



# 栄養だより3月号

第20巻 第12号(通巻240号)  
令和3年3月10日発行  
社会福祉法人 明光会  
特別養護老人ホーム 笑美の里  
栄養課 中野 知佳・瀬古 真理保

## 春が待ち遠しいですね

少しずつ暖かくなってきましたが、まだまだ寒さが残ります。季節の変わり目となりますので、規則正しい生活リズムとバランスのとれた食事、体調を崩さないよう自己管理をしましょう。

また春の食材といえば、筍、菜の花、タラの芽、わらび、ふきのとうなどの春野菜があります。自然の栄養素をしっかりと取り入れ、食材から春を感じてください。これから春の陽気を十分に楽しみましょう。

## 今月の行事食・おしらせ

- ◎ 3日・・・ひなまつり
- ◎ 16日・・・特養手づくりおやつ
- ◎ 22日・・・駅弁(大分県別府駅)
- ◎ 23日・・・ショート・デイ手づくりおやつ



※施設にお越しの時に栄養ケア計画のご説明をさせていただきます。ご協力の程よろしくお願いたします。



## 3月のいちおし食! 菱形寿司



〈お品書き〉

- ・菱形寿司
- ・銅厚揚げの煮物
- ・小松菜の味噌汁
- ・バナナと白桃(缶)

3月3日(水)はひなまつりメニューでした。

昼食には、菱もちをイメージした菱形の散らし寿司を提供しました。散らし寿司は人気メニューなので、皆さまに喜んでいただきました。

## 減塩を心がけましょう!

食塩を摂りすぎると血圧が上昇し、その状態が続くと腎臓や心臓、脳に関わる重大な疾患を引き起こす可能性があります。減塩を心がけることで、血圧の上昇を防ぎ、重大な疾患になる危険性を下げ、生活の質を保つことが期待できます!

### ◎簡単にできる減塩のポイント◎

- ・だし、酸味や香辛料を利用する
- ・薄味と普通味の料理で味にメリハリをつける
- ・旬の食材を使用して素材の味を生かす
- ・汁物は具を多くして、汁の量を減らす
- ・塩分の多い漬物、練り製品や加工品は控える
- ・醤油やソースはかけるより、つける



工夫次第で美味しく減塩できます。できることから始めていき、徐々に減塩していきましょう。



## 2月の手づくりおやつ



ケーキのほかに「フルーチェ」を作りました。美味しいおやつが出来上がり、見た目も味も大満足でした!

