

令和4年
3月

Acueil Post
デイサービスセンターアキュール
我孫子市岡発戸1498
☎04-7165-6511

アキュールポスト

日付	1	2	3	4	5	
星	御飯 肉団子の野菜あんかけ 筍とふきの煮物 大根のバジルドレサラダ 中華スープ(春雨)	御飯 さんまの生姜煮 やっこ(大葉味噌ダレ) キャベツとコーンのりんごドレサラダ すまし汁(白ねぎ・しめじ)	ひし形寿司 絹揚げとふきの煮物 茶碗蒸し(鶏肉・ぎんなん) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	御飯 とんかつ(おろしあん) 大豆煮 味噌汁(白菜・玉ねぎ) 胡瓜の浅漬け風	ピープルー 大根とハムの塩レモンドレ和え マンゴー缶	
☆	エネルギー 575kcal たんぱく質 25.1g 脂質 2.24g	エネルギー 470kcal たんぱく質 14.1g 脂質 1.47g	エネルギー 520kcal たんぱく質 12.5g 脂質 3.31g	エネルギー 591kcal たんぱく質 19.3g 脂質 2.29g	エネルギー 520kcal たんぱく質 15.9g 脂質 16.2g 食塩 2.38g	
☆	手作りオレンジフォンカッパケーキ	手作りあんシュー(こしあん)	ひなあられ 甘酒	手作りミルクまんじゅう(抹茶あん)	手作り高たんぱくキャラメルゼリー	
☆	エネルギー 74kcal たんぱく質 1.6g 脂質 4.0g 食塩 0.09g	エネルギー 101kcal たんぱく質 1.3g 脂質 4.1g 食塩 0.10g	エネルギー 62kcal たんぱく質 1.2g 脂質 0.3g 食塩 0.11g	エネルギー 134kcal たんぱく質 3.2g 脂質 0.04g 食塩 0.04g	エネルギー 146kcal たんぱく質 1.7g 脂質 9.0g 食塩 0.16g	
日付	7	8	9	10	11	12
星	ゆかり御飯 かれいの揚げ物(きのこあん) キャベツと豚肉の炒め物 胡瓜の昆布和え 味噌汁(大根菜・里芋)	御飯 肉じゃが(牛肉) 大根と人参の生酢 味噌汁(ソーメン・花巻) フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)	親子丼 里芋とちくわの煮物 ブロッコリーの洋風お浸し 味噌汁(おくら・豆腐)	御飯 豚肉のオイスターソース炒め いかふと焼き 白菜のしんもん風味 赤だし(小松菜・もやし)	ちらし寿司 キャベツと豚肉の煮物 いんげんと玉ねぎのスローサラダ 味噌汁(大根・大根菜)	御飯 白身魚の香草パン粉焼き(オリーブオイル) 絹揚げの煮物 味噌汁(じゃがいも・キャベツ・りんご風味) ヨーグルト(はちみつソース)
☆	エネルギー 502kcal たんぱく質 20.5g 脂質 17.0g 食塩 2.51g	エネルギー 561kcal たんぱく質 18.3g 脂質 13.6g 食塩 2.41g	エネルギー 501kcal たんぱく質 24.8g 脂質 7.2g 食塩 2.99g	エネルギー 539kcal たんぱく質 21.4g 脂質 2.40g 食塩 2.40g	エネルギー 559kcal たんぱく質 18.1g 脂質 20.1g 食塩 3.58g	エネルギー 625kcal たんぱく質 25.4g 脂質 25.2g 食塩 1.95g
☆	手作りおしるこ(あられ)	みるくまんじゅう	ファンシーケーキ	もみじまんじゅう	ココアワッフル	手作りきなこゼリー
☆	エネルギー 163kcal たんぱく質 3.6g 脂質 0.2g 食塩 0.03g	エネルギー 96kcal たんぱく質 0.5g 脂質 0.1g 食塩 0.18g	エネルギー 138kcal たんぱく質 2.2g 脂質 6.4g 食塩 0.12g	エネルギー 60kcal たんぱく質 0.3g 脂質 1.6g 食塩 0.25g	エネルギー 81kcal たんぱく質 1.5g 脂質 3.2g 食塩 0.12g	エネルギー 98kcal たんぱく質 2.4g 脂質 4.6g 食塩 0.11g
日付	14	15	16	17	18	19
星	お好み焼き(いか・えび) 里芋と豚肉の煮物 味噌汁(玉ねぎ・ニラ白味噌仕立て) パン缶の紅茶ジュレ	御飯 鶏の唐揚げ キャベツとちくわの塩レモンドレサラダ 味噌汁(大根・白ねぎ) のり佃煮	御飯 シルバーの香味焼き 金平ごぼう 白菜と大根菜の洋風お浸し 味噌汁(里芋・わかめ)	鶏そぼろと卵の二色丼 じゃがいもと豚肉の煮物 アスパラのピーナッツドレサラダ 味噌汁(うまい・あさり)	御飯 かれいの生姜煮 白菜と豚肉の塩だしとろみ炒め ブロッコリーとちくわの豆乳和え 味噌汁(もやし・白ねぎ)	味噌ラーメン はたけ菜とツナの炒め物 杏仁豆腐あんずソース)
