

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 1日	土 2日
食 間食	今月の献立(平均) エネルギー：654kcal たんぱく質：20.7g 脂質：17.1g 炭水化物：101.9g				赤飯 キャベツの味噌汁 さわらの南部焼き かぼちゃの煮付け バナナ バウムクーヘン ミルクティー	ちらし寿司 すまし汁 かにの重ね蒸し 菜花のとろろ和え フルーチェりんご ひなまつりゼリー 甘酒
	4日	5日	6日	7日	8日	9日
食	ごはん なすの味噌汁 豚肉のしぐれ煮 ポテトサラダ ヨーグルト和え	ごはん 玉ねぎの味噌汁 さばの塩焼き れんこんの炒め煮 フルーツカクテル	味噌ラーメン ごはん 蒸し焼売 黄桃缶	ごはん すまし汁 選べるおかず ひじきの煮物 フルーチェ ぶどう	ツナピラフ コーンポタージュ 野菜サラダ パイン缶	ごはん じゃがいもの味噌汁 白身魚の照り焼き えんどうのドレッシング和え みかん缶
間食	メープルプチケーキ はちみつレモン	ミルクケーキ カフェオレ	桃のヨーグルト カルシウムウエハース	黒糖まんじゅう ほうじ茶	チョコパウンドケーキ ぶどうサイダー	クリームパン はちみつレモン
食	11日 ごはん すまし汁 味噌かつ ブロッコリーのごま和え オレンジ	12日 ごはん じゃがいもの味噌汁 選べるおかず 青梗菜のわさび和え ヨーグルト和え	13日 ごはん キャベツの味噌汁 鶏肉のマヨネーズ焼き 大根サラダ パイン缶	14日 にぎり寿司 すまし汁 じゃがいものそぼろ煮 みかん缶	15日 五目うどん 菜めし 白菜のお浸し 黄桃缶	16日 ごはん しめじの味噌汁 豚肉の塩麴焼き ごぼうサラダ フルーツカクテル
間食	田舎まんじゅう 緑茶	やわらかおかきのりしお ほうじ茶	青りんごゼリー	ロールケーキ レモンティー	カスタードケーキ カフェオレ	抹茶まんじゅう 緑茶
食	18日 きのこきしめん わかめごはん なすの揚げ煮 パイン缶	19日 ごはん しめじの味噌汁 鶏肉の香味煮 パンプキンサラダ バナナ	20日 春分の日 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 フルーチェいちご	21日 ごはん えのきの味噌汁 マスの利休焼き ブロッコリーのお浸し 黄桃缶	22日 豚丼 小松菜の味噌汁 キャベツのドレッシング和え みかん缶	23日 ごはん すまし汁 選べるおかず じゃがいもの煮物 ヨーグルト和え
間食	紅茶のバウムクーヘン ミルクティー	豆乳焼きドーナツ はちみつレモン	プリン	ホットケーキ サイダー	もみじまんじゅう ほうじ茶	シフォンケーキ レモンティー
食	25日 松花堂弁当 ごはん・もやしの味噌汁 あじの南部漬け さといものゆず味噌かけ 菜花のお浸し・フルーチェりんご	26日 山菜そば ゆかりごはん さつまいものレモン煮 みかん缶	27日 ごはん すまし汁 選べるおかず かぼちゃのいとこ煮 ヨーグルト和え	28日 カレーライス ミートオムレツ もやしの和風和え オレンジ	29日 ごはん 大根の味噌汁 鶏唐揚げ薬味ソースかけ 春雨サラダ フルーツカクテル	30日 ごはん コンソメスープ 照り焼きハンバーグ スパゲティサラダ 黄桃缶
間食	バナナケーキ カフェオレ	紫芋まんじゅう 緑茶	ぶどうゼリー	今川焼き ほうじ茶	やわらかおかき 砂糖醤油 緑茶	コーヒーロールケーキ ミルクティー

今月の選べるおかずメニュー



7日 木曜日

A: さわらの西京焼き

B: 豚の角煮

23日 土曜日

A: さばの味噌煮

B: 揚げ出し豆腐の肉味噌かけ

27日 水曜日

A: ホキの山椒焼き

B: ピーマンの肉詰め

12日 火曜日

A: 赤魚の煮付け

B: 鶏肉の竜田揚げ

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。

マイの話 その11 ~ひな祭りについて~



ひしもちの色の組み合わせの意味

3月3日のひな祭りに飾られているひしもちは上から順に赤、白、緑のもちで構成されています。

諸説ありますが、ひしもちの赤は「桃の花」、白は「雪の残雪」、緑は「新緑」を表現しています。そして赤・白・緑の順に並んでおり、「雪の中から新緑が芽吹き、桃の花が咲く」という春の訪れをイメージし、重ねられたと言われています。

★お知らせ 2日(土)・・・ひな祭り御膳 14日(木)・・・にぎり寿司 20日(水)・・・春分の日