

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
30	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>2月の日本昔ばなし御膳は「かぐや姫」をテーマにした献立です。 昔々竹取の翁と呼ばれるおじいさんがいました。ある日翁が山で竹を切っていると、中から光り輝く小さな女の子を見つけます。かぐや姫と名付けられた女の子は美しく成長し、たくさんの求婚者が訪れるようになりますが、彼女は難しい条件を出してすべて断ってしまいます。実はかぐや姫は月の住人で、十五夜の満月の夜に使者が迎えに来て月に帰ってしまうという悲しいお話です。 お月見ゼリー:ぶどうゼリーの上にさつまいも味のムースをのせて月を表現しました。</p>				1 ごはん みそ汁 貝だくさんポテトムツ ふきの煮物 小松菜のおかか和え 果物
	690kcal 3.0g					667kcal 3.4g
2	3 《ひなまつり》 ちらし寿司 花麩のすまし汁 あんかけ豆腐しんじょ 菜の花のニマスタード和え 三色ババロア	4 ごはん みそ汁 豚肉のオイスター炒め がんもの煮物 もやしの玉ねぎ和え 果物	5 ごはん みそ汁 ほっけの塩焼き 切干大根の炒め煮 胡瓜とカメの酢の物 果物	6 ごはん みそ汁 牛皿 さつまいもの甘煮 にんじんサラダ 果物	7 ごはん はんぺんのすまし汁 スパニッシュオムレツ マカロニソテー ごぼうサラダ 果物	8 カレーライス コンソメスープ イタリアンサラダ 福神漬け フルーツヨーグルト
	655kcal 2.5g	718kcal 2.8g	617kcal 3.0g	655kcal 3.2g	671kcal 2.6g	598kcal 2.5g
9	10 ごはん 卵ときくらげの中華スープ ミートボールのデミソース煮 いんげんソテー もやしと胡瓜のサラダ 果物	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 杏仁豆腐	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	13 ごはん みそ汁 かれいの煮つけ 五目煮 しろなのあえ物 果物	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	15 ごはん みそ汁 八宝菜 れんこんのきんぴら 花野菜のからしマヨ和え 果物
	662kcal 3.4g	715kcal 2.9g	661kcal 3.4g	549kcal 3.1g	668kcal 2.2g	664kcal 3.0g
16	17 《昔話 かぐや姫》 たけのこごはん つみれ汁 白身魚のけんちん蒸し お麩の酢みそ和え お月見ゼリー	18 ごはん みそ汁 えびかつ 野菜とベーコンのソテー お豆と人参のマリネ 果物	19 ごはん みそ汁 煮込みハンバーグ ポトフ いかと春雨のサラダ 果物	20 《春分の日》 三色おはぎ はんぺんのすまし汁 エビチーズ卵焼き 菜の花のなめこ辛子和え 漬物 甘酒プリン	21 ごはん みそ汁 赤魚の照り焼き 青菜と山菜の炒り煮 ザーサイ和え 果物	22 ごはん みそ汁 竜田揚げの甘酢あんかけ たけのこのみそ アスパラと桜海老の和え物 果物
	570kcal 3.4g	574kcal 2.7g	690kcal 3.2g	791kcal 2.5g	627kcal 3.5g	636kcal 3.5g
23	24 ごはん みそ汁 めばるのピッツァみそ焼き ほうれん草の煮びたし 春雨の中華和え 果物ゼリー	25 ごはん みそ汁 さばのさっぱり煮 かぼちゃの煮物 山吹和え 果物	26 ごはん みそ汁 白身魚のマヨ焼き 白菜のスープ煮 わかめサラダ 果物	27 ごはん みそ汁 魚のパン粉焼き マカロニソテー ポテトサラダ 果物	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	29 ごはん みそ汁 たらのおろし 白菜のじゃこ炒め 小松菜のゆず醤油和え 果物
	549kcal 2.8g	645kcal 3.0g	644kcal 3.3g	664kcal 2.4g	530kcal 2.6g	531kcal 3.1g