☆	エネルギー 488kcal たんぱく質 17.6g 脂質 21.5g 食塩 4.69g	エネルギー 528kcal たんぱく質 17.1g 脂質 19.6g 食塩 1.63g	エネルギー 450kcal たんぱく質 9.6g 脂質 2.12g 食塩 2.12g	エネルギー 575kcal たんぱく質 21.0g 脂質 20.9g 食塩 2.64g	エネルギー 472kcal たんぱく質 9.5g 脂質 2.57g 食塩 2.57g	エネルギー 624kcal たんぱく質 20.3g 脂質 28.5g 食塩 5.99g
☆	手作りいちごごみクッキー(ホワイトチョコレート)	ミニ羊甘ロール	手作りあんシュー(栗あん)	手作りぶどうゼリー	手作りコーヒゼリー(ホップ添え)	手作り酒まんじゅう
☆	エネルギー 84kcal たんぱく質 2.4g 脂質 3.2g 食塩 0.09g	エネルギー 88kcal たんぱく質 1.6g 脂質 2.1g 食塩 0.05g	エネルギー 92kcal たんぱく質 1.8g 脂質 4.0g 食塩 0.10g	エネルギー 38kcal たんぱく質 0.1g 脂質 0.0g 食塩 0.02g	エネルギー 68kcal たんぱく質 2.1g 脂質 11.2g 食塩 0.20g	エネルギー 121kcal たんぱく質 1.1g 脂質 0.3g 食塩 0.06g
日付	21	22	23	24	25	26
星	御飯 さわらの西京焼き ちやつ(三重県郷土料理) マカロニサラダ すまし汁(おくら・おつゆ)	御飯 牛肉コロッケ(濃厚ソース) 枝豆とベーコンの塩バターソース キャベツのりんごドレサラダ コンソメスープ(セロリ・コーン)	チキンカレー 大根とハムの香味ドレサラダ 抹茶ゼリー(黄桃缶添え)	わごとろ丼 白菜と糸昆布の煮物 手作り味噌かきこ豆腐 味噌汁(チンゲン菜・人参)	御飯 ハンバーグ(ステーキソース) 小松菜とツナの炒め物 味噌かきたま汁 白味噌仕立て みかん缶	御飯 さばの塩焼き 切干大根と鶏肉の煮物 豆腐の味噌ダレかけ すまし汁(白菜・かまぼこ)
☆	エネルギー 540kcal たんぱく質 21.1g 脂質 17.6g 食塩 2.16g	エネルギー 549kcal たんぱく質 14.2g 脂質 19.7g 食塩 2.00g	エネルギー 515kcal たんぱく質 17.0g 脂質 13.3g 食塩 2.40g	エネルギー 485kcal たんぱく質 21.1g 脂質 12.8g 食塩 3.54g	エネルギー 550kcal たんぱく質 20.4g 脂質 15.0g 食塩 2.63g	エネルギー 593kcal たんぱく質 26.9g 脂質 25.7g 食塩 2.65g
☆	ぼたもち	手作りミルクまんじゅう(クリーム)	ミニたい焼き(あんこ)	手作りスイートポテト	手作りぜんまいもち(もち)	手作りココアシフォンカッパケーキ
☆	エネルギー 115kcal たんぱく質 2.3g 脂質 0.3g 食塩 0.19g	エネルギー 128kcal たんぱく質 1.6g 脂質 5.5g 食塩 0.06g	エネルギー 96kcal たんぱく質 2.1g 脂質 0.4g 食塩 0.24g	エネルギー 70kcal たんぱく質 1.1g 脂質 1.6g 食塩 0.06g	エネルギー 165kcal たんぱく質 5.2g 脂質 0.5g 食塩 0.00g	エネルギー 78kcal たんぱく質 1.8g 脂質 4.3g 食塩 0.09g
日付	28	29	30	31		
星	稲荷寿司 あんかけにゅうめん 大根と豚肉の炒め物 フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	御飯 赤魚の照り煮 浦上そば(長崎県郷土料理) 味噌汁(豆腐) 香キャベツの浅漬け風	豚肉の生姜丼 大豆煮 キャベツといんげんのレモンドレ和え 味噌汁(人参・しめじ)	御飯 絹揚げの炊き合わせ 白菜と豚肉の塩だしとろみ炒め 大根とアスパラの和え物 味噌汁(小松菜・白ねぎ)		
☆	エネルギー 540kcal たんぱく質 16.7g 脂質 12.9g 食塩 4.50g	エネルギー 505kcal たんぱく質 26.2g 脂質 12.6g 食塩 2.34g	エネルギー 605kcal たんぱく質 20.3g 脂質 24.1g 食塩 3.08g	エネルギー 521kcal たんぱく質 15.4g 脂質 15.4g 食塩 3.12g		
☆	ヘアッシュュー(チョコ・カスタード)	手作り高たんぱくグレーゼリー	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	手作り高たんぱく青リンゴゼリー		
☆	エネルギー 77kcal たんぱく質 1.3g 脂質 5.6g 食塩 0.07g	エネルギー 108kcal たんぱく質 1.5g 脂質 4.6g 食塩 0.15g	エネルギー 127kcal たんぱく質 0.8g 脂質 0.3g 食塩 0.09g	エネルギー 89kcal たんぱく質 1.5g 脂質 4.2g 食塩 0.20g		



