

日	月	火	水	木	金	土				
 ひなまつり 女の子のお祝いの節句 可愛らしく、華やかなちらし寿司、良縁の象徴のはまぐりのお吸い物など、春の食材をふんだんに使用した御膳をご用意しました。 ちらし寿司 お刺身(海老・帆立) ふき煮 菜の花の酢味噌がけ サーモンチーズ はまぐりのお吸い物 菱ゼリー 三月三日(日) 行事食 雛御膳							懐かしのあの頃... 1925年 大正14年 現在94歳 【この年に生まれた有名人】 - 橋田 壽賀子(脚本家) - 藤沢 秀行(囲碁棋士) 【流行った歌】 夕焼小焼／中村雨紅 【出来事】 - 雑誌「キング」が創刊されました。発行部数100万部を突破しました。 - ラジオ放送が開始されました。 - 普通選挙法により、25歳以上の男子に選挙権が与えられました。 SOMPOケアは認知症ケアのパイオニアになることを目指しています。 3月22日(金) 夕食 「発芽玄米梅しご飯」 発芽玄米には、脳の機能を改善する効果が期待できるγ(ガンマ)-オリザノールが含まれています！ オータスクン SOMPOケア認知症応援プロジェクト 「Orange+(プラス)」キャラクター		1  あじの干物 納豆 茄子のおかか煮 2  玉子焼き カリフラワーの甘酢漬 しば漬	
3  ウインナーポテト ふりかけ 白菜のミルク煮 きんぴらごぼう 4  さんまの蒲焼 梅干 切干大根煮 冬瓜のあんかけ 5  肉団子と白菜煮 ひじきの煮物 しば漬 6  あじの塩焼き 紫花豆 絹揚げとオクラのそぼろ煮 7  はんぺん玉子とじ 里芋煮 つぼ漬 8  赤魚の西京焼き 油揚げとぜんまい煮 納豆 9  玉子焼き しば漬 きんぴらごぼう 南瓜のそぼろ煮		10  ウインナーポテト 白菜ミルク煮 ミートボール フレンチトースト スープ 11  鮭の塩焼き ふりかけ 白花豆 茄子のおかか煮 12  はんぺんの煮物 つぼ漬 さつま芋の小豆煮 ひじきの煮物 13  いわしの梅煮 添え野菜 味付海苔 14  温玉そぼろ 南瓜煮 しば漬 15  赤魚の塩焼き さつま芋の甘煮 納豆 ほうれん草の和え物 16  目玉焼き 大根のそぼろ煮 梅干								

