

令和2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：ワップレトランチ
 *間食の牛乳は、デイサービスの提供はございません。
 *都合により、メニューが変更になる場合があります。

	3月1日(日)	3月2日(月)	3月3日(火)	3月4日(水)	3月5日(木)	3月6日(金)	3月7日(土)
朝食	クリームパン ほうれん草のソテー フルーツ ヨーグルト	イエローロール スープ煮 フルーツ ヨーグルト	北海道ミルク スクランブルエッグ フルーツ ヨーグルト	ショコラロール じゃがいもソテー フルーツ ヨーグルト	あんぱん 厚揚げのケチャップ炒め フルーツ ヨーグルト	レーズンラウンド チーズサラダ フルーツ ヨーグルト	クリームパン たまごとじ フルーツ ヨーグルト
kcal	404	398	458	389	477	347	448
昼食	ご飯 鮭のチャンチャ焼き 大根のそぼろあんかけ ブロッコリーの ごまマヨ和え すまし汁	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	◎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 フルーツ(苺2個)	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 白菜のあっさり和え 豚汁	ご飯 フライ盛り合わせ 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 キャベツのさっと煮 かぼちゃサラダ かきたま汁
kcal	465	498	437	488	556	611	559
間食	はちみつケーキ 牛乳	チョコパイ 牛乳	桃まんじゅう 牛乳	バナナカステラ 牛乳	ミニマフィン 牛乳	サンドイッチ(ピーナツ クリームと苺ジャム) 牛乳	蒸しケーキ (チーズ) 牛乳
kcal	213	202	126	136	150	257	207
夕食	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 肉じゃが 春菊の辛子和え 漬物 みそ汁	ご飯 たらの照り焼き 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	ウインナーピラフ 菜の花のサラダ コンソメスープ フルーツ	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
kcal	390	457	398	480	425	447	335
1日 kcal	1472	1555	1419	1493	1608	1662	1549

	3月8日(日)	3月9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)	3月12日(木)	3月13日(金)	3月14日(土)
朝食	イエローロール スープ煮 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	北海道ミルク もやしの炒め物 フルーツ ヨーグルト	あんぱん マカロニサラダ フルーツ ヨーグルト	ミニ抹茶ツイスト サラダ フルーツ ヨーグルト	クリームパン スープ煮 フルーツ ヨーグルト	レーズンラウンド ジャーマンポテト フルーツ ヨーグルト
kcal	371	380	401	464	382	363	373
昼食	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 あじの天ぷら (おろしホーン酢) 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	ご飯 おからハンバーグ 春菊としめじの和え物 みそ汁 フルーツ	ご飯 チキン南蛮 オクラと玉ねぎの サラダ ミルクスープ フルーツ	中華丼 焼き餃子 いんげんの中華和え たまごスープ	炊き込みご飯 さばの塩焼き 金平ごぼう 小松菜の辛子和え みそ汁
kcal	493	532	528	526	598	531	506
間食	ふかし芋 牛乳	カスタードワッフル 牛乳	バウムクーヘン 牛乳	ぶどうゼリー 牛乳	やわらかおかき 牛乳	紫いもまんじゅう 牛乳	ミニマフィン 牛乳
kcal	120	111	126	130	80	125	150
夕食	ご飯 豚肉の生姜焼き 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 五目厚焼き玉子 里芋の煮っ転がし 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 たらのきのソース 3色炒め 漬物 トマトスープ	ご飯 鶏肉の ごま味噌炒め れんこんとひじきの さっぱり和え 煮豆 すまし汁	ご飯 雷豆腐 キャベツの酢の物 煮豆 みそ汁
kcal	492	441	501	491	364	435	501
1日 kcal	1476	1464	1556	1611	1548	1454	1530

◎今月のおすすめ食材◎

わかめ



わかめの旬は3~5月です。
 11月ころに発芽し、初夏に成熟しますが、若いほど味がよいため、春に水揚げされます。古来より日本人に親しまれてきた食材で、ビタミン、ミネラルなど栄養面でも優れています。春を告げるといわれる「生わかめ」は旬のこの時期にしか食べられません。

デコポン



デコポンの旬は2~4月です。
 ハウス栽培されたものは12月から出回りますが、露地栽培の旬のものが最も糖度が高く美味しいです。ポンカン改良種で、頭部に「デコ」ができることから、命名されたそうです。
 熊本県不知火地方の特産。

