あのくさこのくさ

よか草通信 3月号

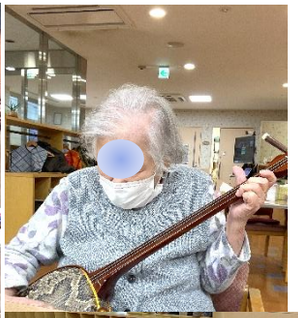
デイサービスセンター草ヶ江
令和7年3月1日発行



日ごとに温かさが増し、春の訪れを感じる頃となりました。施設のお庭も芝がきれいに輝き日向ぼっこをされるご様子も見られております。また、春の訪れを感じていただけいるようなレクリエーションなどを企画しておりますのでお楽しみに！

3月の行事

10日（月）
18日（火）
26日（水）　予防プログラム
31日（月）　転倒防止教室












ホームページでも閲覧できますので是非、ご覧くださいね！
２月３日に行いました節分の豆まき動画もございます！

特定医療法人財団　博愛会
デイサービスセンター 草ヶ江

2025年3月

まごころ弁当

						1（土）
						バサのバジル焼き 大根さくら漬 蒸し鶏とひじきの梅肉和え 大豆・ナス・ピーマンの温サラダ 小松菜の胡麻和え
						エネルギー 534kcal 塩分 2.8g
2（日）	3（月）	4（火）	5（水）	6（木）	7（金）	8（土）
お休み	若鶏の利休焼き 大根煮 コーン春雨サラダ 豚肉とゴボウの生姜煮 ひじき煮 ブロッコリーと人参のソテー	鶏の旨辛煮（ヤンニョムチキン風） スパゲティサラダ ミニがんも 里芋ときのこのバターコンソメ炒め ぜんまいと竹輪の煮物 しろ菜のお浸し	豚肉と彩り野菜の柚子風味 ペペロンチーノマカロニ 厚焼き玉子 大根と椎茸の煮物 きんぴらごぼう 厚焼き玉子	白菜と豚肉のうま煮 蒟蒻と蕗のきゃら煮 厚揚げのかか煮 ポトフ風 マカロニサラダ 里芋のそぼろあんかけ	牛肉とインゲンの炒め物 梅ごぼう お魚厚揚げ じゃが芋としいたけの煮物 バターコーン チンゲン菜のごま和え	ハンバーグデミグラスソース キャベツのおかか和え ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め あさりと野菜の炒め煮 枝豆の白和え じゃがバター
	エネルギー 462kcal 塩分 2.0g	エネルギー 555kcal 塩分 2.2g	エネルギー 457kcal 塩分 1.8g	エネルギー 492kcal 塩分 1.9g	エネルギー 521kcal 塩分 1.6g	エネルギー 521kcal 塩分 2.7g
9（日）	10（月）	11（火）	12（水）	13（木）	14（金）	15（土）
お休み	豚肉とエリンギのバター醤油 インゲンの利休和え ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ 鶏大豆の和風トマト煮 わかめと水くわいの酢の物 温野菜サラダ	揚げサバの野菜あんかけ 三色炒め煮 オクラのごま和え さつま芋のケチャップ煮 ツナマカロニサラダ 大根のあんかけ	油淋鶏 キャベツとキノコのガーリックソテー 豆腐の煮やっこ おでん風煮物 オクラと昆布のたくあんちらし キャベツとハムの中華炒め	豚肉のマヨネーズ風炒め もやしのナムル オクラの梅和え 茄子と厚揚げの照り炒め 筍の土佐煮 キャベツとツナのレモン和え	焼き鳥風 しろ菜のごま炒め キャベツのピリ辛漬け 野菜の甘酢炒め 大根サラダ(ドレッシング別添え) 無限なす	豚肉の塩麹焼き 春雨の酢の物 豆腐の柚子あんかけ 鶏と大根の味噌煮 ズッキーニとインゲンのソテー 菜の花と玉葱のツナ和え【2月-5月限定】
	エネルギー 489kcal 塩分 2.1g	エネルギー 583kcal 塩分 1.4g	エネルギー 514kcal 塩分 2.3g	エネルギー 486kcal 塩分 1.8g	エネルギー 453kcal 塩分 1.3g	エネルギー 466kcal 塩分 2.0g
16（日）	17（月）	18（火）	19（水）	20（木）	21（金）	22（土）
お休み	牛肉ときのこの柚子風味炒め ほうれん草のベーコン和え コーンとツナのサラダ 南瓜のほっこり煮 青菜のおろし和え じゃが芋の梅おかか	豚肉と大根のバター醤油風味 南瓜のソテー キャベツのゆかり和え サケじゃが 小松菜の柚子和え 青菜と蒲鉾の和え物	鶏肉とキャベツの味噌炒め 牛蒡の当座煮 ナスのトマトソース あさりと玉葱の酒蒸し 土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪) ほうれん草のおひたし	豚しゃぶ じゃが芋と牛蒡の塩きんぴら 山芋のガーリック風味 オクラソーセージ大豆ソテー ふきの二杯酢 ブロッコリーのベーコンソテー	塩だれメンチ カリフラワー甘酢和え ビビンバソテー じゃが芋の鳴門煮 れんこんの生姜炒め 青菜の彩り和え	洋風ロールキャベツ（コンソメ） ピースソテー カニ風味サラダ 筍と玉子の中華風炒め 青物の昆布〆 南瓜のそぼろ煮
	エネルギー 531kcal 塩分 1.9g	エネルギー 434kcal 塩分 1.3g	エネルギー 521kcal 塩分 1.9g	エネルギー 482kcal 塩分 1.6g	エネルギー 514kcal 塩分 1.8g	エネルギー 484kcal 塩分 2.0g
23（日）	24（月）	25（火）	26（水）	27（木）	28（金）	29（土）
お休み	牛肉とポテトのガリバタソース きのこのおひたし 南瓜煮 鶏豆腐 人参のしりしり イタリアン野菜とマカロニのサラダ	トマトオムレツ 昆布豆 チンゲン菜ときのこのソテー さつま芋の肉じゃが風 ひじきサラダ 切干とベーコンの煮物	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め 大根の梅漬け 大根とカニカマの煮物 ミネストローネ風 白滝と椎茸のピリ辛煮 油揚げの玉子炒め	マスタードマヨチキン ほうれん草のバターソテー 竹の子のピリ辛炒め 高野豆腐のがめ煮 オクラのおかか和え きんぴら蓮根	豚ひき肉と筍と厚揚げの煮物 フキと油揚げの炒り煮 キャベツとウインナーのカレー炒め チンゲン菜と干しエビの塩炒め シーザーサラダ(ドレッシング別添え)	煮込みハンバーグ コーンと人参のグラッセ 小松菜の菜種和え ラタトゥイユ タラモサラダ 南瓜のいとこ煮
	エネルギー 536kcal 塩分 2.0g	エネルギー 465kcal 塩分 1.4g	エネルギー 485kcal 塩分 2.1g	エネルギー 485kcal 塩分 1.7g	エネルギー 487kcal 塩分 1.4g	エネルギー 520kcal 塩分 2.4g
30（日）	31（月）					
お休み	豚の生姜焼き ひじき煮 ベーコンとたまごサラダ 鶏挽き肉と大豆の含め煮 オクラとコーンのおろし和え ほうれん草のナムル					
	エネルギー 510kcal 塩分 1.9g					