

3がつのこんだて

玉川福祉作業所

3月3日は桃の節句です。現在では女の子のお祭りとしてされていますが、むかしは「上巳(じょうみ)の節句」といって、体調をくずしやすい季節の節目に厄払いをして健康を祈る行事でした。季節の変わり目です。生活リズムを整え、規則正しく3食を取り、風邪などひかないように気を付けて下さい。



☆3月12日(月)は防災食の備蓄を利用した献立です。防災用非常食を食べる体験をしておくことで、災害時でも安心して食べることが出来ます。今回はカルボナーラとフリーズドライスープの防災食を体験していただきます。

☆3月の平均栄養給与量 エネルギー 647kcal (目標栄養給与量650kcal)

1日 木曜日	2日 金曜日			
☆ごはん ☆鶏肉の中華あんかけ ☆春雨サラダ ☆中華スープ ☆オレンジ 664kcal	<ひなまつりメニュー> ☆海鮮丼 ☆高野豆腐のひき肉詰め ☆すまし汁 ☆三色ゼリー 677Kcal			
5日 月曜日	6日 火曜日	7日 水曜日	8日 木曜日	9日 金曜日
☆ごはん ☆味噌かつ 付け合せ キャベツ ☆小松菜のお浸し ☆沢煮椀 647kcal	☆カレーうどん ☆絹さやとえびの卵とじ ☆白菜の胡麻和え ☆バナナ 644kcal	☆ごはん(金芽米) ☆魚のねぎソース 付け合せ さつま芋 ☆ブロッコリーの中華炒め ☆中華スープ ☆杏仁豆腐 643kcal	☆ロールパン & 胚芽ロール りんごジャム ☆ミートローフ 付け合せ スパゲティサラダ ☆ツナポテトソテー ☆スープ 660kcal	☆ごはん ☆酢豚 ☆にんにくの芽の炒め物 ☆チンゲン菜の和え物 ☆中華スープ 664kcal
12日 月曜日	13日 火曜日	14日 水曜日	15日 木曜日	16日 金曜日
<防災食> ☆カルボナーラ(防災食) ☆ミートボール ☆根菜ごまサラダ ☆フリーズドライスープ(防災食) ☆フルーツ缶 521kcal	☆ごはん ☆鶏肉の照り焼き ☆切り干し大根とひじきの煮物 ☆菜の花のわさび和え ☆みそ汁 661kcal	<ホワイトデーメニュー> ☆ごはん ☆クリームシチュー ☆野菜サラダ ☆スープ ☆ミルクロールケーキ 667kcal	☆ごはん(金芽米) ☆魚のもろみ焼き ☆筑前煮 ☆きゅうりの甘酢和え ☆すまし汁 603kcal	<ハーフ&ハーフ> ☆ごはん ☆牛焼肉炒め & スコッチエッグ ☆ごぼうサラダ ☆わかめスープ ☆キウイフルーツ 689kcal
19日 月曜日	20日 火曜日	21日 水曜日	22日 木曜日	23日 金曜日
☆ごはん ☆鶏肉のトマト煮 ☆ほうれん草ソテー ☆マカロニサラダ ☆コーンスープ 660kcal	☆たけのご飯 ☆魚のとろろ蒸し ☆かぼちゃの甘煮 ☆すまし汁 ☆ストロベリーババロア 644kcal	春分の日 	☆タン麺 ☆海老しゅうまい ☆温野菜サラダ ☆オレンジゼリー 664kcal	<選択メニュー> ☆ごはん(金芽米) ①鶏肉の和風竜田揚げ ②豚肉の生姜焼き ☆かぶときゅうりの浅漬け ☆パイナップル ☆みそ汁 ①669kcal②650kcal
26日 月曜日	27日 火曜日	28日 水曜日	29日 木曜日	30日 金曜日
☆カレードリア ☆トマトサラダ ☆スープ ☆プリン 630kcal	☆山菜きのこそば ☆天ぷら(キス、たけのこ、なす、ピーマン) ☆キャベツのツナ和え ☆ピーチゼリー 659kcal	☆中華丼 ☆もやしの和え物 ☆中華コーンスープ ☆メロン 644kcal	☆ごはん(金芽米) ☆魚のみそマヨネーズ焼き ☆冬瓜のかにあんかけ ☆しその実和え ☆すまし汁 648kcal	利用者休業日

