

2022 年 3 月 献立表

かながわ地域活動ホーム ほのぼの



月	火 1	水 2	3	金 4	土 5	日 6
	ごはん	ごはん	ちらし寿司 	ごはん	焼きそば	
	エビフライ	鱈のレモンソテー		あじなんばんづ 鱈南蛮 漬け	ミモザサラダ	
	わふう 和風サラダ	スパゲティサラダ	はるま 春巻き	キャベツ蒸し鶏サラダ	ポテトバター炒め	
	さといも 里芋のりまぶし	じゃが芋コンソメ煮	ミニサラダ	かぼちゃ甘煮	中華スープ	お休み
	みそしる 味噌汁	コーンスープ	すまし汁	みそしる 味噌汁	デザート	
	カロリー 570 kcal タンパク質 17.4 g 炭水化物 87.5 g 脂質 17.8 g 塩分 3.4 g	カロリー 683 kcal タンパク質 32.3 g 炭水化物 89.1 g 脂質 21.3 g 塩分 2.7 g	カロリー 554 kcal タンパク質 28.1 g 炭水化物 83.5 g 脂質 14.3 g 塩分 3.9 g	カロリー 593 kcal タンパク質 30 g 炭水化物 84.3 g 脂質 16.8 g 塩分 3.2 g	カロリー 521 kcal タンパク質 21 g 炭水化物 72.7 g 脂質 18.7 g 塩分 2 g	

7	8	9	10	11	12	13
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	★鶏天うどん	ごはん	
★魚の唐揚げ	チキンピカタ	★鮭 西京焼き	★藤ヒレソテーマスタード	さつま芋サラダ	★お魚のクリームソース	
かいそう 海藻サラダ	★レタスとひじきサラダ	だいこん 大根こんにゃく煮	コールスロー	酢のもの	ツナサラダ	
れんこん金平	こまつな 小松菜アーモンド炒め	やまいもたんざくあ 山芋 短冊 揚げ	あおな 青菜ソテー	デザート	アスパラソテー	お休み
ちゅうか 中華スープ	コンソメスープ	すまし汁	コンソメスープ	スペシャル	コンソメスープ	

今月の週間メニュー (肝機能アップメニュー)

カロリー 549 kcal	カロリー 565 kcal	カロリー 602 kcal	カロリー 557 kcal	カロリー 603 kcal	カロリー 500 kcal
タンパク質 26.6 g	タンパク質 31 g	タンパク質 29.3 g	タンパク質 43.8 g	タンパク質 23.2 g	タンパク質 31.7 g
炭水化物 66.1 g	炭水化物 63.4 g	炭水化物 60.5 g	炭水化物 80.2 g	炭水化物 65.7 g	炭水化物 15.1 g
脂質 20.9 g	脂質 22.4 g	脂質 21.1 g	脂質 15.1 g	脂質 18.7 g	脂質 67.9 g
塩分 2.9 g	塩分 6.2 g	塩分 2.9 g	塩分 3.4 g	塩分 5.2 g	塩分 5.9 g

★今月のおはなし★

肝機能アップにかかせない栄養素



肝臓の働きは ①栄養素の代謝⇒糖質をエネルギー源にかえる。 ②解毒や排泄⇒アルコールなどを無毒化し、体外に排出する。 ③胆汁酸の分泌⇒からだに必要な栄養素の吸収をうながす。 摂取したい栄養素は、たんぱく質・・・1日に魚1切れ(80g)・肉、脂身なし(100g) 木綿豆腐(1/3丁) 牛乳1.5本、チーズ・卵1個。ビタミン類・・・緑黄色野菜、ほうれん草・トマト・人参。淡色野菜、きゅうり・キャベツ・なす・レタス等。みかんやりんごも。エネルギー源となる、ご飯やパンもしっかりと！飲みすぎは肝臓に負担がかかります。普段から肝機能アップを心がけましょう！

