

3月の献立

栄養素シリーズ 「脂質」

食事の量が少なくなりがちの高齢者の場合、脂質摂取量が不足すると、エネルギーが不足して疲れやすく、体の抵抗力が低下する可能性があります。また、脂質とともに吸収される脂溶性ビタミン（ビタミンA・D・E・K）が吸収されにくくなります。良質の脂質摂取を心がけましょう。

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		かにかま 卵あんかけ ほうれん草 胡麻和え 紅白なます	野菜ときのこの シチュー 人参金平 ブロッコリーの 卵サラダ	ちらし寿司 大豆昆布煮 小松菜 じゃこ和え 青菜塩麹スー プ	そぼろ肉じゃ が 大根揚げ煮 カリフラワー 甘酢漬
6	7	8	9	10	11
だし巻き卵おろ し添え ネギの揚げ煮 もずく酢の物	じゃがいも和牛 コロッケ 切り干し大根煮 インゲン酢の物	八宝菜 さつまいも甘煮 ほうれん草胡麻 和え	豆腐香り焼き ひじき煮 ツナと人参サラ ダ	タラ天ぷら 白菜ボン酢煮 じゃこおろし 和え 枝豆ごはん	野菜カレー コールスロー 金時煮豆
13	14	15	16	17	18
肉団子トマト煮 白菜胡麻和え 野菜甘酢漬	大根そぼろ煮 人参金平 インゲン豆エス ニックサラダ	アジ竜田揚げ 大根揚げ煮 紅白なます	豚肉ブロッコ リー炒め 筑前煮 ポテトサラダ	豚肉生姜焼き 高野豆腐煮 酢人参	麻婆茄子 大豆昆布煮 小松菜じゃこ 和え
20	21	22	23	24	25
豆腐ハンバーグ ひじき煮 ツナと人参サラ ダ	かにかま卵あん かけ ほうれん草胡麻 和え 紅白なます	ミンチカツ 切り干し大根 インゲン酢の物	豚肉南蛮炒め おから ほうれん草お浸	ハヤシライス ブロッコリー の卵サラダ 金時煮豆	サワラ西京焼 き 筑前煮 インゲン豆エ スニックサラ ダ
27	28	29	30	31	
白身魚きのこあ んかけ インゲン胡麻和 え キャベツマリネ	豚肉ブロッコ リー炒め 筑前煮 ポテトサラダ	麻婆茄子 大豆昆布煮 小松菜じゃこ和 え	肉団子トマト煮 白菜胡麻和え もずく酢の物	そぼろ肉じゃ が 大根揚げ煮 カリフラワー 甘酢漬	

※献立は当日の仕入れ状況により変更になる場合があります。ご了承いただきますようお願い申し上げます。

※上記にごはんとみそ汁が付きます。