**3月の壁面
開花**

一週間の休業後、皆さん力を合わせて頑張りました！
春の日差しが感じられる今日この頃、花咲か爺さんが大きな桜の木を満開にしてくれました♪
コロナ禍ではありますが、花咲か爺さんの桜で少しホッコリできますね。



3月29日(火) 昼食
【浦上そば】
【長崎県郷土料理】

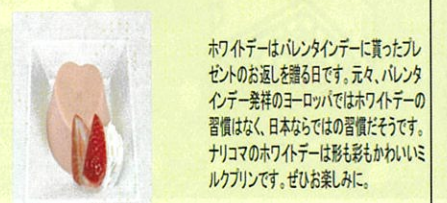


浦上そばとは、長崎県の浦上地区でつくられた郷土料理です。昔は肉を食べずでしたが、キリスト教の人々が豚肉を食習慣を伝え、それを知った村の人々から肉に合うように作られた料理です。肉は方面で千切りの違いがあります。

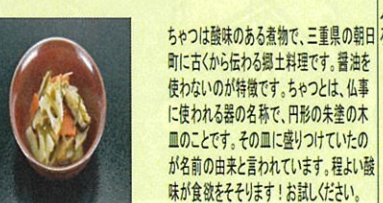
3月31日(木) 昼食
【ひな祭り】



3月14日(月) おやつ
【手作りいちごミルクプリン】 ホワイトデー



3月21日(月) 昼食
【ちやつ】 【三重県郷土料理】



ちやつは酸味のある煮物で、三重県の朝日町に古くから伝わる郷土料理です。醤油を使わないのが特徴です。ちやつとは、仕事に使われる器の名前で、円形の未塗の木皿のことです。その皿に盛りつけたのが名前の由来と言われています。程よい酸味が食欲をそそります！お試しください。