菜の花



菜の花の旬は1~3月です。
 春を告げる代表的な食材です。アブラナのツボミと花茎まで食べることができますが、つぼみが開いてないものを選ぶと新鮮です。辛子和えやおひたしのほか、ハマグリや鯛とあわせて吸い物として出されることが多いようです。

◎季節の食材レシピ◎ 《菜の花のからし和え》

【材料(1人分)】

- ・菜の花・・・40g
- ・人参・・・10g

《合わせ調味料》

- ・粉からし・・・0.5g
- ・薄口醤油・・・2g
- ・みりん・・・1g

【作り方】

- ①菜の花は根本を落とし半分切る。
- ②菜の花と、人参をそれぞれ別の鍋で茹でる。
- ③ザルにあけ流水で冷まし、しっかりと水気を切る。
- ④合わせ調味料を③にかけ、菜箸でよく混ぜ、器に盛る。



3月20日 昼食に
提供致します。

	3月15日(日)	3月16日(月)	3月17日(火)	3月18日(水)	3月19日(木)	3月20日(金)	3月21日(土)
朝食	イエローロール カレースープ煮 フルーツ ヨーグルト	カスタードロール サラダ フルーツ ヨーグルト	あんぱん 野菜ソテー フルーツ ヨーグルト	レーズンラウンド ブロッコリーの 炒め物 フルーツ ヨーグルト	クリームパン チンゲン菜の ソテー フルーツ ヨーグルト	黒糖ロール スクランブルエッグ フルーツ ヨーグルト	北海道ミルク ポテトサラダ フルーツ ヨーグルト
kcal	393	396	447	326	404	425	471
昼食	ご飯 すき焼き風煮 温泉卵 おろし和え すまし汁	ご飯(のりたま) ポークシチュー コールスロー フルーツ	ご飯 あじの生姜煮 れんこんの炒り煮 白菜のポン酢 おから和え みそ汁	◎味めぐり (神奈川県)◎ 高菜ご飯 サンマーマン しゅうまい 手作りカルピス 桃ゼリー	ご飯 さわらの 西京焼き 小松菜の煮浸し おからサラダ すまし汁	ご飯 鶏肉のから揚げ (レモンダレ) あんかけ豆腐 菜の花の 辛子和え みそ汁	ご飯 鶏つくね焼き ピーマンと しらすの炒め煮 すまし汁 ヨーグルト和え
kcal	478	508	422	500	523	505	549
間食	いちごゼリー 牛乳	カステラ 牛乳	チョコマフィン 牛乳	カスタードケーキ 牛乳	ロールケーキ (ホホワイト) 牛乳	フルーチェ 牛乳	ミルクまんじゅう 牛乳
kcal	130	155	150	162	240	114	191
夕食	ご飯 ぶりの香味焼き ピーマンの炒り煮 漬物 みそ汁	ご飯 鶏肉のしそ焼き チンゲン菜の 煮浸し 煮豆 みそ汁	ご飯 豆腐の 肉味噌かけ 小松菜のお浸し 煮豆 すまし汁	ご飯 かわりオムレツ 春雨サラダ 漬物 コンソメスープ	三色丼 もやしの 甘酢和え 煮豆 すまし汁	ご飯 豚肉の和風煮 かぼちゃの 含め煮 煮豆 みそ汁	ご飯 メバルの煮つけ 春菊の白和え 漬物 かきたま汁
kcal	523	449	504	425	435	464	398
1日 kcal	1524	1508	1523	1413	1602	1508	1609

