

# 2024年3月お弁当献立表

月	火	水	木	金 1	土 2
<b>3月シフォンケーキ販売日</b> 8日(金)・・・マーブルシフォン、バナナ・バナナ 14日(木)・・・プレーンシフォン、バナナ・バナナ 22日(金)・・・バナナ・バナナ 27日(水)・・・イチゴシフォン、バナナ・バナナ  ※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。				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 かき揚げ  <small>エネルギー 529kcal 蛋白質 20.3g 食塩 2.4g</small>	菜飯 タンドリーチキン ゆで卵 青菜のお浸し 野菜の炒め煮 ごぼうサラダ  <small>エネルギー 513kcal 蛋白質 21.6g 食塩 2.7g</small>
4	5	6	7	8	9
ごはん 甘酒漬豚角煮 鶏と野菜の中華和え 白菜のごま和え 揚げ浸し(芋・蓮根) ひじきと大豆煮 高菜のごま油炒め  <small>エネルギー 678kcal 蛋白質 20.9g 食塩 3.4g</small>	ごはん 魚の酒かす焼き 牛肉の甘辛煮 五目煮豆 梅のり和え 里芋の煮物 えびとほうれん草の卵とじ  <small>エネルギー 532kcal 蛋白質 24.3g 食塩 2.4g</small>	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 胡瓜の酢の物  <small>エネルギー 578kcal 蛋白質 23.5g 食塩 1.3g</small>	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  <small>エネルギー 607kcal 蛋白質 23.1g 食塩 3.1g</small>	ごはん チンジャオロースタ 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  <small>エネルギー 523kcal 蛋白質 20.3g 食塩 2g</small>	ごはん 魚と野菜のフリッター 五目煮豆 人参ピーナツ和え 春雨の中華和え ゆで卵  <small>エネルギー 542kcal 蛋白質 18.3g 食塩 1.1g</small>
11	12	13	14	15	16
ごはん 魚の雉焼き 牛蒡のツナカレーサラダ 千枚漬け 炊合せ(豆腐・野菜) ブドウ豆  <small>エネルギー 589kcal 蛋白質 22.6g 食塩 1.9g</small>	ごはん 鶏肉の塩胡椒焼き にんじんしりしり 田舎煮(竹輪・大根) えびマヨ しょうがの佃煮  <small>エネルギー 589kcal 蛋白質 26g 食塩 1.8g</small>	ごはん チャプチェ ポテトサラダ 海鮮大焼売 五目ひじき煮 ロール白菜 煮卵  <small>エネルギー 525kcal 蛋白質 16.8g 食塩 2.2g</small>	ごはん 魚の甘酢煮 青菜のごま和え ゆで卵 大豆のマッシュサラダ きんぴらごぼう  <small>エネルギー 545kcal 蛋白質 18.2g 食塩 1.6g</small>	ごはん 田楽(竹輪・卵) ごぼうサラダ 魚の竜田揚げ しょうがの佃煮  <small>エネルギー 527kcal 蛋白質 19.3g 食塩 1.9g</small>	そぼろ弁当 赤蕪の酢漬け 牛蒡と椎茸の煮物 インゲンと鶏の海苔和え  <small>エネルギー 548kcal 蛋白質 24.7g 食塩 1.4g</small>
18	19	20	21	22	23
生姜ごはん 天ぷら(えび・芋) みつば入卵焼き 胡瓜の酢の物 高野の炊合せ  <small>エネルギー 571kcal 蛋白質 22.2g 食塩 2.1g</small>	ごはん 鮭の塩焼き 酢豚 白菜のお浸し マカロニサラダ 大根の煮物  <small>エネルギー 541kcal 蛋白質 24.9g 食塩 2.4g</small>	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  <small>エネルギー 546kcal 蛋白質 20.1g 食塩 1.7g</small>	牛しぐれ煮弁当 ほうれん草のお浸し 煮物(竹輪・大根) 煮卵  <small>エネルギー 618kcal 蛋白質 20.3g 食塩 2.7g</small>	ごはん 信田巻き 魚の塩焼き かぼちゃサラダ 千枚漬け ほうれん草のごま和え  <small>エネルギー 531kcal 蛋白質 28.4g 食塩 2.6g</small>	ごはん つみれ揚げ 卵焼き 青菜のお浸し 大根と揚げのひき肉炒め 贅沢煮  <small>エネルギー 585kcal 蛋白質 19.2g 食塩 2.2g</small>
25	26	27	28	29	30
ハウ寿司 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  <small>エネルギー 573kcal 蛋白質 22.5g 食塩 3.8g</small>	ごはん 魚の味噌焼き 人参ピーナツ和え きゅうりの酢の物 卵焼き 大根の煮物 えのき海苔  <small>エネルギー 550kcal 蛋白質 21.2g 食塩 2.6g</small>	ごはん 豚の生姜焼き 南瓜バター焼き マカロニサラダ きんぴらごぼう だし巻き卵 インゲンと鶏の海苔和え  <small>エネルギー 553kcal 蛋白質 21.7g 食塩 1.3g</small>	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 春雨の中華炒め 煮豆  <small>エネルギー 524kcal 蛋白質 26.9g 食塩 2.2g</small>	しぐれ寿司 大根サラダ 魚のからあげ 炊合せ(南瓜・人参) 卵焼き  <small>エネルギー 598kcal 蛋白質 20.1g 食塩 2.5g</small>	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  <small>エネルギー 561kcal 蛋白質 24.4g 食塩 2.2g</small>

## 『春の食養生』

木の芽が膨らみ、春の準備が始まっています。まだまだ寒と感じる日もありますが、身体は木の芽と同じ様に春を迎える準備をしてくれています。寒さと温かさが入り混じるこの時季の体は、冬に溜まった老廃物を解毒する仕事が多くなり、肝臓に負担がかかりやすくなるといわれています。

少し渋めのお茶や山菜等を取り入れて、スイッチを入れてスムーズな動きを促したり、酸味のあるものを利用してめぐりを良くする事や、穀物や根菜で安定した活力源を供給することを心掛けましょう。

買って来た惣菜にレモン汁をかけたり、苦みのある野菜をごはんに混ぜるだけでも効果があります。

今回は、簡単に作れる「梅干しごはん」と「はっさくと白菜の漬物」を紹介します。

まず、梅干しごはんですが、材料は米2合に対して、梅干し2個、せりや春菊などの葉、塩、ごまです。炊飯器に分量の水と梅干しと塩を入れて炊き、仕上がりにゆでた葉とごまを混ぜます。色合いが春らしく、目でも楽しんで頂けると幸いです。

次にはっさくと白菜の漬物です。材料は、白菜1/4個、塩大さじ1、はっさく1/2個です。

白菜は芯をとらず、1/4に割って、風通しの良い所に半日くらい干します。はっさくは、皮はむかずに5mmくらいに切ります。干した白菜をさっと洗い、塩をふりこんで、切ったはっさくを適量にはさみます。

これを漬物器に入れ、重石をして、3~4日おくとできあがります。食べる時は勿論、はっさくも一緒に召し上がって下さい。漬物器がない場合はボウルに入れて、平皿をのせ、水を入れたペットボトルなど重石にしてもOKです。お試しください。

管理栄養士 岡崎