

3月のお献立



お問い合わせ：第二日就苑 0223-33-0855 管理栄養士 福角志織

日	月	火	水	木	金	土
<p>今月の食で巡る旅のテーマは「大阪府 大阪城」です。</p> <p>うどんすき:鍋にうどんを入れ、具材と一緒に煮込んだ鍋料理のことをいいます。「うどんすき」という語感から「すき焼きに入れたうどん」を想像してしまいがちですが、まったく別の料理です。</p> <p>大阪漬け:大根やかぶを刻み、塩漬けにしたものです。大阪地域でよく食べられることからこの名前がつけられたと言われています。</p>			<p>1 ごはん みそ汁 貝だくさんポテト仏印 ふきの煮物 小松菜のおかか和え 果物</p>	<p>2 ごはん はんぺんのすまし汁 きのこソースハンバーグ きんぴらごぼう コールスローサラダ 果物</p>	<p>3 《ひなまつり》 ちらし寿司 あさりと花麩のおすまし 絹揚げの和風あんかけ 菜の花の和え物 ひなまつりゼリー</p>	<p>4 ごはん みそ汁 豚肉のソース炒め がんもの煮物 もやしの塩だれ和え 果物</p>
			643kcal 3.5g	661kcal 3.3g	626kcal 2.5g	653kcal 2.7g
<p>5 ごはん みそ汁 ほっけの塩焼き 切干大根の炒め煮 にんじんサラダ 果物</p>	<p>6 ごはん みそ汁 牛皿 さつま芋の甘煮 胡瓜とわかめの酢の物 果物</p>	<p>7 ごはん みそ汁 ますの塩焼き 林檎の風マカロニソテー ごぼうサラダ 果物</p>	<p>8 カレーライス コンソメスープ 青じそサラダ 福神漬け フルーツヨーグルト</p>	<p>9 ごはん みそ汁 さばの南蛮漬け ブロッコリーのじゃこ炒め 菜の花の生姜和え 果物</p>	<p>10 ごはん 中華スープ メンチカツ ウインナーと小松菜の和え炒め もやしと胡瓜のサラダ 果物</p>	<p>11 ごはん みそ汁 ぶりのにんにく焼き アスパラソテー マセドアンサラダ 果物</p>
574kcal 2.9g	615kcal 3.1g	693kcal 2.4g	607kcal 3.1g	715kcal 2.7g	651kcal 3.0g	668kcal 3.1g
<p>12 ごはん みそ汁 豚肉の香味炒め 里芋の煮物 中華和え 果物</p>	<p>13 ごはん そうめん汁 かれいの煮つけ 五目煮 しろなの和え物 果物</p>	<p>14 ごはん コーンスープ ミートボールのデミグラス煮 笹かまといんげんのソテー カリフラワーサラダ フルーツポンチ</p>	<p>15 ごはん みそ汁 八宝菜 レンコンのきんぴら ブロッコリーの辛子マヨ和え 果物</p>	<p>16 《食で巡る旅 大阪府》 かやくごはん うどんすき お好み焼き 大阪漬け くるみ餅風デザート</p>	<p>17 ごはん みそ汁 白身魚のほろろターソース いんげんソテー スパゲッティサラダ 果物</p>	<p>18 ごはん みそ汁 えびかつ 野菜とベーコンの炒め物 お豆と人参のマリネ 果物</p>
642kcal 3.5g	581kcal 3.4g	672kcal 3.1g	616kcal 3.3g	697kcal 3.0g	694kcal 3.1g	591kcal 3.1g
<p>19 ごはん みそ汁 煮込みハンバーグ 野菜のトマト煮 いかと春雨のサラダ 果物</p>	<p>20 ごはん みそ汁 たらの甘酢あんかけ もやしとにらの炒め物 ザーサイ和え 果物</p>	<p>21 《春分の日》 三色おはぎ はんぺんのおすまし 菜の花のお浸し 漬物 ほうじ茶プリン</p>	<p>22 ごはん みそ汁 めばるの照り焼き 筍とさつま揚げのみそ煮 アスパラと桜海老の和え物 果物</p>	<p>23 ごはん みそ汁 とんかつ 青菜と山菜の炒り煮 大根のつぼ漬け和え フルーツポンチ</p>	<p>24 ごはん みそ汁 ピーナッツみそポーク 切干大根の炒め煮 春雨の中華和え 果物</p>	<p>25 ごはん みそ汁 さばのさっぱり煮 南瓜の煮物 山吹和え 果物</p>
626kcal 3.3g	684kcal 3.4g	695kcal 2.5g	561kcal 3.2g	629kcal 3.0g	650kcal 2.7g	647kcal 3.0g
<p>26 ごはん みそ汁 白身魚のマヨネーズ焼き 白菜のスープ煮 わかめサラダ 果物</p>	<p>27 ごはん みそ汁 メヌケのみそ麴焼き マカロニソテー ポテトサラダ 果物</p>	<p>28 ごはん みそ汁 さわらの生姜煮 根菜の含め煮 もやしの和え物 果物</p>	<p>29 ごはん みそ汁 たらのおろし煮 白菜のじゃこ炒め 小松菜のゆず醤油和え 果物</p>	<p>30 ごはん みそ汁 ぶりのにんにくみそ焼き うま塩ソテー もやしの中華和え いちごゼリー</p>	<p>31 ごはん みそ汁 さばの青じそ風味焼き 里芋のごまみそ煮 白菜のお浸し 果物</p>	
608kcal 3.5g	650kcal 2.9g	554kcal 2.6g	557kcal 3.4g	685kcal 2.6g	687kcal 3.1g	

