

平成30年3月献立表

■行事食 ■おすすめメニュー ■お楽しみおやつ ■デイサービス：ワンプレートランチ
※間食の牛乳は、デイサービスの提供はございません。

	3月1日(木)	3月2日(金)	3月3日(土)	3月4日(日)	3月5日(月)	3月6日(火)	3月7日(水)
朝食	アップルデニッシュ キャベツソテー フルーツ ヨーグルト	イエローロール クリーム煮 フルーツ ヨーグルト	黒豆と 小豆のパン ほうれん草の ソテー フルーツ ヨーグルト	黒糖ロール スープ煮 フルーツ ヨーグルト	ミニショコラツイスト スクランブルエッグ フルーツ ヨーグルト	カスタードロール じゃがいもソテー フルーツ ヨーグルト	イエローロール 厚揚げの ケチャップ炒め フルーツ ヨーグルト
kcal	318	416	393	382	360	342	437
昼食	ご飯 タンダーチキン かぼちゃサラダ 豆乳スープ フルーツ	ご飯 鮭のチャンチャ焼 大根の そぼろあんかけ いんげんの おかか和え すまし汁	◎ひな祭り◎ 桃の節句ちらし 炊き合わせ 菜の花のお浸し 赤だし いちご	ご飯 さわらの梅マヨ焼 さつまいもの甘煮 すまし汁 フルーツ	ご飯 麻婆豆腐 チンゲン菜の 和え物 中華スープ フルーツ寒天	菜飯 焼きそば ツナサラダ 中華スープ フルーツ	ご飯 ぶり大根 高野の卵とじ 白菜の あつさり和え 粕汁
kcal	551	446	437	493	490	474	552
間食	抹茶プリン 牛乳	チョコパイ 牛乳	はちみつケーキ 牛乳	酒まんじゅう 牛乳	手作りいちごムース 牛乳	豆乳まんじゅう 牛乳	ミニマフィン 牛乳
kcal	155	202	213	128	168	130	150
夕食	ご飯 五目厚焼き玉子 チンゲン菜の 酢味噌和え 漬物 すまし汁	ご飯 肉じゃが 春菊の辛子和え 漬物 みそ汁	ご飯 鶏肉の五目煮 カリフラワーの サラダ 煮豆 みそ汁	ご飯 えび入り ぎせい豆腐 白菜とツナの 煮物 漬物 みそ汁	ご飯 たら照り焼き 里芋のずんだ和え 漬物 みそ汁	ご飯 親子煮 れんこんの金平 煮豆 みそ汁	ウイナーピラフ 菜の花のサラダ コンソメスープ フルーツ
kcal	411	431	436	390	398	481	424
1日 kcal	1435	1465	1479	1393	1386	1427	1563