	3月22日(日)	3月23日(月)	3月24日(火)	3月25日(水)	3月26日(木)	3月27日(金)	3月28日(土)
朝食	イエローロール クリーム煮 フルーツ ヨーグルト	あんぱん 野菜ソテー フルーツ ヨーグルト	レーズンラウンド 和風サラダ フルーツ ヨーグルト	クリームパン スープ煮 フルーツ ヨーグルト	北海道ミルク オムレツ フルーツ ヨーグルト	ショコラロール サラダ フルーツ ヨーグルト	ミニストロベリー ツイスト もやしの炒め物 フルーツ ヨーグルト
kcal	395	427	341	369	415	387	389
昼食	ご飯 豚肉の 塩だれ焼き じゃがいもの煮物 いんげんの か二和え みそ汁	ご飯 ぶりの山椒焼き ぜんまいの 玉子とじ 春菊のごま和え 粕汁	ご飯 季節の野菜の かき揚げ *天つゆ 酢のもの 赤だし フルーツ	カレーライス チキンナゲット 大根サラダ 福神漬	ご飯 ロールキャベツの トマト煮 大豆サラダ オニオンスープ フルーツ	ゆかりご飯 山菜そば 鶏レバーの 甘辛煮 たまご豆腐	ご飯 たらのバター 醤油焼き 炒り豆腐 かぼちゃサラダ すまし汁
kcal	519	578	500	523	484	466	537
間食	蒸しケーキ (さつまいも) 牛乳	さとうきび饅頭 牛乳	杏仁豆腐 牛乳	鯛焼きクリーム 牛乳	抹茶まんじゅう 牛乳	手作り苺ムース 牛乳	ぜんざい 牛乳
kcal	207	102	86	170	108	190	192
夕食	ご飯 鶏肉の照り焼き カリフラワーサラダ 漬物 すまし汁	ご飯 豚大根 金平ごぼう 煮豆 みそ汁	おにぎり お好み焼き 大根サラダ みそ汁	ご飯 鶏肉と厚揚げの 和風煮 小松菜の 錦糸和え 漬物 みそ汁	ご飯 白身魚フライ ひじき煮 漬物 みそ汁	ご飯 じゃが芋 小判焼き キャベツと ツナの煮物 煮豆 すまし汁	ご飯 干草焼き 白菜のごま和え 漬物 すまし汁
kcal	431	441	480	379	446	481	403
1日 kcal	1552	1548	1407	1441	1453	1524	1521

郷土料理 >> 神奈川県 サンマーマン



サンマーマンは、神奈川県の中華料理店から戦後発祥したと言われ、60年の歴史があります。醤油ベースのスープに具は肉ともやし、季節の野菜にあんをかけます。中国語で「生馬麵」と書き、生(サン)は「新鮮でしゃきしゃきした」馬(マー)は「上にのせる」という意味があり、新鮮な野菜をサッと炒めて麺の上にのせることから名付けられたと言われています。野菜のしゃきしゃき感を温かいあんかけ麺と一緒に楽しむ料理です。

～献立料理名一口メモ～

<おからハンバーグ>

材料のおからとは、大豆から豆乳を搾ったあとに残るものです。豆腐を作った残りものなので栄養はあるの？と思われるかもしれませんが、ちゃんと栄養素も残っており、食物繊維はごぼうの約2倍もあります。また、おからを使ってハンバーグにすることで、お肉のみで作った時よりカロリーを抑えることが出来ます。

3月11日(水)に提供致します。



日本全国味めぐり

日本全国味めぐりと題し、
47都道府県のおいしい
郷土料理・名物料理が登場！

今月は・・神奈川県

高菜ご飯・サンマーマン・
しゅうまい・カルピス桃ゼリーです。



	3月29日(日)	3月30日(月)	3月31日(火)
朝食	あんぱん たまごとし フルーツ ヨーグルト	レーズンラウンド チンゲン菜の ソテー フルーツ ヨーグルト	クリームパン 煮浸し フルーツ ヨーグルト
kcal	473	351	367
昼食	ご飯 豚肉の オイスター炒め 焼きピーマン オクラともやしの 中華和え 中華スープ	ご飯 鮭のムニエル きのこスパ ほうれん草の サラダ コンソメスープ	ご飯 タンドリーチキン ブロッコリーの サラダ 豆乳スープ フルーツ
kcal	481	479	505
間食	プリンアラモード 牛乳	バナナカステラ 牛乳	ふんわり名人 きな粉 牛乳
kcal	155	136	233
夕食	ご飯 鶏肉のピカタ 小松菜の 洋風煮浸し 漬物 コンソメスープ	ご飯 豚肉とれんこんの 炒め煮 キャベツの おから和え 煮豆 みそ汁	ご飯 アジフライ 大根の梅和え 昆布佃煮 すまし汁
kcal	403	437	387
1日 kcal	1512	1403	1492

※行事食※
3日(火) ひな祭り
18日(水) 味めぐり(神奈川県)

※オススメ献立※
9日(月) あじの天ぷら
おろしポン酢かけ
27日(金) ゆかりご飯と山菜そば

※お楽しみおやつ※
6日(金) サンドイッチ
(ピーナッツクリームと苺ジャム)
27日(金) 手作り苺ムース

※デイワンプレートランチ※
20日(金)・30日(月)