


# デイサービス 週間予定献立表

豊玉南しあわせの里

氏名 \_\_\_\_\_

日付	3月16日	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日
曜日	月	火	水	木	金	土
A 献立	ご飯	五目御飯	ご飯	ご飯	～春分の日～	
	すまし汁(とろろ昆布・貝割れ)	味噌汁(豆腐・大根葉)	味噌汁(小松菜・油揚げ)	味噌汁(じゃが芋・にら)	筍ご飯	味噌汁(豆腐・ほうれん草)
	鯖の味噌煮 付)人參	肉じゃが	赤魚の揚げ煮	さわらの粕漬け焼き 付)はじかみ・茄子	天ぷら(海老・きす・ 南瓜・菜の花)	親子丼
	青梗菜の信田煮	若竹煮	餃子あんかけ	新キャベツの当座煮	うどと葱のゆず味噌和え	角天と大根の煮物
	大根と胡瓜の浅漬	ブロッコリーのレンチサラダ	茄子のお浸し	胡瓜の酢の物	すまし汁(小花鮎・三つ葉)	小松菜のピーナッツ和え
	バナナ	りんご缶	キウイ	金時豆	いちごゼリー	うぐいす豆
	エネルギー たん白質 脂質 塩分	エネルギー たん白質 脂質 塩分	エネルギー たん白質 脂質 塩分	エネルギー たん白質 脂質 塩分	エネルギー たん白質 脂質 塩分	エネルギー たん白質 脂質 塩分
A栄養価	469kcal 20.6g 13.4g 3.2g	515kcal 17.9g 14g 4.9g	476kcal 20.8g 12.4g 2.9g	490kcal 24.3g 10.2g 3.4g	531kcal 16.1g 14.4g 4.1g	539kcal 25.3g 17.3g 3.9g
B 献立	すまし汁(とろろ昆布・貝割れ)	味噌汁(豆腐・大根葉)	味噌汁(小松菜・油揚げ)	味噌汁(じゃが芋・にら)	 春分の日	味噌汁(豆腐・ほうれん草)
	焼うどん	たらの洋風天ぷら 付)じゃが芋	牛肉のオイスター炒め	鶏と野菜の柚子胡椒炒め		ぶりのピリ辛焼き 付)厚焼き玉子
	青梗菜の信田煮	若竹煮	餃子あんかけ	新キャベツの当座煮		角天と大根の煮物
	大根と胡瓜の浅漬	ブロッコリーのレンチサラダ	茄子のお浸し	胡瓜の酢の物		小松菜のピーナッツ和え
	バナナ	りんご缶	キウイ	金時豆		うぐいす豆
	エネルギー たん白質 脂質 塩分	エネルギー たん白質 脂質 塩分	エネルギー たん白質 脂質 塩分	エネルギー たん白質 脂質 塩分	エネルギー たん白質 脂質 塩分	エネルギー たん白質 脂質 塩分
	B栄養価	512kcal 14.9g 19.1g 3.6g	500kcal 22.3g 12.9g 5.0g	551kcal 16.7g 23.1g 3.2g	463kcal 17.6g 12.2g 2.7g	選択はありません
おやつ	ぼたぼた焼き・牛乳	酒饅頭・牛乳	ココアワッフル・牛乳	コーヒーゼリー・牛乳	ぼたもち・牛乳	白い風船・牛乳
	エネルギー たん白質 脂質 塩分	エネルギー たん白質 脂質 塩分	エネルギー たん白質 脂質 塩分	エネルギー たん白質 脂質 塩分	エネルギー たん白質 脂質 塩分	エネルギー たん白質 脂質 塩分
おやつ栄養価	89kcal 3.4g 1.8g 0.3g	112kcal 4.2g 0.8g 0.2g	107kcal 4.4g 2.8g 0.2g	87kcal 3.1g 1.3g 0.1g	135kcal 4.7g 0.8g 0.1g	89kcal 3.3g 2.8g 0.3g

★ ちよこっと一口メモ ★

◇◇ 旬の野菜は栄養ぎっしり!春野菜を食べて健康生活② ◇◇

旬の春野菜と効能について

- 菜の花: 旬:12~3月 ビタミンCがとても豊富で、ビタミンA、B1、B2、カルシウム、鉄分などの栄養素もバランスよく含んでいます。
- ふきのとう: 旬:2~3月 独特の香りと苦味をもった春野菜で、特に苦味は新陳代謝を促進する効果があります。ビタミン類やカリウムなどのミネラルを豊富に含んでいるので、寒さでダメージを受けた体に適した野菜です。
- たけのこ: 旬:4~5月 亜鉛、カリウム、ビタミンB群、ビタミンEなどを含んでいて、食物繊維も豊富です。先端のほうが根元のほうよりも栄養価が高いといわれています。
- アスパラガス: 旬:4~7月 β-カロテン、ビタミンB1、B2、C、Eをバランスよく含んでいます。さらにアミノ酸の一種アスパラギン酸も豊富なため、新陳代謝を高める効果が期待できます。

●米は「宮城産ひとめぼれ」を使用しています

※市場流通等の状況により、変更する場合がございますのでご了承ください