日	月	火	水	木	金	土
17  辛さを控えた食べやすい仕上がり ブリの照り焼き 山羊のそぼろ煮 小松菜のカニカマ和え ゆず大根 朝食和 鮭のチーズパン粉焼き さつま芋煮 食パン スープ 朝食洋 海老チリ 大根ナムル パイナップル ご飯 スープ 昼食 豆腐チョコムース 間 牛肉炒め 汲み上げ湯葉 白菜の梅和え ご飯 味噌汁 夕食 エネルギー: 1619 kcal 脂質: 47.1 g たんぱく質: 56.5 g 塩分: 7.5 g	18  牛そぼろと玉子の彩りの良い一品です さんまの梅煮 冬瓜のあんかけ おくらの胡麻和え 朝食和 温玉白菜スープ タラモサラダ ヨーグルト 焼きたてハム マヨパン 朝食洋 そぼろ三色丼 カリフラワーの柚子胡椒 キウイ 味噌汁 昼食 黒糖饅頭とおかき 間 がんも春野菜炊き合わせ にしん甘酢漬 チンゲン菜のおかか ご飯 味噌汁 夕食 エネルギー: 1557 kcal 脂質: 37.6 g たんぱく質: 59.4 g 塩分: 8.6 g	19  ふっくらとした鯛の塩焼き 車麩の煮物 揚げとぜんまい煮 つぼ漬 朝食和 オムレツ サラダ 食パン スープ 朝食洋 八宝菜 春雨中華サラダ パナナ ご飯 スープ 昼食 ミルクプリン 間 鯛の塩焼き 牛肉の煮物 小松菜の辛子和え ご飯 けんちん汁 夕食 エネルギー: 1568 kcal 脂質: 35.0 g たんぱく質: 62.1 g 塩分: 9.2 g	20  黒胡椒とレモンの効いたソテー 赤魚みぞれ煮 がんもの含め煮 味付海苔 朝食和 ポークビーンズ サラダ 黄桃缶 食パン 朝食洋 アジフライとコロッケ ふき味噌 オレンジ ご飯 赤だし味噌汁 昼食 チョコチップバタークッキー ココア 間 鶏の黒胡椒焼き 菜の花の胡麻和え 玉子豆腐 ご飯 味噌汁 夕食 エネルギー: 1584 kcal 脂質: 34.6 g たんぱく質: 56.9 g 塩分: 7.9 g	21  二十四節気 春分 春のお彼岸にはぼたもちを つくねの照り焼き 昆布巻 ほうれん草の和え物 朝食和 野菜オムレツ サラダ 食パン スープ 朝食洋 カレーうどん なす利休煮 ご飯 マンゴー 昼食 ぼたもち 間 サバの味噌煮 新じゃが煮っころがし 野菜の甘酢昆布添え ご飯 吸い物 夕食 エネルギー: 1625 kcal 脂質: 44.7 g たんぱく質: 54.6 g 塩分: 9.9 g	22  軟らかい食感の発芽玄米です あじの干物 納豆 茄子のおかか煮 朝食和 じゃがいもポタージュ サラダ 洋梨缶 パン2種 朝食洋 油淋鶏 ピーマンの炒め煮 パイン小松菜豆乳ジュース ご飯 スープ 昼食 紅茶ゼリー 間 カレイの煮付け 長芋とオクラの磯和え 胡麻豆腐 発芽玄米梅しそご飯 味噌汁 夕食 エネルギー: 1504 kcal 脂質: 40.0 g たんぱく質: 61.9 g 塩分: 7.0 g	23  マグロ・ブリ・エビの3点盛り 玉子焼き カリフラワーの甘酢漬 しば漬 朝食和 目玉焼き ソーセージ 食パン スープ 朝食洋 牛丼 海老と野菜の炒め物 ヨーグルト 味噌汁 昼食 蒸しパン 間 お刺身盛り合わせ 豆腐のふわふわ蒸し キャベツのお浸し ご飯 味噌汁 夕食 エネルギー: 1623 kcal 脂質: 47.2 g たんぱく質: 61.0 g 塩分: 8.4 g
24  ボリューム満点！豚ロースのステーキです ウインナーポテト ふりかけ 白菜のミルク煮 きんぴらごぼう 朝食和 ウインナーポテト ナゲット 白菜のミルク煮 食パン スープ 朝食洋 トンテキ しらすおろし 金時豆 ご飯 味噌汁 昼食 チーズバウンドケーキ 間 カニ玉 春巻き いちご ご飯 スープ 夕食 エネルギー: 1537 kcal 脂質: 35.7 g たんぱく質: 53.9 g 塩分: 8.0 g	25  ジューシーなメンチカツと濃厚なクリームコロッケ 赤魚の西京焼き 梅干 切干大根煮 冬瓜のあんかけ 朝食和 スクランブルエッグ ミートボール 食パン ポタージュ 朝食洋 メンチとクリームコロッケ たくあん キウイ ご飯 味噌汁 昼食 プリン 間 あじの塩焼き ちくわと昆布の煮物 ホタルイカとわけぎのめた ご飯 味噌汁 夕食 エネルギー: 1567 kcal 脂質: 32.5 g たんぱく質: 58.0 g 塩分: 10.0 g	26  色々な食材を使った彩りの良い御膳です 肉団子と白菜煮 ほうれん草の和え物 しば漬 朝食和 ポトフ ポテトサラダ みかん缶 焼きたてクロワッサン 朝食洋 【食べる健康】 17食品群の彩り御膳 昼食 黒棒 間 豚角煮 インゲンの白和え 山椒ちりめん ご飯 味噌汁 夕食 エネルギー: 1685 kcal 脂質: 