岩砂デイサービスセンター



3月の献立表

＊献立は材料の関係で
変更することがあります。

月	火	水	木	金	土
			1 豚バラ大根 さつま揚げの昆布煮 インゲンのしらす和え ごはん、みそ汁 まんじゅう(白あん)	2 味噌うどん ひじきの煮物 ちくわの天ぷら ごはん りんご、クッキー	3 お楽しみメニュー
5 赤魚の煮付け 焼豆腐と揚げナスの煮浸し にんじんサラダ ごはん、清し汁 黄桃缶、カントリーマアム	6 カレーバーグ 南瓜とベーコンのソテー キャベツとコーンのサラダ ごはん、スープ マリービスケット	7 五目卵焼き 里芋の煮物 インゲンの和え物 ごはん、みそ汁 りんご、ドーナツ	8 牛ネギそば 厚揚げの生姜煮 菜の花の和え物 梅しらすご飯 蒸しパン	9 油淋鶏 南瓜の甘煮 漬物 ごはん、みそ汁 白桃缶、プチケーキ	10 肉じゃが 揚げナスの甘味噌かけ 若布のもずく酢和え ごはん、そうめん汁 ヨーグルト
12 ハヤシライス ミニハンバーグ 春雨サラダ キウイ、プリン	13 サワラのゴマ生姜照り焼き れんこんの炒り煮 キャベツと油揚げのお浸し ごはん、みそ汁 ガトーショコラ	14 焼きそば ハムカツ ほうれん草のサラダ ごはん、スープ 黄桃缶、シフォンケーキ(ココア)	15 かに玉風焼き ビーフン炒め もやしとトマトの中華和え ごはん、若布スープ ミニ今川焼	16 ポークステーキ風 ポテトとベーコンのソテー 人参のツナ和え ごはん、みそ汁 オレンジ、ミニバームロール	17 豚肉と野菜の甘辛炒め 里芋とはんぺんの味噌かけ オクラの和え物 ごはん、清し汁 ホームパイ
19 小田原おでん・梅みそかけ ふきの炒め物 プチ玉子豆腐 ごはん、清し汁 パイン缶、ハーベスト	20 きつねうどん ウインナーと野菜の炒め物 かき揚げ ごはん バナナのオムレット	21 そぼろごはん ひじきの煮物 キャベツとハムのサラダ みそ汁 オレンジ、プリン	22 サバの塩焼き ツナじゃが きゅうりと人参のサラダ ごはん、みそ汁 カスタードケーキ	23 ウインナーカレー エビフライ ほうれん草のサラダ みかん缶、ミニマドレーヌ	24 牛肉と大根の煮物 がんもの煮物 キャベツとカニカマのお浸し ごはん、みそ汁 まんじゅう(こしあん)
26 豚のカリカリ焼き 巾着の煮物 小松菜のお浸し ごはん、清し汁 りんご、バームクーヘン	27 ポークビーンズ 菜の花と卵のソテー キャベツとコーンのサラダ ごはん、スープ ミニ肉まん	28 お魚豆腐のあんかけ 餃子 絹さやとハムの和え物 ごはん、スープ パイン缶、プチケーキ	29 焼肉丼 ふきとえびの炊き合わせ 大根と人参の酢の物 みそ汁 ホームパイ	30 麻婆大根 チヂミ チンゲン菜の和え物 ごはん、スープ りんご、ドーナツ	31 タラの味噌ホイル焼き 南瓜の甘煮 人参のごま和え ごはん、清し汁 ムーンライトソフトケーキ

旬歳記

今月の旬菜
＜ひじき＞

ひじきはカルシウム・鉄・ヨウ素・食物繊維などの成分を豊富に含んでいます。日本人がカルシウム不足なのは、日本の土壌にミネラル分が少ないので、野菜・飲料水から補給できる量が少ないためといわれます。和食に合うひじきは海草の中で一番多くカルシウムを含み、補給源として最適です。カルシウムは骨や歯を丈夫にしたり、神経の興奮を抑えてイライラや不眠を解消する働きもあります。また、鉄分も多く、法蓮草の15倍もの鉄を含んでいます。一度に食べる量が違うので単純に比較できませんが、貧血の心配がある人は食卓にのせる機会を増やすよう心がけましょう。

