

献立のお知らせ

平成30年 3月 18日～平成30年 3月 31日

日	月	火	水	木	金	土
18	19	20	21	22	23	24
ご飯 焼きばらのり味噌汁 かれいの焼き魚 かぼちゃサラダ 豆腐の中華風煮 	ご飯 なめこ味噌汁 オープンオムレツ 大根の金平煮 白菜の梅和え 	ハッシュドビーフ わかめスープ カリフラワーサラダ 	稲荷寿司  太巻き寿司 清し汁 あぶり焼きチキン 菜の花のごま和え 卵豆腐あんかけ 春分の日	ご飯 玉ねぎ味噌汁 ぎせい豆腐 かぼちゃの小倉煮 	ご飯 とろろ昆布味噌汁 さめの生姜みそ焼き さつま芋の練り込み 白菜の磯辺和え	ご飯 じゃが芋味噌汁 鶏つくねの煮物 もやしの味噌炒め 
25	26	27	28	29	30	31
ご飯 大根菜味噌汁 揚げ魚の煮おろしかけ 長芋のカキ油炒め トマトのドレッシングかけ	たぬきそば 蒸し物 菜の花のわさび和え 	ご飯 棒心味噌汁  肉野菜炒め ふうふき大根 きゃべつのおかか和え	ご飯 豆腐味噌汁  えび玉 小松菜の炒め物 うどの酢みそ和え	ご飯 もずく味噌汁 チキンカツ ブロッコリーのスープ煮 	ご飯 大根味噌汁 肉豆腐 菜の花のツナ和え 温泉卵 	中華丼  えのき茸味噌汁 春巻き 海草サラダ 

※都合により献立の内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。

◆◆◆◆『小松菜』について◆◆◆◆

- 栄養素** カルシウム(ほうれん草の3~5倍以上)
 カロテン、ビタミンC・E・K、鉄、カリウム
- 効能**
- ・骨粗しょう症の予防、イライラやストレスに(カルシウム)
 - ・がん予防
 (がん予防の3大ビタミンと言われている
 ビタミンA、ビタミンC、Eがバランスよく含まれている)
 - ・貧血の予防、改善
 (鉄の吸収を高めるビタミンCも含まれているので相乗
 効果が期待できる)



ビタミンDの多い食品(しいたけ、レバー、魚など)と一緒に料理するとカルシウムの吸収がアップするよ!



味っいい
 みそラーメンだったよお
 めがったよお~

水上 豊司 様

※メニュー
 みそラーメン・蒸しゅうまい・ポテトサラダ



今回の献立のポイントは・・・
 28日は春の山菜「うど」を取り入れました。うどには新陳代謝を高めて疲労回復に効果がある成分が含まれています。旬の山菜をお楽しみ下さい。