



# 3月メニュー表



ダイサービスセンター ケアマキス笹原

| 君がため 春の野にいでて 若菜つむ<br>わが衣手に 雪はふりつつ   |  | 1 (木)  |   | 2 (金)   |  | 3 (土)   |          |       |          |       |          |       |          |
|---|--|--|---|---|--|---|----------|-------|----------|-------|----------|-------|----------|
| <p>昔、山菜は貴重な栄養源だったことがわかります。<br/>“春は苦いものを食べよ”と昔から言われているようですが、<br/>香り高く、独特の苦みとコクがある山菜には、ビタミン、ミネラルや<br/>ポリフェノールなど抗酸化作用のある細胞などを活性化させる成分が<br/>多く含まれています。<br/>冬から春へ活動するためにふさわしい食材なんですね。</p>  |  | <p>ご飯<br/>魚の塩焼き(さば)<br/>[付]大葉<br/>角麩煮<br/>オニオンライス<br/>味噌汁<br/>フルーツ</p>   |   | <p>&lt;滋賀県の味&gt;<br/>おにぎり 1個<br/>のっぺうどん<br/>焼売<br/>エビ豆<br/>フルーツ</p>  |  | <p>ちらし寿司<br/>炊き合わせ<br/>菜の花の辛子和え<br/>すまし汁<br/>もものゼリー</p>  |          |       |          |       |          |       |          |
| エネルギー   | 575 kcal   | エネルギー  | 669 kcal  | エネルギー   | 495 kcal   | エネルギー   | 495 kcal |       |          |       |          |       |          |
| 脂質  | 11.9 g   | 脂質   | 12.1 g  | 脂質  | 7.1 g  | 脂質  | 7.1 g    |       |          |       |          |       |          |
| たんぱく質   | 26.6 g   | たんぱく質  | 25.5 g  | たんぱく質   | 19.4 g   | たんぱく質   | 19.4 g   |       |          |       |          |       |          |
| 塩分  | 3.3 g  | 塩分   | 5.5 g   | 塩分  | 3.6 g  | 塩分  | 3.6 g    |       |          |       |          |       |          |
| 5 (月)   | 6 (火)  | 7 (水)  | 8 (木)   | 9 (金)   | 10 (土)   | 11 (日)  | 12 (月)   |       |          |       |          |       |          |
| <p>ご飯<br/>鶏肉から揚げ<br/>[付]キャベツ<br/>青菜とエビの中華煮<br/>トマトサラダ<br/>中華スープ</p>   | <p>ご飯<br/>スパニッシュオムレツ<br/>[付]アスパラ<br/>インディアンスパ<br/>ブロッコリーサラダ<br/>コーンスープ<br/>フルーツ</p>    | <p>ご飯<br/>鱈の山椒焼き<br/>[付]大葉<br/>なすの煮付け<br/>錦糸和え<br/>すまし汁<br/>カスタードプリン</p> | <p>チキンカレーライス<br/>香の物<br/>シーザー風サラダ<br/>コンソメスープ<br/>キウイフルーツ<br/>ココアムース</p>  | <p>おにぎり<br/>五目うどん<br/>かぼちゃの煮付け<br/>なすのごま和え<br/>フルーツ</p>   | <p>ご飯<br/>鮭の石狩風煮<br/>こんにゃくの炒り煮<br/>わらうのおかか和え<br/>すまし汁<br/>フルーツ</p>             |   |          |       |          |       |          |       |          |
| エネルギー   | 617 kcal   | エネルギー  | 644 kcal  | エネルギー   | 567 kcal   | エネルギー   | 706 kcal | エネルギー | 593 kcal | エネルギー | 523 kcal | エネルギー | 523 kcal |
| 脂質  | 23.2 g   | 脂質   | 19.6 g  | 脂質  | 14.4 g   | 脂質  | 24 g     | 脂質    | 6.5 g    | 脂質    | 7.3 g    | 脂質    | 7.3 g    |
| たんぱく質   | 25.2 g   | たんぱく質  | 24.4 g  | たんぱく質   | 23.6 g   | たんぱく質   | 17.5 g   | たんぱく質 | 21.6 g   | たんぱく質 | 26.4 g   | たんぱく質 | 26.4 g   |
| 塩分  | 2.5 g  | 塩分   | 4 g   | 塩分  | 3.4 g  | 塩分  | 3.9 g    | 塩分    | 4.5 g    | 塩分    | 2.7 g    | 塩分    | 2.7 g    |
| 13 (火)  | 14 (水)   | 15 (木)   | 16 (金)  | 17 (土)  | 18 (日)   | 19 (月)  | 20 (火)   |       |          |       |          |       |          |
| <p>ご飯<br/>さしみ盛り合わせ<br/>[付]つま大根<br/>さつま揚げの糸昆布煮<br/>味噌汁(赤)<br/>フルーツ</p>    | <p>鮭とコーンの混ぜご飯<br/>豚肉の生姜炒め<br/>[付]キャベツ<br/>じゃが芋煮つけ<br/>大根のゆず和え<br/>すまし汁<br/>キウイフルーツ</p> | <p>ご飯<br/>豚肉の五目炒め<br/>里芋の煮物<br/>コールスロー<br/>すまし汁<br/>フルーツ</p>             | <p>ご飯<br/>鶏肉のピカタ<br/>[付]アスパラ<br/>焼売<br/>なすの華風浸し<br/>中華スープ<br/>キウイフルーツ</p> | <p>おにぎり 1個<br/>焼きそば<br/>大根そぼろ煮<br/>フルーツ<br/>中華スープ</p>   | <p>菜飯<br/>かぼちゃコロケ<br/>[付]キャベツ<br/>ブロッコリーと卵炒め<br/>ささみのサラダ<br/>すまし汁<br/>フルーツ</p> |   |          |       |          |       |          |       |          |
