高　齢　者
配食サービス

うぐいす

3月

‘２４No３６１

青梅市社会福祉協議会　〒１９８－００４２青梅市東青梅１－１７７－３

もうすぐ春ですね！

　寒い中にも少しずつ春の訪れを感じる頃となりましたが、皆さまはいかがお過ごしでしょうか。
　私は、少しずつ伸びる日の長さに春の訪れを感じています。

冬野菜が菜の花になる！？

　春と言えば菜の花を思い浮かべる方も多いのではないでしょうか。一面に黄色い花を咲かせる「菜の花畑」はとても綺麗ですよね。
　菜の花とは、アブラナ科の花の総称で、お鍋の主役ハクサイや漬物にしても美味しいキャベツ、栄養満点ブロッコリーもアブラナ科のため、成長すると可愛らしい黄色の花が咲きます。
　皆さまは、冬野菜が菜の花になることを知っていましたか？
　これからの暖かくなる季節、菜の花を見にお出掛けしたり、旬の食材を食べて春を楽しんでみてはいかがでしょうか。

～お願い～

　お届け時間はその日のご利用状況や道路事情により変化します。１２時までにはお届けできるように努めてまいりますので、午前中はご在宅いただけますようにお願い申し上げます。
　またお届け時間が１２時を過ぎてしまう場合はご連絡します。

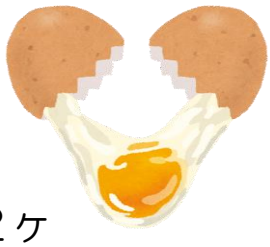
お弁当のお休みはこちらへご連絡下さい

０４２８－２２－１２３３

青梅市社会福祉協議会まで（祝日を除く月～金）

3月１２日（火）のメニューです

＜五目いり卵＞の作り方



【材料２人分】

	卵	２ヶ
Ⓐ	塩	少々
Ⓐ	こしょう	少々
	春雨	１０ｇ
	干ししいたけ	１枚
	カニカマ	２本
	たけのこ水煮	４０ｇ
	ねぎ	1/4 本
	ピーマン	１ヶ
	サラダ油	大さじ1
	塩	少々
	こしょう	少々

【作り方】

①春雨は熱湯をかけてもどし、ひと口大に切る。干ししいたけは水に浸してもどし、軸を取って細切りにする。

②カニカマは大きめにほぐしておく。たけのこ水煮、ねぎは４～５ｃｍ長さの細切り、ピーマンもヘタと種を取って細切りにする。

③卵をボールに割り入れ、Ⓐを加え軽くほぐしておく。

④中華鍋を熱し、サラダ油をなじませ、しいたけ、ねぎ、たけのこ、カニカマ、ピーマン、春雨の順に加え炒めて塩・こしょうをふる。強火にし、③の卵を流し入れ、大きく返しながら火を通す。

＜一口メモ＞

しいたけについて

煮物やお吸い物、焼き物などにも使われるしいたけ。
たっぷりのだしが浸み込んだしいたけを一口噛むと、じゅわっと広がるあの旨み。
焼いたしいたけの肉厚なカサを口に入れたあの食感。
大好きな方も多いのではないでしょうか。

ところで、しいたけの旬はいつ？と聞かれると、秋をイメージする方が多いかもしれません。
もちろん秋も正解なのですが、実はしいたけの旬は2回あり、春にも旬を迎えます。寒い冬を乗り越えた、しいたけは、一層おいしいとも言われています。

低カロリーでありながら、食物繊維や、ビタミンB群ビタミンDなどの栄養素を豊富に含み、血中コレステロール値や血圧を下げる作用など、健康への効果も期待されている食材なのです。