2月14日はバレンタインということで、「ココアパウンドケーキ」を作りました! 牛乳パックを再利用して型にしました。



	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
朝		小豆粥 千草焼き もろみ味噌 牛乳	たまご雑炊 キャベツのソテー 漬物 牛乳	小松菜雑炊 いわしボール 鯛味噌 牛乳	ココアパン ポタージュ 牛乳	キャベツ雑炊 里芋のそぼろ煮 梅びしお 牛乳	白菜雑炊 洋風だし巻き 漬物 牛乳
昼		ご飯 肉団子の野菜あん 大根と平天の炒め煮 ブロッコリーの香味和え もやしの味噌汁	ご飯 鶏の豆鼓蒸し 白菜の煮物 カリフラワーのバジルサラダ 大根の味噌汁	菱形寿司 絹厚揚げの煮物 小松菜の味噌汁 白桃と黄桃(缶)	ご飯 山菜きつねそば 大根と豚の味噌煮 キャベツのマヨサラダ	ご飯 とんかつ 大豆と海老の煮物 白菜の味噌汁 胡瓜の浅漬け	カレーライス 福神漬け 大根の香味サラダ マンゴー(缶)
おやつ		ミネラルゼリー(ミルク) ママン	莓ゼリー おしるこ	甘酒ゼリー ひなあられ・甘酒	ブルーチェ オレンジカップケーキ	はちみつレモンゼリー みるくまんじゅう	エリーゼ・レモネード 桃ゼリー
夕		ご飯 秋刀魚の生煮 肉金平 ポテトサラダ キャベツの味噌汁	ご飯 鮭のクリームソースかけ 黒豆がんもの煮物 胡瓜の土佐酢 じゃが芋の味噌汁	ご飯 豚の和風炒め たご糞炒め もやしのピリ辛和え 桜漬け	ご飯 鶏のマリネソース焼き 卵の花 白菜の練り胡麻和え 牛蒡の味噌汁	ご飯 白身魚のソテー カリフラワーソテー 油揚げの味噌汁 ミルク寒天	ご飯 焼鮭の南蛮漬け れんこんの煮物 さつま芋サラダ ほうれん草の味噌汁
	7	8	9	10	11	12	13
朝	たまご雑炊 かにボール 金山寺味噌 牛乳	ちりめん雑炊 ミートオムレツ 漬物 牛乳	しろな雑炊 魚揚げの煮物 漬物 牛乳	お粥 白菜の煮浸し のり佃煮 牛乳	紅茶蒸しパン ポタージュ 牛乳	白菜雑炊 スクランブルエッグ いりこ味噌 牛乳	青菜雑炊 山芋の鶏そぼろ煮 漬物 牛乳
昼	ご飯 鯖の西京焼き 山芋の煮物 ブロッコリーサラダ 青梗菜の清汁	炊き込み御飯 カレイの揚げ物 キャベツの炒め物 胡瓜の酢の物 里芋の味噌汁	ご飯 肉じゃが ひきなすり(福島県) 若布の味噌汁 洋ナシ(缶)	親子丼 筍の炒り煮 キャベツのリンゴドレサラダ おぐらの味噌汁	ご飯 豚のオイスター炒め いか糞炒め 白菜の香味和え もやしの味噌汁	ちらし寿司 キャベツの煮物 インゲンの胡麻ドレサラダ 大根の味噌汁	ご飯 八宝菜 かにシューマイ ほうれん草の和え物 卵の中華スープ
おやつ	ヨーグルト こしあんぱん	たんぱくゼリー キャラメルパウンドケーキ	コーヒーゼリー 黒糖まんじゅう	水ようかん 桜どらやき・ばりんこ	きなこゼリー みたらし団子	ミネラルゼリー(チョコ) ビスコ	オレンジゼリー ファンシーケーキ
夕	ご飯 豚のすき煮風 うまい菜とツナの炒め物 じゃが芋の味噌汁 みかん(缶)	ご飯 レモンチキン 肉金平 スパサラダ 南瓜の味噌汁	ご飯 ホキのグリル 高野豆腐のそぼろ煮 白菜の和え物 にゅうめん	白身魚の揚げ浸し 白花豆の中華炒め ひじきのマヨサラダ 大根の味噌汁	おでん ふかしじゃが芋 アスパラの大豆ドレサラダ キャベツの味噌汁	鶏のもろみ焼き 絹厚揚げの煮物 若布の清汁 白桃とみかん(缶)	ご飯 白身魚の香草パン粉焼き もやしの炒め物 じゃが芋の味噌汁 ヨーグルト
	14	15	16	17	18	19	20
朝	キャベツ雑炊 磯巻き玉子 漬物 牛乳	椎茸雑炊 大豆煮 鯛味噌 牛乳	カニ雑炊 オムレツ 漬物 牛乳	たまご雑炊 小松菜のソテー 梅びしお 牛乳	いちごジャムパン ポタージュ 牛乳	たまご雑炊 だし巻玉子 のり佃煮 牛乳	鶏雑炊 だし巻き玉子 漬物 牛乳
