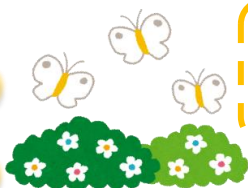


献立表



春は強い風の吹く日が多い季節です。その代表選手「春一番」は「春先に初めて吹く強い南風」のことです。春一番は春の訪れを感じさせる明るいイメージもありますが、一方ではその気候の変化によって体調を崩してしまう恐れもあります。体調管理には十分、気を付けましょう。

※材料の入荷の都合により変更させて頂く場合もございますが、ご了承お願い致します。

	3/23 (月)	3/24 (火)	3/25 (水)	3/26 (木)	3/27 (金)	3/28 (土)
昼	ご飯 ハンバーグ 里芋の含め煮 トマトサラダ コンソメスープ	ご飯 豆腐の肉味噌焼き 大根の煮物 白菜のお浸し 玉ねぎの味噌汁	ご飯 肉じゃが わかめの味噌汁 きのこの和え物 ぜんまいの炒め煮	ご飯 さんまの梅煮 茄子の揚げ浸し もやしときゅうりの 青じそ和え 大根の味噌汁	ご飯 白身魚の照り焼き 金平ごぼう 小松菜と しめじの和え物 さつまいの味噌汁	カレーライス ピーマンの炒め物 カリフラワーの 和え物 黄桃
エネルギー	512 kcal	490 kcal	572 kcal	639 kcal	513 kcal	591 kcal
たんぱく質	16.4 g	20.6 g	17.2 g	21.1 g	21.5 g	17.6 g
食塩相当量	3.4 g	3.3 g	2.9 g	3.2 g	3.1 g	2.3 g
おやつ	煎茶 いちご饅頭	煎茶 バナナフルーチェ	煎茶 カスタードおやき	紅茶 牛乳ケーキ	煎茶 ヤクルト せんべい	煎茶 コーヒー蒸しケーキ
エネルギー	115 kcal	101 kcal	81 kcal	80 kcal	119 kcal	84 kcal
総エネルギー	627 kcal	591 kcal	653 kcal	719 kcal	632 kcal	675 kcal
何の日?	ふみの日	世界結核デー	散歩にゴーの日	プルーンの日	さくらの日	三ツ矢サイダーの日

【ご案内】

*皆様体調いかがでしょうか？季節の変わり目で体調を崩す方もおられますので、ご注意くださいね。3月28日（土）はみんな大好きカレーライスをご用意しております！！

【今日は何の日解説】

- *「プルーンの日」サンスウィート・インターナショナル日本支社が制定。「プ(2)ル(6)ーン」の語呂合わせ。
- *「さくらの日」3×9(さくら)=27の語呂合わせ。七十二候のひとつ【桜始開】が重なる時期であることから。
- *「三ツ矢サイダーの日」アサヒ飲料が制定。「み(3)つ(2)や(8)」の語呂合わせ。
- *「世界結核デー」1997年に制定。1882年のこの日、ロベルト・コッホ博士が結核菌を発見した。
- *「ふみの日」「散歩にゴーの日」語呂合わせ。



介護老人保健施設

B・O・H care service center
ケア・サービスセンター

医療法人 弘英会