

令和3年 3月献立表

■行事食 ■おすすめメニュー ■お楽しみおやつ
 *間食の牛乳は、デイス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(月)	3月2日(火)	3月3日(水)	3月4日(木)	3月5日(金)	3月6日(土)	3月7日(日)
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	レーズンドック じゃがいもソテー フルーツ ヨーグルト	クリームパン ケチャップ炒め フルーツ ヨーグルト	カスタードロール チーズサラダ フルーツ ヨーグルト	ミニストロベリー ツイスト たまごとじ フルーツ ヨーグルト
kcal	402	398	458	360	387	387	440
昼食	ご飯 鮭のチャンチャ焼き 大根のそぼろあんかけ オクラのごまマヨ和え 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◎ ひな祭り寿司 炊き合わせ 菜の花のお浸し 赤だし フルーツ(苺2個)	ご飯 ぶり大根 高野の卵とじ 白菜のあっさり和え 豚汁	焼きそば ツナサラダ 中華スープ フルーツ デイ:菜飯	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 なすの煮浸し かぼちゃサラダ みそ汁
kcal	464	498	437	553	372	611	597
間食	バナナカステラ 牛乳	卵サンドイッチ 牛乳	桃まんじゅう 牛乳	はちみつケーキ 牛乳	ミニマフィン 牛乳	チョコパイ 牛乳	ぶどうゼリー 牛乳
kcal	136	198	126	213	150	202	89
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	ウイナーピラフ 春菊のサラダ コンソメスープ フルーツ	ご飯 親子煮 れんこんの金平 煮豆 みそ汁	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	418	480	447	335
1日kcal	1392	1551	1419	1544	1389	1647	1461

	3月8日(月)	3月9日(火)	3月10日(水)	3月11日(木)	3月12日(金)	3月13日(土)	3月14日(日)
朝食	黒糖ロール スープ煮 フルーツ ヨーグルト	イエローロール ポークビーンズ フルーツ ヨーグルト	レーズンドック もやしの炒め物 フルーツ ヨーグルト	クリームパン マカロニサラダ フルーツ ヨーグルト	あんぱん サラダ 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	レーズンドック ジャーマンポテト フルーツ ヨーグルト
kcal	360	400	361	425	402	345	364
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 がんもの煮物 オクラのカニ和え みそ汁	カレーうどん 白菜の昆布和え フルーツ デイ:ご飯	ご飯 照焼ハンバーグ 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 みそ汁 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	513	420	533	570	531	506
間食	たこ焼き 牛乳	カスタードケーキ 牛乳	パウムクーヘン 牛乳	蒸しケーキ (チーズ) 牛乳	やわらかおかき 牛乳	紫いもまんじゅう 牛乳	いちごゼリー 牛乳
kcal	149	162	126	207	204	125	130
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 たらのきのコース 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	458	441	501	491	364	435	501
1日kcal	1460	1516	1408	1656	1540	1436	1501

◎今月のおすすめ食材◎

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。

わかめ



わかめの旬は3月~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。

いちご



いちごの旬は3月~5月です。
 ビタミンCを多く含んでおり、ある程度の量をまとめて食べることができるので、ビタミンCの摂取に適しているといえます。ビタミンCは、風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があります。

◎季節の食材レシピ◎

《いちごムース》

【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 3月23日
おやつに
提供致します。

【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)
- ③②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。
- ⑤③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せる。
(お好みで、いちごソースをかけてお召し上がり下さい)



