2022年3月 <常食1>

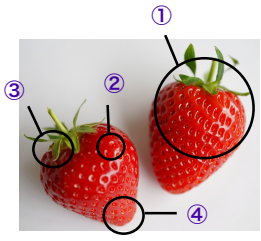
月間献立表

	日	月	火	水	木	金	土
			1日	2日	3日	4日	5日
朝食			ご飯 水菜さっと煮 味噌汁（じゃがいも） 小付け（のり佃煮）	ﾊﾟﾝ（国産小麦の塩ﾊﾞﾀｰﾊﾟﾝ） ソーセージ炒め スープ（きのこ） 牛乳	ご飯 角麩の煮物 味噌汁（かぼちゃ） ふりかけ（のりかつおCa）	雑炊（かにかまぼこ） 豆腐と青梗菜の生姜煮 乳酸菌飲料 小付け（かっぱ漬）	ご飯 大根と豚ひき肉の炒め 味噌汁（油揚げ･ねぎ） ふりかけ（さけCa）
昼食			ご飯 鯵の南蛮漬け さやいんげん三色炒め はんぺんのマヨネーズ和え 味噌汁（なす）	ご飯 豚肉味噌炒め かぼちゃ煮 小松菜ゆず和え 清汁（とろろ昆布）	散らし寿司 さつまいもと切り昆布煮物 ツナフレーク和え 味噌汁（あさり）	ご飯 ホキのﾑﾆｴﾙﾀﾙﾀﾙｿｰｽ 牛コマレタス炒め さいころサラダ スープ（玉ねぎ･ベーコン）	鶏南蛮そば 金時豆煮 ほうれん草しらす和え フルーツ（りんご缶）
15時			白こしあん饅頭	ホットケーキ	ひなあられ･甘酒	クレープチョコ	プリン
夕食			ご飯 豚肉塩昆布炒め 厚焼き卵 青梗菜胡麻和え	ご飯 煮魚（ぶり） 春菊と人参と油揚げの煮物 きゅうり生姜和え	ご飯 鶏のトマト煮 オクラとウインナー炒め ﾌﾟﾛｯｺﾘｰﾏﾖﾈｰｽﾞｻﾗﾀﾞ	ご飯 みそおでん 人参焼売 バンバンジー風	ご飯 鯖の梅風味煮 卯の花 アスパラたらこマヨ和え
	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
朝食	ご飯 かんぴょう卵とじ 味噌汁（切干） 小付け（たくあん漬）	ご飯 ウインナーじゃが 味噌汁（もやし） ふりかけ（のりたまごCa）	ご飯 白はんぺんの甘辛煮 味噌汁（じゃがいも） 小付け（桜漬）	パン（バタースティック） カニカマ入り卵焼き スープ（コンソメ） 牛乳	ご飯 ｷｬﾍﾞﾂとさつま揚げの梅煮 味噌汁（なす） ふりかけ（たらこCa）	中華風粥 切干大根の煮物 乳酸菌飲料 小付け（かっぱ漬）	ご飯 肉団子甘辛煮 味噌汁（大根） ふりかけ（のりかつおCa）
昼食	ご飯 鮭のクリームかけ ピーマン炒め カラフル胡麻和え 清汁（そうめん）	ご飯 豚肉スタミナ焼 煮奴（かつお節） 春菊お浸し 味噌汁（里芋）	ご飯 赤魚みぞれ煮 青梗菜さくさく炒め じゃこわかめ和え 味噌汁（白菜）	ご飯 照り焼きハンバーグ なす煮つけ オクラとささみ和え物 味噌汁（かぼちゃ）	ご飯 豚肉と青梗菜炒め 豆腐田楽 さつまいもサラダ 清汁（とろろ昆布）	ご飯 さんま生姜煮 がんも煮 もやしの生姜和え 味噌汁（ほうれんそう）	ご飯 味噌カツ 蓮根煮つけ ほうれん草辛子和え 茶碗蒸し
15時	あんぱん	いちごゼリー	ドーナツ	人形焼きゆずあん	フルーツケーキ	ヨーグルト	味しらべ
夕食	ご飯 鶏もろみ焼 いんげん生姜炒め 長いもポン酢和え	ご飯 鰆の黄身焼 かわり金平 酢の物（大根･きゅうり）	ご飯 牛肉甘味噌炒め 南瓜グラッセ風 カニカマサラダ	ご飯 コロッケ 竹輪とピーマン煮 ほうれん草くるみ和え	ご飯 たら鍋風 ひじき煮 三色和え	ご飯 豚肉ロール巻き じゃがバター マヨネーズ和え（カニカマ）	ご飯 鯖の香り焼き 里芋煮物 マカロニサラダ
