



2025年3月お弁当献立表



月	火	水	木	金	土 1
3月シフォンケーキ販売日 7日(金)・・・バナナバナナ 13日(木)・・・プレーンシフォンケーキ・紅茶シフォンケーキ 28日(金)・・・バナナバナナ					ごはん 魚の竜田揚げ さつまいもの砂糖煮 福袋煮 ほうれん草のごま和え コールスローサラダ きんぴらごぼう <small>1食分 - 572kcal 蛋白質 20.1g 食塩 1.8g</small>
※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。 ご希望の場合は3日前までにお知らせ下さい。					
3	4	5	6	7	8
菜飯 タンドリーチキン ゆで卵 青菜のごま和え 野菜の炒め煮 ごぼうサラダ <small>1食分 - 515kcal 蛋白質 21.4g 食塩 2.7g</small>	ごはん ハンバーグ 野菜の中華和え 茄子の揚げ浸し ひじきと大豆の煮物 卵焼き <small>1食分 - 573kcal 蛋白質 20g 食塩 2.4g</small>	ごはん 魚の塩焼き 牛肉の甘辛煮 五目煮豆 白菜のごま酢和え 南瓜の煮物 <small>1食分 - 577kcal 蛋白質 22.5g 食塩 2.1g</small>	ごはん 豚のミルフィーユカツ さつまいもサラダ きんぴらごぼう 卵焼き きゅうりの酢の物 <small>1食分 - 602kcal 蛋白質 19.2g 食塩 1g</small>	ごはん 鶏の西京焼き 厚揚げの煮物 ほうれん草のごま和え コールスローサラダ さつまいも甘煮 <small>1食分 - 545kcal 蛋白質 21g 食塩 2.8g</small>	ごはん チンジャオロース 青菜のおかか和え 切干大根と野菜の炊合せ ゆで卵 えび天 <small>1食分 - 523kcal 蛋白質 20.3g 食塩 2g</small>
10	11	12	13	14	15
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 春雨の中華和え 卵焼き <small>1食分 - 555kcal 蛋白質 19g 食塩 1.4g</small>	ごはん 魚の雫(きじ)焼き ごぼうのツナカレーサラダ なます 焼き豆腐と野菜の炊合せ 黒豆煮 <small>1食分 - 572kcal 蛋白質 21.6g 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 えびマヨ 白菜と三つ葉のお浸し <small>1食分 - 544kcal 蛋白質 24.1g 食塩 1.7g</small>	ごはん 魚の塩焼き チャプチェ ひじき煮 焼売 ゆずはくさい 煮卵 <small>1食分 - 561kcal 蛋白質 24.7g 食塩 2.9g</small>	ごはん 魚の甘酢煮 きゅうりの辛子和え ゆで卵 ポテトサラダ 牛肉のきんぴらごぼう <small>1食分 - 581kcal 蛋白質 18.5g 食塩 1.6g</small>	ごはん 魚の塩焼き きゅうりの酢の物 ごぼうサラダ 卵焼き 厚揚げの煮物 <small>1食分 - 510kcal 蛋白質 24g 食塩 2.5g</small>
17	18	19	20	21	22
そぼろ弁当 なます ごぼうと椎茸の煮物 ほうれん草の海苔和え <small>1食分 - 554kcal 蛋白質 23.9g 食塩 1.4g</small>	生姜ごはん 天ぷら みつば入卵焼き きゅうりの酢の物 高野豆腐と野菜の炊合せ <small>1食分 - 571kcal 蛋白質 22.2g 食塩 2.1g</small>	ごはん 魚の塩焼き 海鮮シュウマイ 白菜のお浸し マカロニサラダ 大根と鶏肉の煮物 <small>1食分 - 502kcal 蛋白質 24.5g 食塩 2.3g</small>	ごはん 魚の竜田揚げ けんちん煮 ほうれん草の辛子和え たたきごぼう 卵焼き <small>1食分 - 532kcal 蛋白質 19.3g 食塩 1.3g</small>	牛しぐれ煮 青菜のお浸し 野菜の煮物 煮卵 <small>1食分 - 599kcal 蛋白質 19.2g 食塩 2.7g</small>	ごはん 魚の塩焼き 厚揚げの煮物 さつまいもサラダ きゅうりの酢の物 ほうれん草のごま和え <small>1食分 - 514kcal 蛋白質 20.4g 食塩 2.1g</small>
24	25	26	27	28	29
ごはん つみれ揚げ 卵焼き 青菜のお浸し 厚揚げのひき肉炒め 贅沢煮 <small>1食分 - 585kcal 蛋白質 19.2g 食塩 2.2g</small>	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 <small>1食分 - 573kcal 蛋白質 22.5g 食塩 3.8g</small>	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 <small>1食分 - 544kcal 蛋白質 20.6g 食塩 2.4g</small>	ごはん 豚の生姜焼き 南瓜のバター煮 マカロニサラダ きんぴらごぼう ゆで卵 ほうれん草の海苔和え <small>1食分 - 541kcal 蛋白質 21.2g 食塩 1.1g</small>	ごはん 魚の塩焼き 筑前煮 ごぼうサラダ 辛し和え 煮豆 <small>1食分 - 515kcal 蛋白質 22.4g 食塩 1.6g</small>	しぐれ寿司 大根サラダ 魚のからあげ 炊き合わせ 卵焼き <small>1食分 - 596kcal 蛋白質 20.5g 食塩 2.7g</small>
31	ごはん 鶏の照焼き スパゲティソテー 野菜の中華和え 野菜の揚げ浸し ひじき煮 卵焼き <small>1食分 - 575kcal 蛋白質 19.8g 食塩 2.2g</small>				

医療法人社団 井上医院

デイケアセンターCasa

☎ 079-664-0124

「 いいひと 」

たまにすごくいい人だなと感じる人に出会うことがあります。この人はどういう仕組みでこんな風になれるのだろうと、眺めたり、匂いをかいだり、耳を澄ましたりして観察してみるのですが、全くわからない…腸内細菌に例えたら、間違いなく善玉菌?! 食べ物に例えるなら、サプリメントかしら??

普通の人なんだけど、いい人だなあと思う人もいます。このタイプの仕組みはわかる。面倒だなとか嫌だなとかを感じる部分は自分と同じで、そういう気持ちも見えるのだけど、嫌なことなんかもちゃんとして、笑顔も多くて、近くにいて心地よい人。腸の菌で言うなら、善玉菌寄りの日和見菌(中間菌)。食べ物なら、ごはん、芋、豆あたりでしょうか。

私はといえば、食べたものや環境でよくなったり悪くなったりする日和見菌タイプ。見たり聞いたりしたことで騒ぎ出し、そのくせ、そこそこの発言力があるものだから、周りまで巻き込んでしまう。こういう菌がお腹の中にあると、便の様子も定まらない。いいウンチも出るけど、下痢や便秘も繰り返す。全く騒がしい…

食べ物やヒトのように五感で認識できるものも、腸内細菌のように五感では確かめることが出来ないものも、すべてのものには良いところがあって、それをうまく引き出して支えあうことは勿論なのだけど、相手が自分にとってどのような存在であるかを判断して、これは近くにおいていつも活用するもの、これは少し遠くに置いておく方がよい物という距離感を作っていくことも調和するという事なのだと思うこの頃です。

そう言えば、30数年前には、わが夫もいい人だなと思ったんだっけ…

サプリメント、サプリメント。(使用上の注意をよく読んでから服用してください。)

*あくまでも個人の感想です

管理栄養士 岡崎 典子