| エネルギー   | 494 kcal   | エネルギー  | 625 kcal  | エネルギー   | 567 kcal   | エネルギー   | 602 kcal | エネルギー | 716 kcal | エネルギー | 630 kcal | エネルギー | 630 kcal |
| 脂質  | 7.1 g  | 脂質   | 15.5 g  | 脂質  | 15.2 g   | 脂質  | 18.4 g   | 脂質    | 15.1 g   | 脂質    | 20.1 g   | 脂質    | 20.1 g   |
| たんぱく質   | 26.7 g   | たんぱく質  | 26.7 g  | たんぱく質   | 22.6 g   | たんぱく質   | 21.9 g   | たんぱく質 | 26.5 g   | たんぱく質 | 17.2 g   | たんぱく質 | 17.2 g   |
| 塩分  | 4 g  | 塩分   | 3.5 g   | 塩分  | 2.7 g  | 塩分  | 2.7 g    | 塩分    | 4.9 g    | 塩分    | 3.5 g    | 塩分    | 3.5 g    |
| 21 (水)  | 22 (木)   | 23 (金)   | 24 (土)  | 25 (日)  | 26 (月)   | 27 (火)  | 28 (水)   |       |          |       |          |       |          |
| <p>カレーライス(ポーク)<br/>香の物<br/>ブロッコリーのサラダ<br/>コンソメスープ<br/>フルーツ<br/>フルーチェ</p>  | <p>ご飯<br/>豚肉のしぐれ煮<br/>南瓜のいとこ煮<br/>なすの和え物<br/>味噌汁(白)<br/>フルーツ</p>                       | <p>おにぎり 1個<br/>ちゃんぽん風<br/>焼売<br/>ほうれん草のきのこ和え<br/>キウイフルーツ</p>             | <p>ご飯<br/>親子煮<br/>けんちん炒め<br/>青菜の辛子和え<br/>味噌汁(ミックス)<br/>フルーツ</p>           |   |  |   |          |       |          |       |          |       |          |
| エネルギー   | 643 kcal   | エネルギー  | 582 kcal  | エネルギー   | 768 kcal   | エネルギー   | 606 kcal | エネルギー | 606 kcal | エネルギー | 606 kcal | エネルギー | 606 kcal |
| 脂質  | 17.3 g   | 脂質   | 11.2 g  | 脂質  | 17.9 g   | 脂質  | 16.2 g   | 脂質    | 16.2 g   | 脂質    | 16.2 g   | 脂質    | 16.2 g   |
| たんぱく質   | 16.4 g   | たんぱく質  | 20.5 g  | たんぱく質   | 34.7 g   | たんぱく質   | 25.2 g   | たんぱく質 | 25.2 g   | たんぱく質 | 25.2 g   | たんぱく質 | 25.2 g   |
| 塩分  | 3.6 g  | 塩分   | 3 g   | 塩分  | 6.8 g  | 塩分  | 3.4 g    | 塩分    | 3.4 g    | 塩分    | 3.4 g    | 塩分    | 3.4 g    |
| 29 (木)  | 30 (金)   | 31 (土)   | 1 (日)   | 2 (月)   | 3 (火)  | 4 (水)   | 5 (木)    |       |          |       |          |       |          |
| <p>ご飯<br/>青炒肉絲<br/>里芋のごま味噌煮<br/>ほうれん草のみぞれ和え<br/>すまし汁</p>  | <p>クロワッサン<br/>ミートスパゲティ<br/>コールスロー<br/>コンソメスープ<br/>フルーツ</p>                             | <p>ご飯<br/>クリームシチュー<br/>もやし炒め<br/>マカロニサラダ<br/>フルーツ</p>                    |   |   |  |   |          |       |          |       |          |       |          |
| エネルギー   | 526 kcal   | エネルギー  | 647 kcal  | エネルギー   | 736 kcal   | エネルギー   | 736 kcal | エネルギー | 736 kcal | エネルギー | 736 kcal | エネルギー | 736 kcal |
| 脂質  | 11 g   | 脂質   | 20.2 g  | 脂質  | 27.5 g   | 脂質  | 27.5 g   | 脂質    | 27.5 g   | 脂質    | 27.5 g   | 脂質    | 27.5 g   |
| たんぱく質   | 21.4 g   | たんぱく質  | 19.8 g  | たんぱく質   | 23.8 g   | たんぱく質   | 23.8 g   | たんぱく質 | 23.8 g   | たんぱく質 | 23.8 g   | たんぱく質 | 23.8 g   |
| 塩分  | 3.4 g  | 塩分   | 2.7 g   | 塩分  | 3 g  | 塩分  | 3 g      | 塩分    | 3 g      | 塩分    | 3 g      | 塩分    | 3 g      |

献立は食材の仕入れにより変更することがあります。あらかじめご了承ください。

