

月間献立表

平成31年3月

デイサービスセンター新橋さくらの園

March*



3月の予定

14日 粋Cafe
21日 花見弁当

2019年3月1日(金)	2019年3月2日(土)
米飯 メカジキのソースパン粉焼き ブロッコリーサラダ キャベツのコンソメ煮 コンソメスープ	米飯 豚肉の竜田揚げ ひじきと里芋の煮物 酢味噌和え 味噌汁

おたのしみ

502kcal	475kcal
20.8g	24.7g
18.2g	12.0g
3.1g	3.0g

朝食
おやつ
栄養量
E
P
F
S

2019年3月4日(月)	2019年3月5日(火)	2019年3月6日(水)	2019年3月7日(木)	2019年3月8日(金)	2019年3月9日(土)
米飯 すき焼き風煮 温泉卵 かぶの柚子塩 味噌汁	米飯 むつのみ太マヨネーズ焼き にんじんしりしり いんげんくるみ和え 吸い物	米飯 ヒレカツ ラタトゥイユ フルーツ (キウイ) コンソメスープ	カレーうどん なすの田楽 コンポート (甘夏みかん)	米飯 スペイン風オムレツ 枝豆とトウモロコシとキャベツのサラダ ブロッコリーソテー 味噌汁	米飯 さわらの塩麹焼き ビーフソテー ながいもとおくらの生姜醤油 味噌汁

おたのしみ

E	575kcal	571kcal	609kcal	619kcal	529kcal	487kcal
P	22.1g	23.0g	25.8g	18.5g	22.8g	23.0g
F	20.2g	19.4g	15.3g	18.3g	15.7g	12.8g
S	3.6g	2.9g	3.7g	3.7g	3.7g	2.9g

2019年3月11日(月)	2019年3月12日(火)	2019年3月13日(水)	2019年3月14日(木)	2019年3月15日(金)	2019年3月16日(土)
米飯 まかじきのムニエルトマトソース ブロッコリーのチーズ焼き さつまいものオレンジ煮 コンソメスープ	米飯 牛皿 カリフラワーの中華和え きのこと青菜のバターソテー 吸い物	天津飯 なすと豆苗のソテー 杏仁豆腐 中華スープ	カレーパン なすとトマトのグラタン コンポート (甘夏みかん) かぼちゃポタージュ	米飯 シルバーの生姜ソテー 白菜と春菊のお浸し 卵豆腐のあんかけ 味噌汁	米飯 鶏肉のおろしポン酢だれ 揚げ出し豆腐 インゲンとしらすの和え物 味噌汁

たいやき

ぼんせんえび

生チョコケーキ

E	596kcal	640kcal	552kcal	770kcal	543kcal	667kcal
P	29.2g	24.2g	23.5g	23.0g	22.3g	31.2g
F	9.2g	25.1g	16.2g	41.6g	19.2g	23.4g
S	2.6g	3.4g	2.8g	3.6g	3.6g	4.4g

朝食
栄養量
E
P
F
S

	2019年3月18日(月)	2019年3月19日(火)	2019年3月20日(水)	2019年3月21日(木)	2019年3月22日(金)	2019年3月23日(土)	
昼食	米飯 かつ煮 白菜と水菜の浅漬け フルーツきんとん 吸い物	米飯 かれのい chiliソース おから煮 春雨サラダ 味噌汁	米飯 焼肉 菜の花とかにかまの和え物 切り干しナムル 味噌汁		米飯 煮込みハンバーグ アスパラとコーンのソテー トマトのマリネ かき玉汁	米飯 きんめだいの昆布蒸しぎんあん 小松菜と油揚げのおかか炒め煮 いんげんの塩こうじ和え 味噌汁	
	おやつ 原宿ドッグ			お楽しみ			
	E	614kcal	645kcal	519kcal	475kcal	556kcal	409kcal
	P	27.8g	27.5g	25.2g	16.9g	19.3g	20.6g
	F	16.2g	18.5g	10.3g	6.0g	17.6g	6.9g
S	2.1g	3.8g	4.5g	3.7g	2.6g	3.4g	
	2019年3月25日(月)	2019年3月26日(火)	2019年3月27日(水)	2019年3月28日(木)	2019年3月29日(金)	2019年3月30日(土)	
昼食	米飯 かれのいからあげみぞれあん じゃが芋のきんぴら 青梗菜のナムル 味噌汁	ビーフカレー コールスローサラダ 漬物 コンソメスープ	塩ラーメン きのこ卵炒め 杏仁豆腐	米飯 肉豆腐 かぼちゃの甘煮 きゅうりとキムチの和え物 味噌汁	米飯 さわらの塩麹焼き がんもの煮物 コンポート(黄桃) 吸い物	米飯 メンチカツ ツナサラダ かぶと油揚げの煮物 味噌汁	
	おやつ おたのしみ						
	E	512kcal	564kcal	533kcal	552kcal	529kcal	705kcal
	P	19.2g	17.6g	29.0g	17.3g	23.6g	24.1g
	F	12.8g	14.0g	15.8g	15.6g	14.0g	29.0g
S	3.2g	4.5g	3.9g	2.9g	2.6g	3.5g	



節分



今年も節分は恵方巻をみんなで巻きました。慣れた手つきで3本巻いてみんなでおいしくいただきました。



調理レク



調理レクはふりの照り焼きとけんちん汁をメインに、煮びたし芽キャベツの浅漬けをつけて和風のごはん。



みなさんがかわるがわるお手伝いをしてくれたので、温かい食事を提供することができました。



粋Cafe

バレンタインをテーマにフォンダン ショコラとイチゴの盛り合わせ。

