

# 3月のお献立

友愛会  
山県グリーンポート デイケアセンター

	月	火	水	木	金	土
	1日	2日	3日	4日	5日	6日
昼食	赤飯 わかめの味噌汁 さわらの塩麴焼き かぼちゃの煮付け みかん缶	ごはん 絹さやの味噌汁 豚肉の香味焼き さといもの煮付け パイナップル缶	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	カレー南蛮 ごはん 京あわせ煮付け ヨーグルトフルーツのせ	ごはん 豚汁 選べるおかず ポテトサラダ 黄桃缶	ごはん もやしの味噌汁 鶏肉の生姜煮 ブロッコリーサラダ オレンジ
間食	バウムクーヘン ミルクティー	クリームコンフェ カフェオレ	ももいろミルククレープ レモンティー	オレンジゼリー	クリームパン カフェオレ	肉まん 玄米茶
	8日	9日	10日	11日	12日	13日
昼食	味噌ラーメン ごはん 蒸し焼売 フルーツカクテル	ごはん 豆腐の味噌汁 白身魚の照り焼き マカロニサラダ みかん缶	ごはん コンソメスープ きのこハンバーグ ごぼうサラダ ヨーグルト和え	ごはん 麩の味噌汁 選べるおかず きゅうりの酢の物 黄桃缶	ごはん もやしの味噌汁 鶏肉の塩麴焼き 野菜サラダ フルーツカクテル	ごはん 中華スープ 酢豚 春雨サラダ パイナップル缶
間食	ロールケーキ レモンティー	ミルクケーキ ミルクティー	ぶどうゼリー	マドレーヌ レモンティー	やわらかおかき えび ほうじ茶	抹茶まんじゅう 玄米茶
	15日	16日	17日	18日	19日	20日
昼食	ごはん じゃがいもの味噌汁 選べるおかず きんぴらごぼう パイナップル缶	たぬきそば わかめごはん ブロッコリーの山椒炒め 黄桃缶	ごはん キャベツの味噌汁 さわらの山椒焼き カリフラワーの青じそ和え フルーツカクテル	ごはん 麩の味噌汁 豚肉と厚揚げの煮付け アスパラソテー みかん缶	きつねぎしめん ゆかりごはん さつまいもの炒り煮 パイナップル缶	山菜ごはん すまし汁 春の天ぷら盛り合わせ 春の炊き合わせ 黄桃缶
間食	カステラ ほうじ茶	レモンケーキ ミルクティー	ももゼリー	抹茶焼きドーナツ カフェオレ	紫芋まんじゅう 玄米茶	カスタードプチケーキ レモンティー
	22日	23日	24日	25日	26日	27日
昼食	ごはん キャベツの味噌汁 鶏肉の南蛮漬け いんげんのごま和え みかん缶	ごはん とろろ昆布汁 選べるおかず アスパラのマヨネーズ和え パイナップル缶	ごはん すまし汁 みそかつ 大根サラダ 黄桃缶	にぎり寿司 すまし汁 きんぴられんこん オレンジ	カレーライス エビミックスフライ カリフラワーサラダ フルーツカクテル	松花堂弁当 ごはん・豆腐の味噌汁 さわらの幽庵焼き・串カツ 白菜の生姜和え・みかん缶
間食	ドーナツ カフェオレ	もみじまんじゅう ほうじ茶	ぶどうのヨーグルト カルシウムウエハース	シフォンケーキ ミルクティー	抹茶ケーキ レモンティー	田舎まんじゅう ほうじ茶
	29日	30日	31日			
昼食	チャーハン 中華風卵スープ 春雨サラダ フルーツカクテル	ごはん 麩の味噌汁 鶏唐揚げ薬味ソースかけ スパゲティサラダ バナナ	肉うどん 菜めし かぼちゃの煮付け みかん缶			今月の献立(平均) エネルギー：662kcal たんぱく質：22.3g 脂質：18.2g 炭水化物：99.0g
間食	黒糖まんじゅう 玄米茶	ホットケーキ カフェオレ	プリン			



# 今月の選べるおかずメニュー



5日 金曜日

A：白身魚の照り煮

B：鶏肉の更紗揚げ

11日 木曜日

A：さばの煮付け

B：八宝菜

15日 月曜日

A：赤魚のおろし煮

B：豚肉のポテト巻き

23日 火曜日

A：鮭の塩麴焼き

B：豚肉と厚揚げの味噌煮込み

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。



## ユキナの話 その23 ～3月の食コラム 寿司～



### 昔は魚の漬物のお寿司

甘酸っぱいごはんで作るお寿司は、日本を代表する料理の1つですが、奈良時代の頃に中国から作り方が伝わってきたものです。といっても、その当時は、生の魚に塩とごはんをまぶし、長い間漬け込んで発酵させる、魚の漬物のような保存食でした。今も滋賀県に伝わるふなずしは、その原型とされています。

やがて時代とともに作り方が変わり、江戸時代になると酢で味をつけたごはん（すし飯・酢飯）が使われるようになり、すし飯に魚などをのせたにぎり寿司が江戸の町の屋台で売られるようになったといわれています。

★お知らせ 3日(水)・・・ひな祭り御膳 20日(土)・・・春分の日 25日(木)・・・にぎり寿司