	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
朝食	ご飯 かぼちゃそぼろ煮 味噌汁（油揚げ･ねぎ） 小付け（梅びしお）	ご飯 大豆煮 味噌汁（かぼちゃ） ふりかけ（さけCa）	ご飯 えびしんじょう煮 味噌汁（里芋） 小付け（桜漬）	パン（クロワッサン） きのこスクランブル スープ（マカロニ） 牛乳	ご飯 干しﾋﾟ入り大根と厚揚げ煮 味噌汁（えのき茸） ふりかけ（のりたまごCa）	雑炊（ツナ） さつま揚げ炒り煮 乳酸菌飲料 小付け（かっぱ漬）	ご飯 炊き合わせ（いなり） 味噌汁（あさり） ふりかけ（たらこCa）
昼食	ご飯 魚吉野煮 なすソテー おくら胡麻和え 味噌汁（豆腐）	ご飯 鶏の角煮 じゃがいもコンソメ炒め ツナときのこサラダ スープ（もやし）	五目うどん さつまいも甘煮 いんげん白和え フルーツ（みかん缶）	ご飯 チキンステーキ 青菜ソテー 酢の物（かまぼこ･わかめ） 味噌汁（もやし）	ご飯 鰆のレモン焼 じゃが芋たらこ炒め 小松菜おかか和え 清汁（そうめん）	ご飯 塩焼き（鯖） 里芋煮転がし パンプキンサラダ 味噌汁（ごぼう）	カレーライス アスパラとハム炒め シーフードサラダ ﾖｰｹﾞﾙﾄ（ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｼﾞｬﾑ）
15時	どら焼き	たんぽぽの花	抹茶水ようかん	ロールケーキ	雪の宿	お好み焼き	カステラ
夕食	ご飯 豚肉生姜焼 人参さっと煮 おからのポテトサラダ	ご飯 鮭の山路焼 ブロッコリーじゃこ炒め おろし和え	ご飯 牛肉と豆腐の中華炒め さつま揚げ当座煮 ほうれん草くるみ和え	ご飯 鰈のタラコソースかけ ちくわ金平 春菊ゆず和え	ご飯 鶏のネギ塩たれ ピーマンの肉詰めフライ 牛蒡サラダ	ご飯 蒸し餃子の甘酢あんかけ ナムル（青梗菜） スープ（はるさめ･椎茸）	ご飯 赤魚の中華香味ソース おからとひじきの煮物 切干と木耳ポン酢和え
	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
朝食	ご飯 五目豆 味噌汁（白菜） 小付け（たくあん漬）	ご飯 高野豆腐 味噌汁（じゃがいも） ふりかけ（のりかつおCa）	ご飯 がんもと小松菜煮物 味噌汁（なす） 小付け（たいみそ）	パン（ロールパン） スパゲティソテー スープ（コンソメ） 牛乳	ご飯 深川煮 味噌汁（キャベツ） ふりかけ（さけCa）	雑炊（さけ） ちくわ炒り煮 野菜ジュース 小付け（かっぱ漬）	ご飯 そぼろ煮（大根･鶏ひき肉） 味噌汁（板麩･わかめ） ふりかけ（のりたまごCa）
昼食	山菜ごはん お刺身 炊き合わせ ピーナツ和え 清汁（えび） フルーツ（いちご）	ご飯 チンジャオロース 大根かにあんかけ 五目とろろ かき玉汁	ご飯 豚しゃぶ 青梗菜クリーム煮 卵サラダ 味噌汁（油揚げ･ねぎ）	ご飯 魚のホイル焼き カリフラワーとエビくず煮 ほうれん草ゆず和え 味噌汁（かぼちゃ）	ご飯 鶏の五目煮 さつまいもレモン煮 春菊梅しらす和え 味噌汁（玉ねぎ･わかめ）	味噌ラーメン シューマイ キャベツのわさび醤油和え フルーツ（桃）	ご飯 ほっけ梅焼き えびと絹さやの炒め スパゲッティサラダ 味噌汁（もやし）
