

3月のお献立



山県グリーンポート デイケアセンター

	月	火	水	木	金 1日	土 2日
昼食					赤飯 もやしの味噌汁 豚肉のくわ焼き 大根サラダ パイン缶	海鮮ちらし うしお汁 かにの重ね蒸し 菜花のとろろ和え いちご
間食					フルーツケーキ ミルクティー	ミルクレーブ
	4日	5日	6日	7日	8日	9日
昼食	ごはん キャベツの味噌汁 選べるおかず 菜花のわさび和え 黄桃缶	ごはん 白菜の味噌汁 おろしハンバーグ コールスローサラダ オレンジ	 ひな祭り会 ちらし寿司 茶碗蒸し 天ぷら盛り合わせ フルーツカクテル	きつねぎしめん 菜めし 茄子の揚げ煮 みかん缶	ごはん えのきの味噌汁 鯖の塩焼き さつまいものレモン煮 パイン缶	ごはん 白菜の味噌汁 鶏肉の香味煮 厚揚げの煮物 黄桃缶
間食	ロールケーキ ミルクティー	たい焼き 玄米茶	抹茶プリン	マーブルケーキ レモンティー	ぶどうのヨーグルト カルシウムウエハース	田舎まんじゅう ほうじ茶
	11日	12日	13日	14日	15日	16日
昼食	ごはん けんちん汁 豚肉の味噌焼き 南瓜サラダ みかん缶	玉子丼 すまし汁 枝豆がんもどきの煮付け 黄桃缶	ごはん 白菜の味噌汁 ホキの菜種焼き 長芋の梅じそ和え パイン缶	ごはん 玉ねぎの味噌汁 選べるおかず キャベツサラダ ヨーグルト和え	味噌ラーメン ごはん 蒸し焼売 フルーツカクテル	ごはん 茄子の味噌汁 豚肉の塩麹焼き じゃが芋のツナ煮 みかん缶
間食	カステラ 玄米茶	マドレーヌ カフェオレ	プリン	ホットケーキ レモンティー	シフォンケーキ ミルクティー	黒糖まんじゅう ほうじ茶
	18日	19日	20日	21日	22日	23日
昼食	肉うどん ごはん えんどうの山椒炒め フルーツカクテル	カレーライス ツナオムレツ 野菜サラダ パイン缶	ごはん コーンポタージュ 選べるおかず アスパラサラダ 黄桃缶	山菜ごはん すまし汁 春分の日 春の天ぷら盛り合わせ 春の炊き合わせ みかん缶	ごはん 吉野汁 牛肉のしぐれ煮 里芋のゆず味噌和え フルーチェ	松花堂弁当 ごはん・鯖の西京焼き 茄子のそぼろ煮 小松菜のくるみ和え すまし汁・フルーツカクテル
間食	焼きプリンタルト レモンティー	抹茶まんじゅう 玄米茶	ぼたもち	プチシュー ミルクティー	ミルクケーキ レモンティー	紫芋まんじゅう ほうじ茶
	25日	26日	27日	28日	29日	30日
昼食	ごはん もやしの味噌汁 おろしトンカツ 里芋煮付け 黄桃缶	たぬきそば 菜めし 南瓜のそぼろ煮 みかん缶	にぎり・太巻寿司 すまし汁 金平れんこん オレンジ	豚丼 豆腐の味噌汁 カリフラワーの青じそ和え パイン缶	ごはん キャベツの味噌汁 選べるおかず いんげんの辛子和え バナナ	ごはん えのきの味噌汁 ホキのポテトサラダ焼き 菜花のごま和え 黄桃缶
間食	いちごのヨーグルト カルシウムウエハース	バウムクーヘン カフェオレ	りんごゼリー	もみじまんじゅう 玄米茶	カスタードケーキ ミルクティー	焼きドーナツ レモンティー

選べる おかず メニュー

4日 月曜日

A：鶏肉の塩麹焼き

B：ホキの中華あんかけ

13日 水曜日

A：鶏肉のみぞれ煮

B：スズキの煮付け

20日 水曜日

A：きのこハンバーグ

B：赤魚のネギソースかけ

29日 金曜日

A：チキンピカタ

B：鮭の塩焼き

献立の内容に変更がある場合がございますのでご了承ください。

アサの語 その六十七

～鯖～

今年は暖冬で山県にあまり雪が降りませんでした。それでもまだまだ寒い日が続くので体調には気をつけて下さい。さて、3月8日は「鯖の日」です。今回は「鯖」についてご紹介します。

《鯖の日とは》

多くの人にサバについて興味、関心をもってもらい、日本人が古くから恩恵を受けているサバへの感謝を示すとともに、サバについて深く考える日とすることを目的として青森県八戸市が制定しました。

《鯖のことわざ》

鯖は古くは縄文時代から食べられていたという、日本人にはなじみ深い魚です。「サバの生き腐れ」という言葉があるように、急速に鮮度が落ちやすいという扱いにくい面があります。年齢をごまかすことを「サバを読む」と言いますが、これは鮮度が落ちやすい鯖を大量に売りさばく際、漁師や魚屋がろくに数も数えずに売り買いしたことに由来するそうです。

《鯖の栄養》

◎不飽和脂肪酸(DHA・EPA)

青魚に多く含まれ、どちらも血液の流れをスムーズにする働きがあります。

◎ビタミンB2

3大栄養素(炭水化物・たんぱく質・脂質)を体内で代謝する際に必要となります。特に、脂質からのエネルギー産生に深く関わっています。

◎ビタミンD

カルシウムやリンの吸収に必要なたんぱく質の合成を盛んにすることで体内のカルシウムの吸収を助けます。

☆お知らせ☆

3月2日(土)・・・ひな祭り御膳

3月6日(水)・・・ひな祭り会

3月20日(水)・・・ぼたもち作り

3月27日(水)・・・にぎり寿司