



2022年3月お弁当献立表



「ふきのとう」

春が来るかな。というこの時期に「今日はふきのとうが顔を出しそうだ」と感じる日があります。
おばあちゃんに「胃の薬だから」と箸先にちょっぴりつけたふきのとうの佃煮をなめさせられて、苦い顔をして食べた子どもの頃を思い出します。

大人になって、家族の分のふきのとうを摘み、天ぷらにし、それをまた子どもたちに食べさせて…今では苦い顔をして食べていた子どもたちも大人になり、春の訪れを喜びながらふきのとうを囲むことができるようになりました。

日々の色々な事に右往左往と生活している私に、変わらず同じことを繰り返すことを教えてくれる「ふきのとう」を眺めながら亡くなって20年以上も経つのに、春になる度にこうして思い出してもらえる祖母は幸せな人だなと感じます。

今年は雪が深かったので、春の喜びも一入ですね。皆さんの「ふきのとうの思い出」も是非お聞かせ下さい。（管理栄養士：岡崎 典子）



月	火	水	木	金	土
7	8	9	10	11	12
ごはん 豚天 きゅうりの酢の物 炒りおから 煮豆 みつば入卵焼き 青菜ときのこの和え物 エネルギー 599kcal 蛋白質 20.8g 食塩 2.1g	ごはん チンジャオロース ほうれん草のおかか和え 切干大根と野菜の炊合せ ゆで卵 えび天 エネルギー 524kcal 蛋白質 20.3g 食塩 2g	ごはん 魚の塩焼き 牛肉の甘辛煮 なます 卵焼き さつま芋サラダ エネルギー 601kcal 蛋白質 23.9g 食塩 2.1g	ごはん 魚の塩焼き かき揚げ 卵焼き しめじの佃煮 野菜の炊き合わせ 白菜とわかめの酢の物 エネルギー 454kcal 蛋白質 18g 食塩 1.4g	しぐれ寿司 大根サラダ 魚のからあげ 野菜の炊き合わせ 卵焼き エネルギー 590kcal 蛋白質 20.1g 食塩 2g	ごはん 鶏の西京焼き 福袋煮 ほうれん草のごま和え コールスローサラダ 煮豆 フルーツ エネルギー 595kcal 蛋白質 25g 食塩 3g
14	15	16	17	18	19
ごはん 魚の甘酢煮 ほうれん草のごま和え ゆで卵 大豆のマッシュサラダ きんぴらごぼう エネルギー 530kcal 蛋白質 20.3g 食塩 1.8g	赤米ごはん 田楽(野菜、竹輪) ごぼうサラダ 魚の竜田揚げ 椎茸と昆布の佃煮 エネルギー 534kcal 蛋白質 19.4g 食塩 2.2g	そばろ弁当 蕪の酢漬 ごぼうと椎茸の煮物 チンゲン菜のナムル エネルギー 523kcal 蛋白質 21.3g 食塩 1.3g	生姜ごはん えびの天ぷら みつば入り卵焼き かぶの酢の物 高野豆腐の炊合せ エネルギー 525kcal 蛋白質 20.3g 食塩 2g	ごはん 魚の塩焼き 酢豚 白菜のお浸し なめたけのおろし和え フルーツ エネルギー 498kcal 蛋白質 25g 食塩 1.3g	ごはん えびフライ けんちん煮 ほうれん草辛子和え たたきごぼう 卵焼き エネルギー 546kcal 蛋白質 20.1g 食塩 1.7g
21	22	23	24	25	26
牛しぐれ煮弁当 ほうれん草のおかか和え 揚げ野菜 野菜の煮物 煮卵 エネルギー 628kcal 蛋白質 19.5g 食塩 2.4g	舞茸と銀杏のごはん 信田巻き 焼き魚 蒸野菜 人参ラペ スパゲティサラダ セロリの佃煮 エネルギー 546kcal 蛋白質 24.1g 食塩 2.4g	ごはん 魚の塩焼き 南瓜の煮物 蓮根かき揚げ 肉団子の飯蒸し ラバーツアイ エネルギー 530kcal 蛋白質 19.7g 食塩 1.4g	ばら寿司 南瓜の煮物 鶏と豆腐の卵焼き 魚のからあげ 青菜のお浸し エネルギー 490kcal 蛋白質 17g 食塩 2.5g	ごはん 鶏の照焼き ポテトサラダ えびチリ 中華風酢の物 大根の田楽 エネルギー 561kcal 蛋白質 24.4g 食塩 2.2g	ごはん 豚生姜焼き 南瓜バター煮 マカロニサラダ きんぴらごぼう ゆで卵 ほうれん草のごま和え エネルギー 508kcal 蛋白質 18.2g 食塩 0.8g
28	29	30	31	※食材の都合により変更する場合がございます。ご了承ください。	
ごはん 魚と野菜のフリッター 五目煮豆 人参のピーナッツ和え しめじの佃煮 春雨の中華和え ゆで卵 エネルギー 548kcal 蛋白質 18g 食塩 1.4g	ごはん 魚の味噌煮 チンゲン菜のナムル かぶの酢の物 卵焼き 大根の煮物 えのきと海苔の佃煮 エネルギー 558kcal 蛋白質 20.4g 食塩 2.5g	ごはん 鶏肉の塩胡椒焼き ほうれん草ピーナッツ和え 人参の梅のり和え 竹輪と野菜の炊き合わせ えびマヨ エネルギー 572kcal 蛋白質 25.9g 食塩 2.3g	ごはん 甘酒漬豚角煮 ササミと野菜の中華和え 白菜のごま和え なすとピーマンの揚浸し ひじきと大豆煮 フルーツ エネルギー 540kcal 蛋白質 24g 食塩 2.7g		

～シフォンケーキ販売日～

- 3月19日(土)・・・いちごシフォンケーキ・抹茶シフォンケーキ
- 3月23日(水)・・・いちごシフォンケーキ・ごまシフォンケーキ
- 3月31日(木)・・・いちごシフォンケーキ・ココアスクエアケーキ

※内容は変更になる場合がございます。

夕食弁当と一緒に配達させていただきます。

ご希望の方は3日前までにお知らせください。

お問い合わせはカーサまでよろしくお願いたします。



医療法人社団井上医院
デイケアセンターCasa
TEL 079-664-0124