昼	ご飯 鯖の煮付け 青梗菜の炒め物 南瓜サラダ 油揚げの味噌汁	ご飯 お好み焼き 里芋と豚の煮物 もやしの味噌汁 洋ナシ(缶)	ご飯 鯖の味噌煮 れんこんの炒め生酢 刻みとろろ和え 白菜の清汁	ご飯 鮭の塩焼き 金平牛蒡 薩摩汁(鹿児島県) 白桃と黄桃(缶)	炒飯 鶏の唐揚げ 大根の和風ドレサラダ 中華スープ	ご飯 クリームシチュー 白菜の塩だし炒め ブロッコリーのサラダ ピーマン漬	ご飯 味噌ラーメン 大根とツナの炒め物 胡瓜のごま酢
おやつ	ハートのミルクプリン 薄皮まんじゅう	はちみつレモンゼリー 黒糖まんじゅう	ぶどうゼリー ハッピーターン・ポタージュ	ヨーグルト みるくまんじゅう	ぼたぼた焼き・レモネード 梅ゼリー	メロンゼリー 紅茶パウンドケーキ	水ようかん もみじまんじゅう
夕	ハンバーグ 大豆煮 アスパラの塩麹サラダ 若布の味噌汁	牛血 高野豆腐の煮物 ブロッコリーの和え物 キャベツの味噌汁	擬製豆腐 キャベツの塩レモンサラダ 豚汁 漬物	ポークチャップ 三色稲荷の煮物 白菜のピリ辛和え 南瓜の味噌汁	赤魚のあんかけ ひじきの煮物 さつま芋サラダ にゅうめん	牛のブルコギ風 南瓜の含め煮 白菜の味噌汁 みかん(缶)	白身魚のソテー しょうゆ煮 じゃが芋の味噌汁 洋ナシとパイ(缶)
	21	22	23	24	25	26	27
朝	たまご雑炊 白菜の豆乳煮 漬物 牛乳	ゆかり粥 しろなのソテー いりこ味噌 牛乳	白菜雑炊 切干大根煮 漬物 牛乳	青梗菜雑炊 魚揚げの煮物 のり佃煮 牛乳	オレンジピールパン ポタージュ 牛乳	大根雑炊 ひじきの煮物 梅びしお 牛乳	たらこ雑炊 里芋と豚の煮物 漬物 牛乳
昼	ご飯 ホキのピカタ ほうれん草の炒め煮 大根の味噌汁 フルーツミックス	ご飯 駅弁(大分県別府駅) 鯖の西京焼きちらし弁当 若布の清汁	ご飯 牛肉コロッケ うまい菜の煮浸し コールスローサラダ コンソメスープ	ご飯 チキンカレー らっきょう漬 カリフラワーのバジルサラダ 白桃(缶)	いなり寿司 利休煮 南瓜サラダ 青梗菜の清汁	ご飯 ハンバーグ しろなの炒め煮 かきたま汁 ヨーグルト	ご飯 鯖の南部焼き 切干大根煮 うまい菜の香味ドレサラダ 白菜の清汁
おやつ	りんごゼリー パバロアシュークリーム	コーヒーゼリー たこやき	黒糖ようかん 酒まんじゅう	青りんごゼリー パウンドケーキ	抹茶プリン ミニ今川焼き	パバロア ようかんロール	ぶどうゼリー スイートポテト
夕	筑前煮 温奴 キャベツのパンバンドレサラダ 玉ねぎの味噌汁	ご飯 回鍋肉 がんもの煮物 刻みとろろの梅和え きのこの味噌汁	鯨の鳴門煮 千草焼き 大根の柚子生酢 牛蒡の味噌汁	白身魚のソテー 金時豆煮 もやしの土佐酢和え 小松菜の味噌汁	豚大根 いか糞炒め ほうれん草の塩ポン和え おぐらの味噌汁	ご飯 鯛の山椒煮 ふかしじゃが芋 ブロッコリーのサラダ 絹厚揚げの味噌汁	クリームチキン 卵の花 キャベツの味噌汁 桃(缶)
	28	29	30	31			
朝	しろな雑炊 オムレツ 漬物 牛乳	きのこ雑炊 鶏つみれ のり佃煮 牛乳	青菜雑炊 スクランブルエッグ 漬物 牛乳	ちりめん雑炊 もやしのソテー 鯛味噌 牛乳			
昼	ご飯 チンジャオロース かにシューマイ 椎茸の味噌汁 洋ナシとみかん(缶)	ご飯 牛丼 青梗菜の炒め物 うまい菜の味噌汁 白桃と黄桃(缶)	ご飯 鮭の照り焼き 豚の塩だれ炒め 胡瓜の酢の物 南瓜の味噌汁	二色丼 キャベツの炒め物 マカロニサラダ 牛蒡の味噌汁			
おやつ	ミネラルゼリー(ミルク) きんつば	きなこプリン パウムクーヘン	ハーベスト・レモネード プリン	ココアゼリー ミニたいやき			
夕	ご飯 銀杏がんもの炊き合わせ 白菜と豚のとろみ炒め 大根の味噌汁 刻み高菜漬	ご飯 ホッケの塩麹焼き じゃが芋と豚の煮物 ブロッコリーの練り胡麻和え もやしの味噌汁	ご飯 鶏のねぎ味噌焼き 小松菜の煮浸し とろろ昆布の清汁 杏仁豆腐	ご飯 鯖の若狭焼き ひじきの炒め煮 白菜の塩ごまだれ じゃが芋の味噌汁			

# 3月の献立表

発注等の都合により、献立が変更する場合があります。ご了承ください。

特別養護老人ホーム 笑美の里  
栄 養 課