

月間献立表

令和2年3月

3月の予定

3日 ひなまつり行事食

14日 ホワイトデー

20日 お花見弁当

26日 粋Cafe

March



		2020年3月2日(月)	2020年3月3日(火)	2020年3月4日(水)	2020年3月5日(木)	2020年3月6日(金)	2020年3月7日(土)
昼食		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	雑ちらし 菜の花のお浸し さくらもち 吸い物	米飯 すき焼き風煮 温泉卵 かぶの柚子塩 味噌汁	米飯 むつの明太マヨネーズ焼き 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	たぬきそば もやしとしめじの甘辛炒め 水ようかん
	栄養量	E 431kcal P 23.6g F 10.0g S 3.0g	404kcal 15.4g 2.9g 3.2g	522kcal 22.1g 20.2g 3.5g	518kcal 23.0g 19.4g 2.8g	505kcal 24.3g 13.6g 3.6g	435kcal 14.7g 9.3g 2.9g
		2020年3月9日(月)	2020年3月10日(火)	2020年3月11日(水)	2020年3月12日(木)	2020年3月13日(金)	2020年3月14日(土)
昼食		米飯 さわらの塩麹焼き ごぼうとさつま揚げの炒め煮 ながいもとおくらの生姜醤油 味噌汁	米飯 鶏肉のハニーマスタードソース アスパラとコーンのソテー フルーツカクテル コンソメスープ	米飯 まかじきのムニエルマトソース 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 味噌汁	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
	栄養量	E 436kcal P 22.2g F 10.2g S 3.3g	403kcal 18.0g 6.3g 2.0g	503kcal 27.0g 8.4g 2.4g	547kcal 22.0g 24.3g 3.2g	533kcal 23.3g 16.1g 2.8g	650kcal 18.7g 34.4g 3.2g
		2020年3月16日(月)	2020年3月17日(火)	2020年3月18日(水)	2020年3月19日(木)	2020年3月20日(金)	2020年3月21日(土)
昼食		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	カレーうどん れんこんと舞茸のきんぴら コンポート (甘夏みかん)	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 むつの当座煮 大根サラダ 厚揚げの煮物 味噌汁	 お花見です。	米飯 ひらすの木の芽焼き 揚げ出し豆腐のそぼろあん わたようかん 吸い物
	栄養量	E 555kcal P 29.6g F 18.0g S 4.3g	517kcal 17.1g 16.4g 3.4g	506kcal 25.0g 10.6g 2.0g	451kcal 21.8g 13.6g 3.2g		475kcal 25.1g 10.3g 4.2g

月間献立表

令和2年3月

		2020年3月23日(月)	2020年3月24日(火)	2020年3月25日(水)	2020年3月26日(木)	2020年3月27日(金)	2020年3月28日(土)
昼食		米飯 <small>きんめだいの昆布蒸しぎんあん</small> 小松菜のおかか炒め いんげんの塩こうじ和え 味噌汁	米飯 酢豚 きのこのナムル コンポート (パイン) 中華スープ	米飯 <small>かれいのからあげみぞれあん</small> きんぴらごぼう 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 <small>きゅうりとキムチの和え物</small> 味噌汁
	E	365kcal	501kcal	423kcal	520kcal	489kcal	467kcal
	P	20.5g	19.6g	19.1g	17.5g	28.9g	16.0g
	F	6.9g	12.5g	9.9g	14.0g	15.8g	11.9g
S	3.1g	3.1g	2.9g	4.2g	3.6g	2.6g	

		2020年3月30日(月)	2020年3月31日(火)
昼食		米飯 メンチカツ ツナサラダ かぶと油揚げの煮物 味噌汁	米飯 しいらのチリソース煮 変わり奴 春菊の中華和え 味噌汁
	E	648kcal	477kcal
	P	23.1g	22.1g
	F	27.9g	12.4g
S	3.2g	3.2g	

節分といえば、さくらの園恒例行事、恵方巻です。
 ことしもなが〜い恵方巻を、利用者の皆さんと巻きました。
 はじめの2本は職員も一緒に、最後の1本はベテランの料理番長の利用者が中心になって巻き上げました。
 いわしの煮物や煮豆など、節分にちなんだ副菜と一緒にみんなで巻いたのり巻きをいただきました。
 みなさん食欲旺盛で、お代わりをされる方も。
 もうすぐ春。きっとさくらの園デイサービスの皆さんには福がやってくることでしょう！

節分


