



引き続き

手洗い・換気・マスク

手の消毒をこまめにしましょう！

2022年

3月

日付横の♡は
栄養課のおやつ
の日です

小松原園デイサービス
654-8348

月	火	水	木	金	土
	1	2	3♡ 桃の節句 ひな祭り	4♡	5♡ 啓蟄
	ご飯、味噌汁 魚(ホキ)トマトソースかけ 大豆の五目煮 花野菜のサラダ みかん缶 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 494 21.8 13.7 2.7	ご飯、味噌汁 魚(サゴシ)の照り焼き 大根の豚そぼろ煮 ゴボウとハムのサラダ パナナ 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 561 25.2 19.9 2.7	★ひな祭り★ ちらし寿司、すまし汁 高野豆腐の含め煮 菜の花の辛子和え やわらか桜団子 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 451 19.0 6.2 2.7	ご飯、すまし汁 鶏肉の和風ソテー じゃがいもの味噌煮 おろし和え フルーツみつめ 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 498 24.3 10.0 2.4	ご飯、中華スープ 豚肉の甘酢炒め キャベツの信田煮 白菜のツナ和え オレンジ 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 585 21.3 23.4 2.5
7♡	8♡	9♡	10	11	12
ご飯、すまし汁 魚(アジ)の有馬焼き 大根と鶏肉の味噌煮 ひじきの韓国風サラダ フルーツポンチ 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 483 24.7 10.3 2.9	ご飯、中華スープ 豚肉と玉ねぎの炒め物 里芋の煮物 もやしのナムル 洋梨缶 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 545 21.6 17.4 2.8	ご飯、中華スープ かに玉あんかけ 五目豆煮 春雨サラダ ジャムヨーグルト 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 640 19.6 26.4 3.4	ご飯、味噌汁 蒸し鶏のおろしポン酢 切昆布の煮物 菜の花と人参のゴママヨ和え みかん缶 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 583 26.5 22.1 3.3	★誕生会食★ 赤飯、すまし汁 春の天ぷら フキと筍の煮物 三つ葉の海苔和え、ハバロア 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 469 16.0 7.8 3.0	ご飯、味噌汁 魚(サバ)の味噌煮 レンコンのきんぴら わかめのマヨポン酢和え パナナ 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 620 27.5 24.7 3.2
14 ホワイトデー	15	16	17♡	18♡ 彼岸入り	19♡
★ホワイトデー★ ご飯、コンソメスープ 鶏肉のホワイトソース フック野菜の煮浸し、サラダ シアーズケーキ風デザート 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 599 26.2 24.4 3.2	ご飯、味噌汁 照り焼きハンバーグ インゲンの甘辛煮 もやしのわさび和え リンゴ缶 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 548 20.5 14.3 4.0	ご飯、味噌汁 魚(タラ)の外刺し焼き 冬瓜と竹輪の煮物 菜の花の錦糸和え オレンジ 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 484 27.1 11.7 3.1	★弁当箱食★ 桜ごはん、味噌汁 魚(赤魚)の蒲焼 カブの煮物 塩昆布和え、パナナ 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 493 22.2 8.7 4.0	★彼岸入り★ ご飯、味噌汁 揚げ鶏の南蛮漬け かりん粉のカニあん レタスサラダ、水ようかん 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 635 24.7 22.3 2.8	ご飯、すまし汁 魚(シラ)味噌田楽 さつまいもの煮物 ビーフンサラダ 洋梨缶 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 546 26.5 8.9 3.0
21♡ 春分の日 体重計測	22♡ 体重計測	23♡ 体重計測	24 彼岸明け 体重計測	25 体重計測	26 体重計測
★お彼岸★ ふき香ごはん、ぼたもち グリルアサリのすり流し汁 ぎせい豆腐、筍の土佐煮 きゅうりとわかめの酢の物 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 603 29.9 13.9 3.0	ご飯、味噌汁 豚のフルコギ(韓国風焼き肉) フキとさつまいもの煮物 ほうれん草のわさび和え パナナ 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 646 27.6 24.4 3.2	シーフードカレー コンソメスープ レタスのヨーグルトサラダ コーヒーゼリー 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 538 20.2 17.6 4.1	★彼岸明け★ ご飯、すまし汁、水ようかん 魚(メバル)の揚げおろし煮 ゴボウの炒め煮 菜の花とうどの和え物 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 473 19.9 6.3 3.1	ご飯、すまし汁 鶏肉の塩レモン焼き カボチャの煮物 春雨サラダ みかん缶 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 528 23.1 14.8 2.9	ご飯、味噌汁 魚(サメ)の香味焼き じゃが芋の煮物 春菊のクルミ和え リンゴ缶 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 535 21.5 15.0 2.5
28	29 肉の日	30	31♡	栄養士のひとくちメモ 3月の食養生 春は苦みのある食品を食べて、新陳代謝を促しましょう。旬の山菜などがおすすめです。 その他「うど」や「ぼたて」も春のお勧め食材です。うどは根の部分の方が薬効がありますが、普段食べている茎にも新陳代謝促進や疲労回復、痛みの緩和などの効果があります。 ぼたては滋養強壮や老化防止、胃の不調を改善する働きもあります。 いろいろ食べて、元気にお過ごしください！	
麻婆丼 玉ねぎとえのきの中華スープ 春巻き フック野菜の中華和え 洋梨缶 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 578 20.8 22.7 3.1	★肉の日★ ご飯、すまし汁、リンゴ缶 豚肉の味噌マヨ焼き カブの煮物 春菊の生姜和え 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 540 20.6 20.3 3.8	ご飯、味噌汁 魚(メバル)の生姜煮 がんもどきと里芋の煮物 ほうれん草の和え物 パナナ 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 477 25.6 9.0 2.7	ご飯、すまし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き キャベツと青豆の炒め物 さつまいものサラダ パイン缶 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 619 23.6 21.3 2.8		

