

予 定 献 立 表

2024年3月16日～3月31日

《 ミニ栄養メモ 》



～春野菜について 1～

寒さがやわらぎ、色とりどりの花や緑の新芽がみられるようになってきました。この季節に出回る春野菜のみずみずしい鮮やかな緑色は、春らしさを感じさせてくれます。

野菜は低カロリーで、ビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれ、多くの研究で野菜を多く食べるとがんをはじめ、脳卒中や心臓病にかかる確率が低下することが示されています。

春の野菜には、春キャベツ、新たまねぎ、たけのこ、菜の花、セロリ、アスパラガス、ブロッコリーなどがありますが、春に収穫する野菜は、みずみずしく柔らかいので、サラダなど生食にも適しています。新芽などのやわらかいところを食べるものも多く、これから成長するための栄養を凝縮しているため、栄養価がとても高いのも特徴です。

春野菜は香りも楽しみのひとつ。山菜をはじめ、特有の香りや苦味をもつものが多くあります。暖かくなり体も活発に動き出すこの時期には、ほのかな苦味や香り豊かな春野菜が体に刺激を与え、活性化することが期待できます。

～お知らせ～

*24日夕と26日夕の選択食は19日頃までに希望集約します。（*一部の方対象外）



日	朝食	昼食	夕食	kcal
16日 (土)	パン・マーガリン・巣ごもり卵 コーンポタージュ・フルーツ・牛乳	ご飯・鱈フライ ポテト煮付・みそ汁	五目ご飯・お浸し 豆腐とえびのあんからめ・みそ汁	1756
17日 (日)	ご飯・納豆・野菜炒め みそ汁・梅干	天ぷらうどん・フルーツ カルシウムウエハース・牛乳	ご飯・肉豆腐・めかぶ みそ汁・ゆかり和え	1676
18日 (月)	ご飯・さんま蒲焼缶(*非常食より) 切干大根煮付・みそ汁・牛乳	バターロール・ライ麦ロール・サラダ クリームシチュー・フルーツ	桜ご飯・豚肉みそ漬焼 うどのバター炒め・お浸し・清汁 	1685
19日 (火)	ご飯・ポテトそぼろ煮 おろし和え・みそ汁・漬物	カップうどん(*非常食より) ぼたもち・フルーツ・牛乳 	ご飯・いわし蒲焼 筑前煮・お浸し・みそ汁	1631
20日 (水)	パン・マーガリン・ハムエッグ ポテトのポタージュ・フルーツ・牛乳	ご飯・ぎょうざ オクラおろし・華風スープ	ご飯・鶏大根・いんげんごま和え つみれ汁・漬物	1757
21日 (木)	リンゴデニッシュ・胚芽ロール・スープ煮 スクランブルエッグ・フルーツ・牛乳	きじ焼井・お浸し ふきのうま煮・みそ汁	麦飯・鯖のみそ煮・とろろ芋 野菜のきんぴら風・清汁	1682
22日 (金)	ご飯・ツナおろし和え・卵の花炒め なめこ汁・ふりかけ	たらこスパゲティ・さつま芋サラダ フルーツゼリー・牛乳	ご飯・鶏肉のトマト煮・みそ汁 生姜醤油和え・塩もみ	1679
23日 (土)	パン・マーガリン・オムレツ 白菜のスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・鶏肉とれんこん炒り煮 キャベツ和え物・酢の物・みそ汁	ご飯・鮭の塩焼・南瓜煮付 新玉ねぎサラダ・みそ汁 	1597
24日 (日)	ご飯・一口がんも含め煮 ごまみそ和え・みそ汁・佃煮	みそラーメン・海藻サラダ フルーツ・牛乳 	ご飯・豚ヒレのピカタ・みそ汁・人参グラッセ ポテトサラダorポテトフライ【選択食】	1618
25日 (月)	バターロール・レーズンロール・スープ煮 スクランブルエッグ・フルーツ・牛乳	ご飯・豚肉ときゃべつの中中華炒め きゅうりの華風和え・若布スープ	あさりの炊込ご飯・みそ汁 生揚げ野菜あんかけ・ピーマン焼浸し	1544
26日 (火)	ご飯・市松煮・お浸し みそ汁・梅干	つけうどん・かき揚げ フルーツ・牛乳	ご飯・西京みそ漬焼(銀だらor豚ロース)【選択食】 冷奴・切り昆布炒り煮・みそ汁	1691
27日 (水)	パン・マーガリン・フルーツ ベーコンエッグ・コンソメスープ・牛乳	ご飯・サーロインステーキ トマトサラダ・みそ汁 	ご飯・お刺身・お浸し はすのきんぴら・みそ汁	1735
28日 (木)	パン・マーガリン・ツナオムレツ カリフラワークリームスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・赤魚照煮・ごま和え きのこ汁・漬物	ご飯・ピーマンの肉詰 豆腐サラダ・みそ汁・佃煮	1657
29日 (金)	ご飯・いわし梅煮・炒り豆腐 みそ汁・焼のり	煮込みうどん・フルーツ やわらかおかき・牛乳	ご飯・鮭フライ 南瓜煮付・みそ汁・漬物	1552
30日 (土)	バターロール・ソフトフランス・フルーツ・牛乳 ほうれん草ソテー・にんじんポタージュ	カレーライス・大根サラダ コーヒーゼリー	ご飯・鯖の塩焼・ひじき煮 冷しトマト・みそ汁	1691
31日 (日)	ご飯・納豆・卵とじ みそ汁・佃煮	ラーメン・もやしの和え物 杏仁豆腐・牛乳	ご飯・煮込みハンバーグ・漬物 アスパラのサラダ・みそ汁	1646