

3月の献立表(令和6年)

2024年度

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
 <p>3月</p> <p>「おはぎ」と「ぼたもち」の違い 萩の花が咲く秋に食べられるのが「おはぎ」、牡丹の花が咲く春に食べられるのが「ぼたもち」と言われています。 ちなみに関西では「きな粉・あんこ・青のり」の三食が親しまれていますが、関東では「きな粉・あんこ・黒ゴマ」が一般的だそうです。</p>				1 八宝菜風 法蓮草のお浸し 茶碗蒸し 味噌汁 528キロカロリー おやつ/水ようかん	2 鯖のムニエル こんにゃくと筍おかつ炒め 菜の花のごま和え 味噌汁 537キロカロリー おやつ/紅茶ムース
4 白身魚のフライ 豆腐とかにかまのトロトロ煮 青梗菜と卵のサラダ 味噌汁 692キロカロリー おやつ/グレープゼリー	5 豚肉と春雨の醤油炒め 里芋の炊き合わせ 隠元の生姜醤油和え 清汁 557キロカロリー おやつ/フチクレーブ	6 鶏肉と大根の煮物 カリフラワーのカレーソテー ささみと胡瓜の梅風味和え 味噌汁 575キロカロリー おやつ/苺ムース	7 チンジャオロース 大根の炒め煮 法蓮草のピーナッツ和え 味噌汁 669キロカロリー おやつ/ドームケーキ(チョコ)	8 赤魚の味噌煮 ひじきと竹輪の金平 玉ねぎとツナの和風マヨ和え 味噌汁 543キロカロリー おやつ/どらやき	9 鶏肉とアスパラの塩だれ炒め しろなと平天の煮物 茶碗蒸し 味噌汁 592キロカロリー おやつ/プリン
11 寄せ鍋風炊き合わせ 小松菜の煮浸し 春雨さっぱりサラダ 味噌汁 571キロカロリー おやつ/ワッフル	12 ぶりの照り焼き ビーフソテー 豆腐サラダ 味噌汁 598キロカロリー おやつ/抹茶プリン	13 ポークビーンズ ひじき煮 茶碗蒸し 清汁 585キロカロリー おやつ/水ようかん	14 さばの竜田揚げ 厚揚げの煮物 菜の花と竹輪のマヨ和え 味噌汁 644キロカロリー おやつ/焼きドーナツ(豆乳)	15 鶏天の甘酢あんかけ 隠元と竹輪の炒め物 白菜のゆかり和え 味噌汁 656キロカロリー おやつ/喫茶はりま	16 カレーライス 小松菜と切干大根のお浸し ヨーグルト和え 味噌汁 752キロカロリー おやつ/シュークリーム(苺)
18 回鍋肉 ひじきと大豆の煮物 切干大根の酢の物 味噌汁 575キロカロリー おやつ/どら焼き	19 鶏肉の治部煮 小松菜とツナの煮物 白菜とかにかまのマヨポン和え 味噌汁 532キロカロリー おやつ/いちごゼリー	20 アジの酢味噌焼き こんにゃく金平 法蓮草と蒸し鶏のサラダ 味噌汁 503キロカロリー おやつ/レアチーズケーキ	21 鶏肉と根菜の煮物 ピーマンと平天の煮物 茶碗蒸し 味噌汁 582キロカロリー おやつ/おやつ作り(おはぎ)	22 ハンバーグきのこあんかけ 青梗菜とハムのソテー コールスローサラダ 清汁 547キロカロリー おやつ/おやつ作り(おはぎ)	23 ホキの野菜あんかけ さつまいもとがんもの煮物 ひじきのツナマヨ和え 味噌汁 573キロカロリー おやつ/おやつ作り(おはぎ)
25 白身魚の香草焼き スナッペンエンドウと卵のソテー 法蓮草と大根とナムル 味噌汁 511キロカロリー おやつ/水ようかん	26 牛肉と白滝のチャブチェ風 若竹煮 茶碗蒸し 味噌汁 673キロカロリー おやつ/ワッフル	27 肉団子と白菜の煮物 春雨中華風炒め 青梗菜のごまマヨ和え 味噌汁 546キロカロリー おやつ/プリン	28 ハヤシライス 蓮根とひじきの炒め煮 ブロッコリーサラダ 清汁 680キロカロリー おやつ/シュークリーム(苺)	29 鯖の生姜煮 春巻き 大根とオクラの和風サラダ 味噌汁 521キロカロリー おやつ/焼きドーナツ(豆乳)	30 鶏肉のハニーマスタード焼き 白滝と竹輪の炒め物 法蓮草のおかつ和え 味噌汁 602キロカロリー おやつ/グレープゼリー

3月のレクリエーション・行事のお知らせ

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
 <p>3月</p>	3月1日、4日曾根天満宮に行く予定です。境内には約40種類、150本の紅梅、白梅が植えられています。今年は温かい日が続いているので早く咲いていると言われています。皆さんで見に行けるよう、お天気でありますように。久々の外出行事お楽しみに！！			1 観梅 外出 グループリハビリ	2 足のマッサージ グループリハビリ
4 観梅 外出 グループリハビリ	5 壁画作成 音楽療法	6 5G フォークソング 来演	7 壁画作成 グループリハビリ	8 ら・マロン 来演	9 グループリハビリ ① グループリハビリ ②
11 避難訓練	12 カラオケ グループリハビリ	13 足のマッサージ グループリハビリ	14 カラオケ グループリハビリ	15 喫茶 はりま	16 ハンドマッサージ グループリハビリ
リラックスの日			おやつ作り (ぼたもち)		
散髪・足湯・マッサージ などなど			グループリハビリ	音楽療法	グループリハビリ
25 さとうきび 来演	26 ハンドマッサージ グループリハビリ	27 カラオケ グループリハビリ	28 足のマッサージ グループリハビリ	29 カラオケ グループリハビリ	30 映画鑑賞 グループリハビリ

| |

| |
|

| |