50.6 g たんぱく質: 59.4 g 塩分: 7.2 g	27  新鮮なマグロをたくさん乗せました あじの塩焼き 紫花豆 絹揚げとオクラのそぼろ煮 朝食和 オムレツ ジャーマンポテト 食パン スープ 朝食洋 鶏とキャベツの味噌炒め れんこんと昆布の煮物 茄子の揚げだし ご飯 吸い物 昼食 二色練りようかん 間 山かけ ふんわり天煮物 新玉ねぎサラダ ご飯 味噌汁 夕食 エネルギー: 1539 kcal 脂質: 24.7 g たんぱく質: 65.3 g 塩分: 8.7 g	28  野菜がたっぷり摂れるちゃんぽんです はんぺん玉子とじ 里芋煮 つぼ漬 朝食和 ほうれん草とベーコン炒め サラダ ハッシュドポテト 食パン スープ 朝食洋 ちゃんぽん 餃子 パナナ 昼食 フルーツロールケーキ 間 さわらの竜田揚げ 大根と鶏肉の煮物 卵の花 ご飯 味噌汁 夕食 エネルギー: 1550 kcal 脂質: 41.5 g たんぱく質: 61.9 g 塩分: 10.0 g	29  タイムという香草で香りよく焼き上げました さんまの蒲焼 油揚げとぜんまい煮 納豆 朝食和 クラムチャウダー かぼちゃサラダ 洋梨缶 パン2種 朝食洋 【お肉の日】 ローストチキン香草レモン サラダ オレンジ パン2種 スープ 昼食 米こうじ甘酒とおかき 間 カレイの照り焼き 長芋の白煮 もやしと水菜の梅和え ご飯 味噌汁 夕食 エネルギー: 1602 kcal 脂質: 51.1 g たんぱく質: 63.8 g 塩分: 8.1 g	30  牛肉の旨みがたっぷり、ジューシー！ 玉子焼き しば漬 きんぴらごぼう 南瓜のそぼろ煮 朝食和 目玉焼き ソーセージ 食パン スープ 朝食洋 和風ハンバーグ 茄子のお浸し パイナップル ご飯 味噌汁 昼食 紅茶のシフォンケーキ 間 お刺身盛り合わせ 筑前煮 キャベツの胡麻和え ご飯 味噌汁 夕食 エネルギー: 1696 kcal 脂質: 50.7 g たんぱく質: 61.7 g 塩分: 7.6 g
31  NEW カレー粉を使って炒めました ウインナーポテト 鮭そぼろ 白菜のミルク煮 野菜とツナの炒め煮 朝食和 ウインナーポテト 白菜のミルク 煮 ミートボール 食パン スープ 朝食洋 オムライス カリフラワーのカレー炒め キウイ スープ 昼食 杏仁豆腐 間 さばの塩焼き 春雨の酢の物 高野豆腐 ご飯 味噌汁 夕食 エネルギー: 1715 kcal 脂質: 56.8 g たんぱく質: 55.1 g 塩分: 9.9 g	3月26日(火) 食べる健康 色々な食品を取り入れる事で認知機能低下の予防に繋がると言われています。 野菜や豆類などの17種類に分類した食品群を、全て取り入れた御膳です。 17食品群の彩り御膳 ① 穀類 ② いも及びでんぷん粉類 ③ 砂糖及び甘味類 ④ 豆類 ⑤ 種実類 ⑥ 野菜類 ⑦ 果実類 ⑧ きのこと類 ⑨ 藻類 ⑩ 魚介類 ⑪ 肉類 ⑫ 卵類 ⑬ 乳類 ⑭ 油脂類 ⑮ 菓子類 ⑯ し好飲料類 ⑰ 調味料及び類香辛料 ～お品書き～ ブリの塩焼 天ぷら(アスパラ、南瓜、舞茸) 五目豆腐いなり いぎご飯 長芋すり流し汁 苺甘酒ゼリー					今月のひとこと 献立の監修をしていただいている市先生より、今月のコメントをいただきました。 やわらかな日差しが嬉しい季節となりました。 3月は春を感じさせる食材を多く使用しており、 味覚からも新しい季節をお楽しみいただけるかと思います。 新じゃがいもや新キャベツ、新玉ねぎなどは、甘味が強くてみずみずしく、野菜の美味しさをより一層感じることができます。 また、ふきのとうやタラの芽、菜の花などの春野菜には、特有の苦味や香りを持つものが多くあります。 このような苦味はポリフェノールやアルカロイドといわれる成分で、 抗酸化作用や老廃物の代謝を上げてくれる作用があります。 春を知らせてくれる、これらの野菜は栄養価にも優れて いますので、鮮やかな花々とともに、 春の野菜もぜひお楽しみ下さい。 お茶の水女子大学 生活科学部 食物栄養学科 市育代

2019年 3月 献立予定表

※都合により献立を変更する場合があります。写真はイメージです。また、食器はホームによって異なる場合があります。
※和食の朝食のご飯と汁物は省略しております。
※栄養価は和食の朝食を召し上がった場合の1日分の合計値です。
※衛生管理上、6月中旬～9月中旬、12月～2月下旬の期間の刺身の提供を控えさせていただきます。
※弊社WEBサイトの「お知らせ」欄に、毎月15日頃に次月の献立表を掲載しております。
※当社のご飯は、国産米・コシヒカリを使用しています。

🎵 今月の楽しみメニュー NEW 新しく登場するメニュー