

# 3がつのこんだて

玉川福祉作業所

1日 金曜日

## ◆◆◆ 3月の献立より ◆◆◆

☆3月1日(金)ひな祭りメニュー…「海鮮丼」焼きそば、蒸し海老、穴子など火の通った具材を使用した海鮮丼です。

☆3月11日(月)防災食メニュー…防災食の備蓄を利用した献立です。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。今回はアルファ化米の「わかめごはん」を体験していただきます。主菜、副菜も非常時を想定した献立にしました。

☆3月28日(木)新メニュー…「チャプチェ」春雨を炒めた韓国料理です。細切りにした牛肉と野菜、きのこなどをごま油で炒め合わせ、しょう油などで甘辛く味を付けた料理です。



### <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
- ☆白桃ムースケーキ

☆3月の平均栄養給与量 エネルギー 652kcal (目標栄養給与量650kcal)

696Kcal

4日 月曜日	5日 火曜日	6日 水曜日	7日 木曜日	8日 金曜日
☆たけのこごはん ☆魚の味噌煮 ☆なすの揚げだし ☆ポテトサラダ ☆すまし汁  642kcal	☆ごはん(金芽米) ☆豚ひれ肉のロースト ☆野菜のマリネ ☆スープ ☆カフェモカゼリー  628kcal	☆麻婆ラーメン ☆えび海鮮餃子 ☆チンゲン菜の中華和え ☆杏仁豆腐  673kcal	☆ごはん ☆チキンのカントリー煮 ☆糸こんにゃくのたらこ和え ☆みそ汁 ☆パイナップル 620kcal	☆ごはん ☆魚の南蛮漬け ☆小松菜のオイスターソース煮 ☆切り干し大根のサラダ ☆中華風とろろ汁 617kcal
11日 月曜日	12日 火曜日	13日 水曜日	14日 木曜日	15日 金曜日
<防災食> ☆わかめごはん(アルファ化米) ☆鶏そぼろの信田煮 ☆豚汁 ☆フルーツ缶 596kcal	☆カレーうどん ☆かぼちゃの煮つけ ☆小松菜のごま和え ☆バナナ  630kcal	☆ごはん(金芽米) ☆魚の照り焼き ☆ビーフソテー ☆いんげんのマヨ和え ☆みそ汁  669kcal	<ホワイトデーメニュー> ☆ミックスサンドイッチ(ハムカツ&だし巻き玉子) ☆野菜のトマト煮 ☆スープ ☆レアチーズババロア  681kcal	☆ごはん ☆油淋鶏 ☆白菜と厚揚げの中華煮 ☆中華スープ ☆ピーチゼリー 630kcal
18日 月曜日	19日 火曜日	20日 水曜日	21日 木曜日	22日 金曜日
☆スパゲティナポリタン ☆チーズサラダ ☆スープ ☆ストロベリーゼリー  639kcal	☆ごはん ☆豚肉とニラのチャンプル ☆コーンクリームコロッケ ☆大根サラダ ☆みそ汁 678kcal	<ハーフ&ハーフ> ☆ごはん(金芽米) ☆煮込みハンバーグ & 魚のタルタル焼き ☆揚げさつま芋のサワーソース ☆スープ☆キウイフルーツ 689kcal	しゅんぶん ひ 春分の日  689kcal	☆高菜チャーハン ☆しゅうまい ☆ほうれん草サラダ ☆中華スープ  652kcal
25日 月曜日	26日 火曜日	27日 水曜日	28日 木曜日	29日 金曜日
☆ごはん ☆魚の香草パン粉焼き ☆ジャーマンポテト ☆ハムと玉子のサラダ ☆スープ 640kcal	☆鶏天そば ☆れんこんの金平 ☆大根の柚子和え ☆オレンジ  652kcal	<選択メニュー> ①親子丼 ②豚角煮丼 ☆野菜ソテー ☆かぶの浅漬け ☆みそ汁 ①667kcal②678kcal	☆ごはん(金芽米) ☆チャプチェ ☆韓国風オムレツ ☆スープ ☆ぶどうゼリー 666kcal	利用者休業日 

