



# 2023年3月お弁当献立表



月	火	水	木	金	土
3月シフォンケーキ販売日 10日(金)・・・プレーンシフォンケーキ・紅茶シフォンケーキ 15日(水)・・・苺シフォンケーキ・抹茶シフォンケーキ 23日(木)・・・プレーンシフォンケーキ・ココアシフォンケーキ 29日(水)・・・苺シフォンケーキ・マブルシフォンケーキ 紅茶シフォンケーキ ※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。		1 ごはん 魚の西京焼き さつま芋の砂糖煮 袋ばす ほうれん草のごま和え コールスローサラダ じゃがいものかき揚げ	2 ごはん 魚の煮付け 竹輪の磯辺揚げ ひじきと大豆の煮物 人参サラダ 炒りおから	3 菜飯 タンドリーチキン キャベツマリネ ゆで卵 ほうれん草のごま和え 野菜の炒め煮 ごぼうサラダ	4 ごはん 魚の酒かす焼き 牛肉の甘辛煮 五目煮豆 にんじんの梅のり和え 里芋の煮物 えびとほうれん草の卵とじ
6	7	8	9	10	11
ごはん ヒレカツ さつま芋サラダ きんぴらごぼう 枝豆と海老の卵焼き きゅうりの酢の物	ごはん 叉焼(チャーシュー) ポテトサラダ 海鮮大焼売 五目ひじき煮 ロール白菜 煮卵	ごはん チンジャオロース ほうれん草のお浸し 切干大根と野菜の炊合せ ゆで卵 えび天	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	ごはん 魚の雫焼き(きじやき) 牛蒡のツナカレーサラダ かぶの千枚漬け 焼き豆腐と野菜の炊き合わせ ブドウ豆	ごはん 鶏肉の塩胡椒焼き にんじんしりしり 田舎煮(大根・竹輪) えびマヨ しょうがの佃煮
13	14	15	16	17	18
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 さつま芋甘煮 人参ラペ	ごはん 魚の甘酢煮 ほうれん草のごま和え ゆで卵 大豆とじゃがいもの マッシュサラダ きんぴらごぼう	ごはん 田楽(大根・竹輪・卵) ごぼうサラダ 魚の竜田揚げ しょうがの佃煮	そぼろ弁当 赤蕪の酢漬け 牛蒡と椎茸の煮物 いんげんと鶏の海苔和え	生姜ごはん えびと野菜の天ぷら みつば入卵焼き きゅうりの酢の物 高野の炊合せ	ごはん 魚の塩焼き 酢豚 白菜のお浸し マカロニサラダ 大根の煮物
20	21	22	23	24	25
ごはん えびフライ けんちん煮 ほうれん草辛子和え たたき牛蒡 卵焼き	牛しぐれ煮弁当 ほうれん草のお浸し 野菜の煮物 煮卵	ごはん 信田巻き 魚の塩焼き かぼちゃサラダ かぶの千枚漬け ほうれん草のごま和え	ごはん つみれ揚げ 卵焼き 青菜のお浸し 大根と厚揚げのひき肉炒め 贅沢煮	バラ寿司 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	ごはん 魚の味噌焼き 人参のピーナッツ和え きゅうりの酢の物 卵焼き 大根の煮物 えのきと海苔の佃煮
27	28	29	30	31	※食材等の都合により、変更する 事がございます。 ご了承下さい。
ごはん 豚生姜焼 南瓜のバター焼き マカロニサラダ きんぴらごぼう 卵焼き いんげんと鶏の海苔和え	ごはん 魚の塩焼き 筑前煮 ごぼうサラダ ほうれん草の辛し和え えびと春雨の中華炒め 煮豆	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	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	ごはん 甘酒漬け豚の角煮 ささみと野菜の中華和え 白菜のごま和え 根菜の揚げ浸し ひじきと大豆の煮物 高菜のごま油炒め	

## 「豆」

この50年間で最も自給率が下がった食品は豆だと云われています。豆より栄養価が高く、美味しい小麦製品や肉や魚等がどの家庭でも当たり前のように食べられるようになり、大豆が食卓にのぼる機会は本当に少なくなりました。

「食卓が変わると風景も変わる」という通り、私の子供の頃にはどこの田んぼの畝にも「あぜ豆」と呼ばれる大豆が植えられていて踏まない様に注意して遊びなさいと云われたことを思い出しますが、そんな場所は何処にもなくなってしまいました。

そんなことを思い、豆の教室というのを時々させてもらいます。

7~8品どの料理にも豆を使い、一食でカップ2杯以上の豆を食べます。食べて数時間経つと15分毎くらいにそれは立派な音と臭いのおならが出まして、遠々と続きます。「お母さん、そんなにおならが出て明日仕事に行けるの?」と真剣に小さかった娘が心配した程です。これが寝る頃になると音も臭いも穏やかになってくるのですが・・・

普段の食事でこんなにも沢山の毒を貯めていたのか?!

食卓が変わり風景を変え、体の中までも変わっているのかなと少しの喪失を感じつつ、「豆の力」のすごさに感服!!

管理栄養士 岡崎 典子

医療法人社団井上医院 デイケアセンターCasa

TEL 079-664-0124