～成木屋栄養士さんより～

お休みのご連絡は ☎ 22－1233へ

令和6年3月4日（月）～令和6年4月5日（金）の献立表

月	火	水	木	金
4 ごはん 豚肉と彩野菜炒め 里芋の煮付け レンコンとしめじの煮浸し 切干大根の酢の物 果物 559Kcal 塩分 2.6g 蛋白質 18.9ｇ	5 ごはん たらの生姜焼き 春野菜の煮物 コーンとツナ炒め ちんげん菜辛子和え 果物 551Kcal 塩分 2.7g 蛋白質 20.1ｇ	6 ごはん 鶏のおろし竜田揚げ 人参キンピラ きくらげ玉子炒め ブロッコリーのゴマ和え 果物 571Kcal 塩分 2.9g 蛋白質 19.4ｇ	7 ごはん 鰆のソテー（トマトソース） 春雨サラダ 大根の煮物 菜の花のおひたし 果物 563Kcal 塩分 2.5g 蛋白質 20.3ｇ	8 ごはん 牛肉とアスパラのオイスター炒め 昆布の煮物 ポテトサラダ 小松菜のわさび和え 果物 555Kcal 塩分 2.7g 蛋白質 19.6ｇ
11 日の丸ごはん 鯖の塩焼き ひじきの煮付け カレー野菜炒め いんげんのゴマ和え 果物 547Kcal 塩分 2.8g 蛋白質 20.4ｇ	12 ごはん チキン照焼き 五目炒り卵 かぼちゃの煮付け 紅白なます 果物 560Kcal 塩分 2.7g 蛋白質 19.9ｇ	13 ごはん ヒレカツ 菜の花のペペロンチーノ 大豆の甘煮 かぶの煮物 果物 568Kcal 塩分 2.7g 蛋白質 18.2ｇ	14 ごはん 煮込みハンバーグ フライドポテト ごぼうの煮物 春菊サラダ 果物 570Kcal 塩分 2.6g 蛋白質 17.8ｇ	15 わかめごはん 竹輪のカレー天ぷら なす味噌炒め 青菜のおかか和え 焼売 果物 572Kcal 塩分 2.9g 蛋白質 17.1ｇ
18 冷やしうどん 薬味とあげ玉 煮物（高野、こんにゃく、人参、さつま揚げ） ふきの酢味噌和え ブロッコリーの天ぷら 果物 551Kcal 塩分 2.4g 蛋白質 16.5ｇ	19 ごはん 鶏の粒マスタード焼き がんもとレンコン煮 金平大根 わかめの酢の物 果物 560Kcal 塩分 2.8g 蛋白質 20.2ｇ	20 	21 ごはん イカのバター焼き 根菜の煮物 春雨のめんたいこ炒め 白菜のおひたし 果物 559Kcal 塩分 2.6g 蛋白質 17.8ｇ	22 青菜ごはん 豚肉生姜炒め 昆布の煮物 ポパイサラダ お漬物 果物 573Kcal 塩分 2.8g 蛋白質 19.6ｇ
25 ごはん 鮭の照焼き 厚揚げの煮物 しらたきのピリ辛炒め 春野菜のおひたし 果物 560Kcal 塩分 2.5g 蛋白質 20.4ｇ	26 ごはん 肉団子のトマト煮 かぼちゃの煮物 ひじき炒め煮 小松菜の辛子和え 果物 563Kcal 塩分 g2.5 蛋白質 17.5ｇ	27 ごはん ぶりの西京焼き いり鶏 マカロニガーリック炒め 新たまねぎの酢の物 果物 554Kcal 塩分 2.5g 蛋白質 21.5ｇ	28 ごはん 鶏ごま味噌焼き ぜんまいの煮物 枝豆の卵とじ煮 もやし炒め 果物 559Kcal 塩分 2.6g 蛋白質 19.9ｇ	29 ごはん あじ南蛮 ブロッコリー中華炒め 雷こんにゃく ほうれん草のナムル 果物 555Kcal 塩分 2.5g 蛋白質 19.5ｇ
4/1 ごはん 大根おろしポークソテー 昆布と桜えび煮 スクランブルエッグ 野菜サラダ 果物 559Kcal 塩分 2.9g 蛋白質 21.3ｇ	2 ごはん 鮭の塩焼き じゃが芋のそぼろ煮 和風山芋パスタ カリフラワー甘酢煮 果物 549Kcal 塩分 2.7g 蛋白質 19.8ｇ	3 ごはん 鶏肉の辛子揚げ たけのこ土佐煮 五目ビーフン キャベツのごま和え 果物 570Kcal 塩分 2.8g 蛋白質 20.3ｇ	4 ごはん サバの黒ゴマ焼き キンピラゴボウ 切干大根サラダ たまねぎの油味噌 果物 557Kcal 塩分 2.4g 蛋白質 21.4ｇ	5 ごはん 豆腐ハンバーグ（梅ソース） 大根の煮物 ちんげん菜のわさび和え さつま芋サラダ 果物 551Kcal 塩分 2.4g 蛋白質 18.1ｇ

仕入れの状況によりメニューが変更となる場合があります