	3月8日(木)	3月9日(金)	3月10日(土)	3月11日(日)	3月12日(月)	3月13日(火)	3月14日(水)
朝食	黒豆と 小豆のパン チーズサラダ フルーツ ヨーグルト	黒糖ロール ポークビーンズ フルーツ ヨーグルト	おいもの ロールパン スープ煮 フルーツ ヨーグルト	あんぱん たまごとし フルーツ ヨーグルト	アップルデニッシュ もやしの炒め物 フルーツ ヨーグルト	北海道ミルクパン マカロニサラダ フルーツ ヨーグルト	黒豆と 小豆のパン サラダ フルーツ ヨーグルト
kcal	360	403	286	489	364	430	323
昼食	ご飯 エビカツ 小松菜のサラダ コンソメスープ ヨーグルト和え	ご飯 鶏肉のみぞれ煮 キャベツのさつと煮 かぼちゃサラダ かきたま汁	ご飯 かに玉あんかけ ひき肉と春雨の 炒め物 ナムル スープ	ご飯 あじの幽庵焼き がんもの煮物 オクラのカニ和え みそ汁	ご飯 カレーうどん 白菜の昆布和え フルーツ	炊き込みご飯 さばの塩焼き 湯豆腐 小松菜の辛子和 え みそ汁	ご飯 おからハンバーグ 春菊のしめじ和え みそ汁 フルーツ
kcal	610	558	493	453	479	477	535
間食	抹茶まんじゅう 牛乳	チーズ蒸しケーキ 牛乳	カスタードワッフル 牛乳	大学いも 牛乳	パウムクーヘン 牛乳	ぶどうゼリー 牛乳	ソフトドーナツ 牛乳
kcal	108	207	111	181	126	130	164
夕食	ご飯 肉豆腐 オクラの おかか和え 煮豆 みそ汁	ご飯 白身魚の 野菜あんかけ インゲンの 酢味噌和え 漬物 すまし汁	ご飯 豚肉のしょうが焼 菜の花の ごま和え 煮豆 みそ汁	ご飯 肉団子の旨煮 カリフラワーサラダ 漬物 すまし汁	ご飯 豚肉の金平風炒め 大豆の煮物 漬物 みそ汁	ご飯 五目厚焼き玉子 里芋の煮つ転がし 漬物 すまし汁	ご飯 鶏肉の ごま味噌炒め れんこんとひじきの さつぱり和え 煮豆 すまし汁
kcal	447	335	485	441	491	472	458
1日 kcal	1525	1503	1375	1564	1460	1509	1480

日ごとに暖かさを増し春めいてきました。春の果物といえば真っ先に思い浮かぶのが、いちごではないでしょうか？今月はいちごの栄養成分や効果効能、そしていちごを使ったデザートなどを紹介致します。

栄養成分について

いちごに多い栄養成分はビタミンCです。事実、レモンと同じくらいのビタミンCを含有し、10粒ほど食べるだけで、1日に必要な量を摂取することが出来ます。いちごは生で食べる場合が殆どのため、加熱によるビタミンCの損失もありません。タバコを1本吸うと、約25mgのビタミンCが破壊されると言われています。またストレスでもビタミンCがはげしく消耗します。したがって、愛煙家やストレスの多い方は、積極的に食べて欲しい果物です。

食べる時のポイント

いちごの表面は傷つきやすいので、やさしく洗います。洗う前にヘタをとると、水っぽくなってしまいますので、食べる直前に洗うようにして下さい。また、いちごは傷みやすく、生のままでは長持ちしませんので、たくさんある場合は、冷凍するか天日干ししましょう。また、いちごジャムにしたりシロップ漬けにすることで、長く保存ができますので、試してみてくださいいかがでしょうか？

いちごムースの作り方

いちごソースを使ってムースを作ると、お年寄りにも食べやすく、口の中の残渣も少なく済みます。簡単ですので、是非、試して下さい。

【材料（1人分）】

- ・牛乳 20g
 - ・生クリーム 20g
 - ・砂糖 6g
 - ・ゼラチン 1g
 - （ふやかす水 3g）
 - ・いちごソース 5g
- 《飾り用》
- ・ミントの葉

【作り方】

- ① ゼラチンに水を加え、約20分間ふやかす。
- ② 牛乳にゼラチンを加え火にかけて溶かす（沸騰はさせないで下さい。沸騰させると、固まらなくなります）
- ③ ②に砂糖といちごソースを加える。
- ④ 別のボウルに、生クリームを入れ、泡だて器で角が立つくらいまで泡立てる。
- ⑤ ③と④を合わせる。
- ⑥ 器に入れて冷やす。
- ⑦ 食べる直前にミントの葉を上のにのせる。（お好みで、生のいちごやいちごソースなどをかけてお召し上がり下さい）



出来上がりイメージです

3月5日(月) お楽しみおやつで、このいちごのムースを提供します。また、3月3日、ひな祭りメニューとして、生のいちごを提供します。一足早い春をお楽しみ下さい。