	3月15日(月)	3月16日(火)	3月17日(水)	3月18日(木)	3月19日(金)	3月20日(土)	3月21日(日)
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	クリームパン サラダ フルーツ ヨーグルト	カスタードロール 野菜ソテー フルーツ ヨーグルト	北海道ミルク ブロッコリーの 炒め物 フルーツ ヨーグルト	あんぱん チンゲン菜の ソテー フルーツ ヨーグルト	クリームパン スクランブルエッグ フルーツ ヨーグルト	レーズンドック ポテトサラダ フルーツ ヨーグルト
kcal	402	400	404	377	432	454	422
昼食	ご飯 すき焼き風煮 温泉卵 おろし和え すまし汁	のりたまご飯 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 おほか和え みそ汁	◎味めぐり (神奈川県)◎ サンマーメン えびしゅうまい 手作りカルピス 桃ゼリー デイ:高菜ご飯	ご飯 さわらの 西京焼き 小松菜の煮浸し さつま芋の 白和え 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	531	422	388	485	505	558
間食	田舎まんじゅう 牛乳	カステラ 牛乳	チョコマフィン 牛乳	抹茶まんじゅう 牛乳	ロールケーキ (ホワイト) 牛乳	カスタードワッフル 牛乳	フルーチェ (オレンジ) 牛乳
kcal	166	155	150	108	240	111	101
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	おにぎり お好み焼き 大根サラダ みそ汁
kcal	523	449	504	419	435	464	480
1日 kcal	1569	1535	1480	1292	1592	1534	1561

	3月22日(月)	3月23日(火)	3月24日(水)	3月25日(木)	3月26日(金)	3月27日(土)	3月28日(日)
朝食	黒糖ロール クリーム煮 フルーツ ヨーグルト	クリームパン 野菜ソテー フルーツ ヨーグルト	ショコラロール 和風サラダ 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	レーズンドック オムレツ フルーツ ヨーグルト	クリームパン サラダ 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
kcal	384	388	370	371	364	391	388
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 カニ和え みそ汁	ご飯 さばの山椒焼き 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	山菜そば 鶏レバーの 甘辛煮 たまご豆腐 デイ:ゆかりご飯	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	540	500	523	463	355	551
間食	蒸しケーキ (さつまいも) 牛乳	手作り苺ムース 牛乳	杏仁豆腐 牛乳	鯛焼きクリーム 牛乳	コーヒーゼリー 牛乳	さとうきび まんじゅう 牛乳	プリンアラモード 牛乳
kcal	207	190	86	170	89	102	155
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	ご飯 メバルの煮つけ 春菊の白和え 漬物 かきたま汁	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	437	398	388	446	481	417
1日 kcal	1541	1555	1354	1452	1362	1329	1511

	3月29日(月)	3月30日(火)	3月31日(水)
朝食	あんぱん たまごとし フルーツ ヨーグルト	ミニ抹茶ツイスト チンゲン菜の ソテー フルーツ ヨーグルト	レーズンドック 煮浸し フルーツ ヨーグルト
kcal	482	403	323
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 タンダリーチキン ブロッコリーの サラダ 豆乳スープ フルーツ
kcal	481	473	505
間食	ぜんざい 牛乳	バナナカステラ 牛乳	ふんわり名人 きな粉 牛乳
kcal	191	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 おほか和え 煮豆 かきたま汁	ご飯 あじの蒲焼 大根の梅和え 昆布佃煮 すまし汁
kcal	403	463	389
1日 kcal	1557	1475	1450

郷土料理 >> 神奈川県



サンマーメン
サンマーメンは、神奈川県の中郷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「生馬麺」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」と言う意味があり、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～

<ひな祭り寿司>

ひな祭りといえば女の子の健やかな成長を願う日ですが、なぜ、「ちらし寿司」を食べるのかご存知ですか？

それは、平安時代に、ひな祭りになれば“なれ寿司”を食べていたからと言われています。“なれ寿司”というと、魚に米を詰めて発酵させた、独特の匂いと味で大きく好き嫌いが分かれることから、江戸時代になるとこの風習が食べやすい“ばら寿司(ちらし寿司)”に変わり、現在に広まっているそうです。

3月3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:各物産が登場!
今月は:神奈川県

サンマーメン・えびしゅうまい
・カルピス桃ゼリー・(高菜ご飯)



※行事食※

3日(水) ひな祭り
18日(木) 味めぐり(神奈川県)

※オススメ献立※

10日(水) カレーうどん
20日(土) 鶏肉の唐揚げ
レモンダレ

※お楽しみおやつ※

2日(火) 卵サンドイッチ
23日(火) 手作り苺ムース