15時	ケーキショコラ	瀬戸の汐揚げのり塩	ヨーグルト（いちご）	抹茶まんじゅう	マドレーヌ	青りんごゼリー	桃まん
夕食	ご飯 鶏のみそ焼 菜の花卵とじ 春雨サラダ	ご飯 揚げ煮（ほき） かぼちゃソテー おからサラダカレー風味	ご飯 揚げだし豆腐 ツナとピーマンの中華風炒め ずんだ和え	ご飯 鶏の照り焼き じゃが芋と人参煮物 わさびマヨネーズ和え	ご飯 鯖のゆずみそ焼き おくらソテー 小松菜サラダ	ご飯 エビカツ卵とじ 舞茸と牛蒡煮 味噌汁（切干）	ご飯 豚肉と茄子の味噌炒め ふきの信田煮 冷奴
	27日	28日	29日	30日	31日		
朝食	ご飯 里芋といかボール煮 味噌汁（麩･ねぎ） 小付け（たくあん漬）	ご飯 はんぺん桜煮 味噌汁（かぼちゃ） ふりかけ（たらこCa）	ご飯 角あげと蕪の煮物 味噌汁（里芋） 小付け（桜漬）	パン（シュガーロール） ほうれん草ソテー スープ（白菜･にんじん） 牛乳	ご飯 凍り豆腐の卵とじ 味噌汁（もやし） ふりかけ（のりかつおCa）		
昼食	ご飯 鶏肉と長芋の炒め 厚揚げ煮つけ からし和え（菜の花） 味噌汁（大根･油あげ）	ご飯 鰆の南部焼き おくら煮物 花咲サラダ 味噌汁（あさり）	オムライス ｷｬﾍﾞﾂとｴﾋﾞのｵｲﾏ｡炒め ポテトサラダ スープ（コンソメ）	ご飯 とり天 かんぴょう煮 冷奴 味噌汁（小松菜･油揚げ）	ご飯 さばのパン粉焼き カレー炒め ツナサラダ コーンスープ		
15時	水ようかん	バームクーヘン	ミニたい焼き	夕張メロンゼリー	白い風船		
夕食	ご飯 たらの味噌あんかけ ソーセージ炒め 春雨サラダ	ご飯 豚肉バター醤油炒め 山芋白煮 春菊ゆず和え	ご飯 はりはり鍋風 きんぴらごぼう ブロッコリーなめたけ和え	ご飯 鮭の幽庵焼 さつまいもバター煮 人参サラダ	ご飯 しぐれ煮（牛肉） 切干炒め煮 酢の物（きゅうり）		

3月のおやつレク
特養･ショートは
お菓子バイキングを
行ないます

いちごは美味しいだけじゃない！

実はいちごに豊富なビタミンCと葉酸はフルーツの中でも
ビタミンC含有量は実はレモンに劣らずトップクラス！
抗酸化作用といって、血管や臓器の老化を防ぐ働きがあります。
また、葉酸は特に妊娠中の女性には
とても重要な栄養素。
血管の主成分である赤血球を
作る作用があるため、貧血予防にも効果的！

そんないちごのあま～い選び方！

①サイズが大きい
根本に近い方が栄養素がたくさん送られるため、
根本で育ったいちごは大きく、赤く、そして甘くて美味しいと言われている。
②つぶつぶまで赤い
いちごについているつぶつぶまで赤いものはしっかり熟している証拠！
③ヘタが反り返っている
ヘタが反り返っているのは鮮度が高く、甘くて栄養が豊富。
④先端が広い
先端の方から熟していくため、より熟している時間が長い先端部の方が糖度が高い。
そのため、先端が広い方がより糖度が詰まっている！