

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	土
昼食						1日 赤飯 小松菜の味噌汁 マスのおろし煮 かぼちゃの煮付け ヨーグルト和え
間食						カスタードケーキ カフェオレ
昼食	3日 ちらし寿司 すまし汁 五目揚げ豆腐煮 菜花のころろ和え みかん缶	4日 ごはん なめこ汁 白身魚の煮付け ブロッコリー炒め バナナ	5日 ごはん 大根の味噌汁 牛肉のオイスターソース炒め ごぼうサラダ パイナップル缶	6日 三色うどん かおりごはん なすの揚げ煮 黄桃缶	7日 ごはん すまし汁 選べるおかず 豆腐の炒り煮 みかん缶	8日 ごはん もやしの味噌汁 豚肉の塩麴焼き れんこんの炒め煮 杏仁豆腐
間食	ひなあられ 甘酒	セレクトおやつ アップルジュース	コアイチゴ カルシウムウエハース	抹茶まんじゅう ほうじ茶	バナナケーキ レモンティー	チョコパン ミルクティー
昼食	10日 ごはん 玉ねぎの味噌汁 ホキのポテトサラダ焼き キャベツのドレッシング和え パイナップル缶	11日 ツナピラフ コーンポタージュ 野菜サラダ フルーチェ ぶどう	12日 きのこきしめん わかめごはん 厚揚げの炒め煮 フルーツカクテル	13日 ごはん ほうれん草の味噌汁 豚肉のケチャップ炒め もやしの和風和え 杏仁豆腐	14日 にぎり寿司 すまし汁 じゃがいものそぼろ煮 オレンジ	15日 ごはん さといもの味噌汁 鶏肉の幽庵焼き 大根サラダ 黄桃缶
間食	紅茶のパウムクーヘン コーラ	田舎まんじゅう 緑茶	オレンジゼリー	黒糖蒸しケーキ アップルジュース	どら焼き ほうじ茶	豆乳焼きドーナツ カフェオレ
昼食	17日 味噌ラーメン ごはん 蒸し焼売 フルーツカクテル	18日 ごはん 絹さやの味噌汁 選べるおかず 焼き豆腐の旨煮 パイナップル缶	19日 ごはん 玉ねぎの味噌汁 白身魚のムニエル ピーマンのソテー 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 ヨーグルト和え	21日 ごはん しめじの味噌汁 鶏肉のこはく煮 切干大根の煮物 杏仁豆腐	22日 ごはん すまし汁 さわらの梅煮 れんこんサラダ カクテルゼリー
間食	紫芋まんじゅう 緑茶	チョコパウンドケーキ ぶどうサイダー	プリン	やわらかおかきのりしお ほうじ茶	ミルクケーキ ミルクティー	今川焼き 緑茶
昼食	24日 ごはん とろろ昆布汁 赤魚の煮付け さといものゆず味噌かけ ヨーグルト和え	25日 きつねそば ゆかりごはん えんどうの山椒炒め カクテルゼリー	26日 松花堂弁当 ごはん・すまし汁・味噌かつ さつまいもと切り昆布の煮物 菜花のピーナツ和え・黄桃缶	27日 ごはん えのきの味噌汁 さばの塩焼き カリフラワーズのくず煮 みかん缶	28日 カレーライス ミートオムレツ トマトサラダ フルーツカクテル	29日 ごはん 麩の味噌汁 牛肉の野菜炒め いんげんのごま和え フルーチェりんご
間食	しっとりミニケーキ カフェオレ	いちご蒸しケーキ はちみつレモン	パウムクーヘン サイダー	ももゼリー	黒糖まんじゅう ほうじ茶	ロールケーキ アップルジュース
昼食	31日 ごはん 中華スープ 選べるおかず 大根の和え物 杏仁豆腐					今月の献立(平均) エネルギー：662kcal たんぱく質：20.8g 脂質：19.2g 炭水化物：98.4g 食塩相当量：3.5g
間食	ドームケーキ こしあん ミルクティー					

今月の選べるおかずメニュー

7日 金曜日

A: あじの南部焼き

B: 豚肉の味噌煮

18日 火曜日

A: 豚肉のくわ焼き

B: マスのバター焼き

31日 月曜日

A: 鶏肉の甘酢あんかけ

B: 白身魚の甘酢あんかけ



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。

栄養コラム ～お彼岸について～

今年のお彼岸は3/17(月)～3/23(日)

春のお彼岸はご先祖様と通ずる特別な期間とされ、供養のため「ぼたもち」をお供えます。ぼたもちは、感謝の気持ちと共に様々な祈りを込めて作られてきました。

～食材に込められた思い～

小豆の赤色…邪気を払い、災害から身を守る

米、もち米…五穀豊穡を祈る

砂糖…昔は貴重だった砂糖を使うことでご先祖様に感謝を伝える



皆様も元気に過ごせるよう祈りを込めていただきましょう。

★お知らせ 3日(月)…ひなまつり 14日(金)…にぎり寿司 20日(木)…春分の日