

# 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
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 687kcal 3.1g	<p>今月の「おまもりごはん」テーマは「花粉症」です。 花粉症とは、植物の花粉に対する免疫反応によって、鼻水等の症状が引き起こされることをいいます。ヒトの腸には、免疫を司る細胞の約7割が存在しているため、腸内環境を整えることで花粉症の症状が軽くなるといわれています。今回のおまもりごはんは、腸内環境を整える効果が期待できる発酵食品をたくさん使用した献立にしました。</p>				1 ごはん みそ汁 貝たくさんポテトお浸し ふきの煮物 小松菜のおかか和え 果物 659kcal 3.4g	2 ごはん みそ汁 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 695kcal 3.4g
3 《ひなまつり》 ちらし寿司 花麩のすまし汁 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 645kcal 2.5g	4 ごはん みそ汁 豚と野菜のソース炒め がんもの煮物 もやしの玉ねぎ和え 果物 694kcal 2.8g	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 604kcal 3.0g	6 ごはん すまし汁 牛皿 さつまいもの甘煮 胡瓜とわかめの酢の物 果物 640kcal 2.5g	7 ごはん みそ汁 スパニッシュオムレツ パプリカ風マカロニソテー ごぼうサラダ 果物 685kcal 2.8g	8 カレーライス わかめスープ キャベツの青じそサラダ 福神漬 フルーツヨーグルト 598kcal 3.4g	9 ごはん みそ汁 さばの南蛮漬 ブロッコリーのじゃこ炒め 菜の花の生姜和え 果物 708kcal 2.7g
10 ごはん 中華スープ ミートボールのデミグラス煮 ウイナーと小松菜の和え炒め もやしと胡瓜のサラダ 果物 666kcal 3.4g	11 ごはん みそ汁 ぶりのにんにく醤油焼き アスパラソテー マセドアンサラダ 果物 675kcal 3.0g	12 ごはん みそ汁 豚肉の香味炒め 里芋の煮物 わかめと胡瓜の中華和え 果物 617kcal 3.3g	13 ごはん みそ汁 かれいの煮つけ 五目煮 しろなの和え物 果物 539kcal 3.0g	14 ごはん コーンスープ チキンカツ 笹かまと野菜のソテー カリフラワーサラダ フルーツポンチ 564kcal 2.1g	15 《おまもりごはん》 白身魚の彩りピラフ チゲ風スープ 塩こうじみそ煮 小松菜のおかか和え ヨーグルトムース 613kcal 3.3g	16 ごはん みそ汁 かれいのほろろターナー いんげんのソテー スパゲッティサラダ 果物 681kcal 2.6g
17 ごはん 白湯スープ 八宝菜 れんこんのきんぴら ブロッコリーの辛子マヨ和え 果物 670kcal 3.5g	18 ごはん みそ汁 えびかつ 野菜とベーコンのソテー 豆と人参のマリネ 果物 602kcal 2.9g	19 ごはん みそ汁 煮込みハンバーグ 野菜のコンソメ煮 いかと春雨のサラダ 果物 647kcal 3.3g	20 ごはん みそ汁 竜田揚げの甘酢あんかけ もやしとにらの炒め物 ザーサイ和え 果物 599kcal 3.4g	21 《春分の日》 三色おはぎ すまし汁 彩りたまごやき 菜の花のお浸し ほうじ茶プリン 706kcal 2.4g	22 ごはん みそ汁 赤魚の照り焼き たけのこのみそ炒め アスパラと桜海老の和え物 果物 653kcal 2.9g	23 ごはん みそ汁 とんかつ 青菜と山菜の炒り煮 大根のつぼ漬和え フルーツポンチ 661kcal 3.0g
24 ごはん そうめん汁 ピーナツみそポーク ほうれん草の煮浸し 春雨の中華和え 果物ゼリー 578kcal 2.7g	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 628kcal 3.0g	26 ごはん みそ汁 たらのマヨネーズ焼き 白菜のスープ煮 わかめサラダ 果物 541kcal 3.2g	27 ごはん みそ汁 白身魚のパン粉焼き マカロニソテー ポテトサラダ 果物 661kcal 2.7g	28 ごはん みそ汁 さわらの山椒煮 根菜の含め煮 ナムル 果物 530kcal 2.6g	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 542kcal 3.1g	30 ごはん みそ汁 ぶりのにんにくみそ焼き うま塩ドレソテー もやしの中華和え 果物ゼリー 703kcal 2.6g

