



2018年 3月 上井草ふれあいの家 予定献立表



・さわら（鱧）

鱧は白身の上品な味をもつ魚です。薄味でも十分美味しく頂けますが、照焼や味噌漬けにしたものを焼くと以外に脂もあって満足感を味わえます。カリウムの多い鱧や海草などを献立に加える頻度を多くして食習慣を少しずつ改善し、高血圧の不安を解消しましょう。

3月1日(木)	3月2日(金)	3月3日(土)				
赤飯 味噌汁 ほっけのみりん醤油焼き 精進揚げ 果物 もやしのおかか和え プリン I補給 -:561kcal 卵白ク:22.6g 脂質 :14.6g 塩分 :3.3g	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 春雨サラダ 果物 海老しゅうまい 酒まんじゅう I補給 -:637kcal 卵白ク:21.5g 脂質 :15.7g 塩分 :3.1g	ちらし寿司 清汁 炊き合わせ フルーツ入りゼリー きゅうりの浅漬け 桜もち(関東風) I補給 -:582kcal 卵白ク:23.3g 脂質 :10.0g 塩分 :3.3g				
3月4日(日)	3月5日(月)	3月6日(火)	3月7日(水)	3月8日(木)	3月9日(金)	3月10日(土)
お休み	ご飯 味噌汁 豆腐とあさりの生姜煮 きのこ炒め 果物 畑菜と椎茸の和え物 グレープゼリー I補給 -:597kcal 卵白ク:23.7g 脂質 :12.0g 塩分 :3.3g	チキンライス コンソメスープ たまごコロッケ 果物 大根サラダ わらび餅 I補給 -:628kcal 卵白ク:16.5g 脂質 :13.8g 塩分 :3.1g	ご飯 味噌汁 カレーのとろろ蒸し さつま芋のそぼろ煮 白菜のポン酢和え 果物 レアチーズケーキ I補給 -:613kcal 卵白ク:22.1g 脂質 :13.6g 塩分 :3.0g	ご飯 味噌汁 松風焼き マカロニサラダ 果物 切干大根の煮物 もみじまんじゅう I補給 -:631kcal 卵白ク:25.0g 脂質 :10.6g 塩分 :3.2g	菜飯 味噌汁 天ぷらの盛り合わせ きざみ昆布の炒り煮 果物 ほうれん草の辛子和え カスタードケーキ I補給 -:604kcal 卵白ク:19.1g 脂質 :13.3g 塩分 :3.3g	ご飯 味噌汁 若鶏のネギ塩蒸し ふきと油揚げの煮物 果物 白菜の和え物 フルーチェ(いちご) I補給 -:571kcal 卵白ク:21.3g 脂質 :14.6g 塩分 :3.0g
3月11日(日)	3月12日(月)	3月13日(火)	3月14日(水)	3月15日(木)	3月16日(金)	3月17日(土)
お休み	ポークカレー オニオンスープ フレンチサラダ 福神漬け 果物 和風パンケーキ I補給 -:579kcal 卵白ク:17.6g 脂質 :14.6g 塩分 :3.1g	ご飯 味噌汁 カジキのソテー 玉葱ソース 小松菜のピーナツ和え 果物 大根の炒め物 たい焼き I補給 -:643kcal 卵白ク:25.6g 脂質 :13.3g 塩分 :3.2g	ご飯 味噌汁 豚肉のやわらか煮 うどとわかめの酢の物 果物 じゃが芋ソテー エクレア I補給 -:612kcal 卵白ク:22.0g 脂質 :18.0g 塩分 :3.2g	ご飯 味噌汁 干草焼き あさりと大根の炒め物 人参とコーンのサラダ 果物 抹茶蒸しケーキ I補給 -:620kcal 卵白ク:25.2g 脂質 :16.7g 塩分 :3.2g	サンドウィッチ ジョア(りんご味) チキンポトフ 果物 アスパラのソテー フルーツキャロットゼリー I補給 -:591kcal 卵白ク:25.7g 脂質 :16.7g 塩分 :3.2g	ご飯 味噌汁 豆腐ステーキ ほうれん草とささみのマヨ和え 果物 里芋の煮物 マドレーヌ I補給 -:605kcal 卵白ク:22.1g 脂質 :16.2g 塩分 :3.3g
3月18日(日)	3月19日(月)	3月20日(火)	3月21日(水)	3月22日(木)	3月23日(金)	3月24日(土)
お休み	ご飯 中華スープ カレーのチリソース 水餃子 杏仁豆腐 小松菜の中華和え 梅ようかん I補給 -:626kcal 卵白ク:21.3g 脂質 :11.7g 塩分 :3.3g	ご飯 味噌汁 豚肉のピカタ 金平ごぼう もやしと貝割れのごまマヨ和え 果物 カステラ I補給 -:630kcal 卵白ク:21.4g 脂質 :15.7g 塩分 :3.0g	ご飯 味噌汁 ほっけの塩焼き 茶碗蒸し チンゲン菜のわさび和え 果物 おはぎ 春分の日 I補給 -:560kcal 卵白ク:21.8g 脂質 :12.5g 塩分 :3.0g	ハヤシライス コンソメスープ グリーンサラダ 果物 ハムのソテー ブッセケーキ I補給 -:597kcal 卵白ク:18.0g 脂質 :18.5g 塩分 :3.2g	ご飯 味噌汁 白身魚の野菜あんかけ 高野豆腐の煮物 果物 かぶの塩昆布和え ココア蒸しパン I補給 -:599kcal 卵白ク:23.4g 脂質 :15.5g 塩分 :3.3g	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 白菜の海苔和え 果物 うぐいす豆煮 スイスロール I補給 -:613kcal 卵白ク:23.6g 脂質 :16.7g 塩分 :3.0g
3月25日(日)	3月26日(月)	3月27日(火)	3月28日(水)	3月29日(木)	3月30日(金)	3月31日(土)
お休み	ご飯 かきたま汁 若鶏の照焼 豆腐の味噌煮 果物 春菊の和え物 イチゴババロア I補給 -:565kcal 卵白ク:25.7g 脂質 :13.7g 塩分 :3.1g	わかめご飯 清汁 あじの煮つけ さつま揚げの炒め物 果物 白花豆煮 黒糖まんじゅう I補給 -:603kcal 卵白ク:22.1g 脂質 :10.1g 塩分 :3.1g	かつ丼 味噌汁 ひじきの煮物 果物 キャベツの浅漬け クリームどら焼き I補給 -:645kcal 卵白ク:21.1g 脂質 :15.5g 塩分 :3.1g	ご飯 味噌汁 桜海老とそら豆のかき揚げ 若竹煮 果物 ほうれん草の和え物 吹雪まんじゅう I補給 -:578kcal 卵白ク:19.8g 脂質 :7.2g 塩分 :3.2g	ご飯 味噌汁 すき焼き風煮 きゅうりと菊の酢の物 なすとピーマンの炒め物 ようかん I補給 -:609kcal 卵白ク:21.5g 脂質 :13.2g 塩分 :3.2g	ご飯 味噌汁 かにかま入り卵焼き いんげんとベーコンのソテー 果物 もやしと畑菜のくるみ和え マスカットゼリー I補給 -:588kcal 卵白ク:18.6g 脂質 :12.9g 塩分 :3.3g

・食材の都合上、献立を変更させていただくことがありますのでご了承ください。

社会福祉法人サンフレンズ
高齢者在宅サービスセンター
上井草ふれあいの家
電話 03(3394)9831