※仕入れの都合により献立を変更させて頂く事があります。ご了承ください。

発行者： ニッコトラスト

2022 年 3 月 献立表

★ 栄養士からの一言 ★

かながわ地域活動ホーム ほのぼの

ゆっくり噛んでたべましょう！

14	15	16	17	18	19	20
おやこどん 親子丼 とうふ 豆腐サラダ ふきの ^{にも} の煮物 すまし ^じ 汁	ごはん ふた ^た ^{さんぞく} やき 豚の山賊焼 きりほ ^{だい} に ^{こん} に 切干大根煮 ごぼう ^ら サラダ みそ ^し る 味噌汁	ごはん 鮭 ^ま マスタードカツ ひじき ^に 煮 おひたし かき ^た 玉汁	ごはん 豚 ^ば らバジルソテー だい ^{こん} 大根コンソメ煮 ミニ ^ら サラダ コーン ^す ープ	ごはん フィッシュ ^チ リ みず ^な 水菜しらすサラダ あお ^な ちゅう ^か いた 青菜中華炒め ちゅう ^か 中華スープ	とり ^か め ^し どん 鶏釜飯丼 にく ^づ 肉詰めいなり あ ^も 和え物 みそ ^し る 味噌汁	お休み
カロリー 611 kcal タンパク質 30.5 g 炭水化物 75.3 g 脂質 23.7 g 塩分 4.2 g	カロリー 644 kcal タンパク質 24.8 g 炭水化物 77.5 g 脂質 15.3 g 塩分 2.7 g	カロリー 646 kcal タンパク質 36.4 g 炭水化物 75.4 g 脂質 23.4 g 塩分 2.3 g	カロリー 631 kcal タンパク質 26.4 g 炭水化物 73.7 g 脂質 18.7 g 塩分 2.6 g	カロリー 555 kcal タンパク質 26.4 g 炭水化物 76.9 g 脂質 18.5 g 塩分 4.1 g	カロリー 662 kcal タンパク質 29.4 g 炭水化物 81.4 g 脂質 19.3 g 塩分 4.4 g	
21	22	23	24	25	26	27
しゅん 春 ぶん 分 の ひ 日 	カレー ^ら イス フレン ^チ サラダ オム ^レ ツ コン ^ソ メスープ	ごはん ほう ^ご ー ^ろ 回鍋肉 コーン ^ら サラダ ミニ ^は る ^ま 春巻き ちゅう ^か 中華スープ	ごはん ほっ ^け の塩 ^し 焼き だい ^{こん} 大根そぼろ煮 は ^き あ ^め 揚 ^げ 挟み揚げ みそ ^し る 味噌汁	ごはん チキン ^タ ンドリー シー ^ザ ー ^ら サラダ ジャー ^マ ン ^ポ テト コン ^ソ メスープ	ごはん ま ^い ぼ ^ー ど ^う ふ 麻婆豆腐 イカ ^フ ライ ブロッ ^コ リー ^ら サラダ ちゅう ^か 中華スープ	お休み
カロリー 586 kcal タンパク質 17.8 g 炭水化物 86.7 g 脂質 18.7 g 塩分 2.9 g	カロリー 579 kcal タンパク質 22.1 g 炭水化物 68.8 g 脂質 25.3 g 塩分 2.4 g	カロリー 546 kcal タンパク質 27.3 g 炭水化物 69.8 g 脂質 18.6 g 塩分 2.6 g	カロリー 585 kcal タンパク質 25.4 g 炭水化物 60.3 g 脂質 29 g 塩分 2.7 g	カロリー 596 kcal タンパク質 31.8 g 炭水化物 69.2 g 脂質 24.1 g 塩分 2.5 g		
28	29	30	31			
ミート ^ソ ース グリー ^ン サラダ ハム ^{キャ} ベツソテー コン ^ソ メスープ いち ^お し	ごはん とり ^て り ^や き 鶏の照焼 だい ^{こん} 大根だし煮 ごま ^す あ ^え ごま酢和え すまし ^じ 汁	ごはん ハン ^バ ーグ イタリ ^ア ン ^ら サラダ スナッ ^プ ソテー コン ^ソ メスープ	ごはん 豚 ^な す ^み そ ^い た 豚 茄子味噌炒め カレー ^コ ロッケ ちゅう ^か 中華クラゲ ちゅう ^か 中華スープ	 		お休み
カロリー 562 kcal タンパク質 25.8 g 炭水化物 91.6 g 脂質 14.8 g 塩分 5.7 g	カロリー 515 kcal タンパク質 26.7 g 炭水化物 67.9 g 脂質 16.6 g 塩分 3.4 g	カロリー 523 kcal タンパク質 19.5 g 炭水化物 70.4 g 脂質 21 g 塩分 2.7 g	カロリー 632 kcal タンパク質 21 g 炭水化物 76.2 g 脂質 29.9 g 塩分 2.7 g			

※仕入れの都合により献立を変更させて頂く事があります。ご了承ください。

発行者： ニッコトラスト