



# 2017年 3月 上井草ふれあいの家 予定献立表



## ★ひとことメモ

・鯖（さわら）

鯖は、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、照り焼き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。カリウムの多い鯖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。

・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。

3月1日(水)		3月2日(木)		3月3日(金)		3月4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† -614kcal ｸﾞﾊﾟｸ:23.1g 脂質 :21.4g 塩分 :3.1g	ご飯	中華スープ	麻婆豆腐	春雨サラダ	果物	揚げない大学芋風	酒まんじゅう	I補† -616kcal ｸﾞﾊﾟｸ:17.5g 脂質 :9.4g 塩分 :3.0g	ばらちらし寿司	清汁	炊き合わせ	フルーツゼリー	きゅうりの浅漬け	桜もち(関東風)	I補† -612kcal ｸﾞﾊﾟｸ:24.7g 脂質 :7.8g 塩分 :3.3g	ひな祭り	ご飯	コンソメスープ	豚ロースのチーズ焼き	玉ねぎと海老のマリネ	果物	いんげんとほたての塩炒め	グレープゼリー	I補† -622kcal ｸﾞﾊﾟｸ:22.2g 脂質 :19.1g 塩分 :3.3g																	
3月5日(日)		3月6日(月)		3月7日(火)		3月8日(水)		3月9日(木)		3月10日(金)		3月11日(土)																																				
お休み	オムライス	コンソメスープ	チーズサラダ	果物	ジャーマンポテト	わらび餅	I補† -650kcal ｸﾞﾊﾟｸ:20.3g 脂質 :16.5g 塩分 :3.0g	ご飯	味噌汁	カレイのとろろ蒸し	さつまいものそぼろ煮	白菜のポン酢和え	果物	レアチーズケーキ	I補† -598kcal ｸﾞﾊﾟｸ:21.3g 脂質 :13.5g 塩分 :2.9g	ご飯	味噌汁	手作りつくね	かぼちゃサラダ	果物	切干大根の煮物	ぎみしぐれ	I補† -619kcal ｸﾞﾊﾟｸ:23.7g 脂質 :12.1g 塩分 :3.2g	ゆかりご飯	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† -614kcal ｸﾞﾊﾟｸ:18.3g 脂質 :16.2g 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	里芋のごま和え	ブルーチェ(いちご)	I補† -630kcal ｸﾞﾊﾟｸ:20.8g 脂質 :20.7g 塩分 :3.0g	ご飯	清汁	ぶりの梅煮	なすの味噌焼き	果物	じゃが芋の煮物	和風パンケーキ	I補† -581kcal ｸﾞﾊﾟｸ:21.0g 脂質 :14.5g 塩分 :3.3g	
	3月12日(日)	3月13日(月)	3月14日(火)	3月15日(水)	3月16日(木)	3月17日(金)	3月18日(土)																																									
お休み	ご飯	味噌汁	カシキのソテー和風ソースがけ	小松菜のピーナツ和え	果物	厚揚げの煮物	シュークリーム	I補† -627kcal ｸﾞﾊﾟｸ:25.6g 脂質 :18.1g 塩分 :3.3g	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	あさりと大根の炒め物	味噌まんじゅう	I補† -597kcal ｸﾞﾊﾟｸ:23.5g 脂質 :14.0g 塩分 :2.9g	ご飯	清汁	さばの揚げおろし煮	根菜の味噌いため	菊花和え	果物	抹茶蒸しケーキ	I補† -631kcal ｸﾞﾊﾟｸ:22.2g 脂質 :20.4g 塩分 :2.7g	サンドウィッチ	コーンポタージュ	チキンポトフ	果物	生野菜サラダ	フルーツキャロットゼリー	I補† -566kcal ｸﾞﾊﾟｸ:23.0g 脂質 :20.0g 塩分 :3.3g	ご飯	味噌汁	さわらの照り焼き	がんもの煮物	大根の塩昆布和え	マドレーヌ	I補† -612kcal ｸﾞﾊﾟｸ:23.7g 脂質 :17.4g 塩分 :3.3g	ご飯	味噌汁	手作りコロッケ	切干大根の炒め煮	果物	かに風味サラダ	梅ようかん	I補† -641kcal ｸﾞﾊﾟｸ:17.6g 脂質 :13.1g 塩分 :3.2g		
	3月19日(日)	3月20日(月)	3月21日(火)	3月22日(水)	3月23日(木)	3月24日(金)	3月25日(土)																																									
お休み	ご飯	味噌汁	豚肉のピカタ	きんぴらごぼう	もやしと貝割れのゴママヨ和え	果物	おはぎ	I補† -639kcal ｸﾞﾊﾟｸ:21.3g 脂質 :14.9g 塩分 :3.0g	春分の日	ご飯	味噌汁	ほっけの塩焼き	茶碗蒸し	果物	ブロッコリーの辛子和え	カステラ	I補† -601kcal ｸﾞﾊﾟｸ:23.9g 脂質 :21.0g 塩分 :3.1g	ハヤシライス	ショア	グリーンサラダ	果物	アスパラとハムの炒め物	ブッセケーキ	I補† -642kcal ｸﾞﾊﾟｸ:24.6g 脂質 :15.1g 塩分 :3.2g	ご飯	味噌汁	シルバーの野菜あんかけ	高野豆腐の煮物	果物	大根の酢の物	ココア蒸しパン	I補† -622kcal ｸﾞﾊﾟｸ:22.7g 脂質 :15.6g 塩分 :2.9g	ご飯	味噌汁	豚肉の生姜焼き	白菜ののり和え	果物	白花豆煮	こままんじゅう	I補† -634kcal ｸﾞﾊﾟｸ:24.4g 脂質 :16.5g 塩分 :2.7g	菜飯	味噌汁	赤魚の粕漬け焼き	炒り豆腐	果物	小松菜のわさび和え	チョコババロア	I補† -571kcal ｸﾞﾊﾟｸ:23.1g 脂質 :10.5g 塩分 :3.1g
	3月26日(日)	3月27日(月)	3月28日(火)	3月29日(水)	3月30日(木)	3月31日(金)																																										
お休み	ご飯	清汁	さばの味噌煮	炒り鶏	果物	ほうれん草と油揚げの和え物	黒糖まんじゅう	I補† -610kcal ｸﾞﾊﾟｸ:25.1g 脂質 :14.0g 塩分 :3.3g	かつ丼	味噌汁	ひじきの煮物	果物	キャベツの浅漬け	どらやき(クリーム)	I補† -646kcal ｸﾞﾊﾟｸ:21.0g 脂質 :15.5g 塩分 :3.1g	ご飯	味噌汁	タラのタルタルソース	いんげんとベーコンのソテー	果物	きのこの和風マリネ	吹雪まんじゅう	I補† -618kcal ｸﾞﾊﾟｸ:22.6g 脂質 :13.5g 塩分 :3.1g	ご飯	味噌汁	すき焼き風煮	温泉玉子	きゅうりと菊の酢の物	果物	抹茶ようかん	I補† -606kcal ｸﾞﾊﾟｸ:26.0g 脂質 :11.7g 塩分 :3.0g	十五穀米	味噌汁	桜海老とそら豆のかき揚げ	若竹煮	果物	花野菜のおかか和え	ハスカップゼリー	I補† -599kcal ｸﾞﾊﾟｸ:20.5g 脂質 :10.0g 塩分 :3.3g									

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