



3月献立表

今月のおやつレク



あんことクリームのサンドイッチを作る予定です
(^^)
みなさんぜひ参加してください♪

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
2日	3日	4日	5日	6日	7日
ご飯 ホキの白味噌焼き いんげんのドレッシング和え 茄子の炒め煮 清まし汁	【ひな祭り】 散らし寿司 筍の土佐煮 菜の花の酢味噌和え 清まし汁	シーフードカレー コールスローサラダ バナナプリン 福神漬	ご飯 豚肉の塩麹炒め 菜の花のお浸し ちくわのゆかり揚げ 味噌汁	けんちんうどん ふりかけおにぎり オクラの梅かつお和え 卵豆腐	ご飯 ミックスフライ さつま揚げと切昆布の煮物 ピーチゼリー 野菜スープ
I補キ:-457kcal タバク質:18.8g 脂質:9.0g 食塩相:2.9g	I補キ:-410kcal タバク質:15.3g 脂質:3.1g 食塩相:3.8g	I補キ:-592kcal タバク質:16.1g 脂質:15.1g 食塩相:3.7g	I補キ:-559kcal タバク質:23.9g 脂質:14.5g 食塩相:3.9g	I補キ:-483kcal タバク質:16.4g 脂質:7.6g 食塩相:5.0g	I補キ:-598kcal タバク質:18.0g 脂質:14.4g 食塩相:3.7g
9日	10日	11日	12日	13日	14日
ご飯 豚肉のチキンス炒め いんげんの黒ゴマ和え がんもの煮物 清まし汁	ご飯 赤魚の幽庵焼き レンコンのドレッシング和え 茄子の炒め煮 味噌汁	ご飯 蒸し鶏の梅肉ソース ほうれん草の和え物 里芋田楽 かき玉汁	肉そば 菜飯おにぎり いんげんの白和え いちごプリン	ご飯 カレーのネギ味噌焼き もやしと胡瓜の和え物 ミニかき揚げ 清まし汁	ご飯 めばるの煮付け 白菜とわかめの生姜和え ピーマンの炒め物 清まし汁
I補キ:-529kcal タバク質:22.9g 脂質:13.6g 食塩相:3.3g	I補キ:-474kcal タバク質:18.7g 脂質:10.8g 食塩相:2.8g	I補キ:-553kcal タバク質:23.8g 脂質:14.7g 食塩相:2.8g	I補キ:-604kcal タバク質:24.7g 脂質:11.8g 食塩相:3.9g	I補キ:-473kcal タバク質:20.0g 脂質:11.0g 食塩相:3.3g	I補キ:-409kcal タバク質:18.8g 脂質:5.0g 食塩相:2.8g
16日	17日	18日	19日	20日	21日
ご飯 豆腐ハンバーグ 和風あんかけ かぼちゃと枝豆のサラダ チゲン菜ときのこの炒め物 かき玉汁	ご飯 鶏肉の甘酢がらめ 大根サラダ 厚揚げの含め煮 赤だし	【セレクト献立】 海鮮中華丼/ビビンバ風丼 春雨サラダ 杏仁豆腐 わかめスープ	ご飯 めばるの味噌煮 小松菜のおかか和え ごぼうの炒め煮 清まし汁	ご飯 豚肉のバーベキュー炒め 和風サラダ かぶの含め煮 味噌汁	カレーライス キャベツのツナ和え メロンムース 福神漬
I補キ:-538kcal タバク質:22.2g 脂質:14.8g 食塩相:2.7g	I補キ:-617kcal タバク質:23.8g 脂質:20.3g 食塩相:3.3g	I補キ:-436kcal タバク質:13.9g 脂質:6.2g 食塩相:2.5g	I補キ:-439kcal タバク質:21.0g 脂質:3.5g 食塩相:3.3g	I補キ:-536kcal タバク質:20.9g 脂質:15.0g 食塩相:3.5g	I補キ:-636kcal タバク質:18.7g 脂質:19.0g 食塩相:3.7g
23日	24日	25日	26日	27日	28日
味噌ラーメン ゆかりおにぎり 春巻き フルーツヨーグルト	ご飯 めばるの野菜あんかけ キャベツの浅漬け なすといんげんの煮浸し 清まし汁	ご飯 煮込みハンバーグ フレンチサラダ スパゲティーと野菜のソテー コンソメスープ	ご飯 赤魚の生姜煮 ほうれん草の和え物 れんこんの天ぷら 味噌汁	ご飯 さばの塩焼き 胡瓜のおかか和え 南瓜の含め煮 味噌汁	豚丼 オクラの胡麻和え 温泉卵 そうめん汁
I補キ:-644kcal タバク質:21.2g 脂質:15.8g 食塩相:5.1g	I補キ:-467kcal タバク質:18.5g 脂質:9.3g 食塩相:2.9g	I補キ:-539kcal タバク質:16.2g 脂質:11.3g 食塩相:4.1g	I補キ:-492kcal タバク質:20.1g 脂質:11.0g 食塩相:3.0g	I補キ:-549kcal タバク質:19.3g 脂質:17.4g 食塩相:3.0g	I補キ:-559kcal タバク質:27.8g 脂質:14.7g 食塩相:3.3g
30日	31日				
ご飯 豚肉と野菜のごまだれがけ 春雨の酢の物 茄子の中華風煮浸し かき玉汁	【誕生日会：ケーキ】 赤飯 つくねの照り焼き ほうれん草の柚子和え 桜海老と筍の豆腐のあんかけ 味噌汁	唾液の働き 食べ物を噛む時に口の中に唾液が少ないと食べ物がまとまりにくく、かみ砕いたものを飲み込みやすい状態にまとめることができません。食べ物の味わいにも影響します。唾液を出しやすくするためには、こまめな水分補給がポイントです。また話す・笑う・歌うなど日常的に口を動かすことも簡単なトレーニングになります。			
I補キ:-532kcal タバク質:21.6g 脂質:14.8g 食塩相:2.6g	I補キ:-540kcal タバク質:21.3g 脂質:14.3g 食塩相:3.7g				

食べたいメニューなどありましたら、利用日でない方も追加で利用できますので前日までにお気軽にご連絡ください。

1. 写真はイメージになります。実物と違う場合がございますのでご了承ください。 2. 献立は都合により、変更する場合がございます。