

献立のお知らせ

平成30年 4月 15日 ~ 平成30年 4月 28日

日	月	火	水	木	金	土
15	16	17	18	19	20	21
ご飯 大根味噌汁 豚丼風煮 菜の花の油炒め カリフラワーの ツナ和え	ご飯 卵味噌汁 ぶりの照り焼き 大根のうま煮 マカロニ サラダ	ご飯 とろろ昆布味噌汁 手作りハンバーグ さつま芋の練り込み きゅうりの 酢の物	ご飯 いんげん味噌汁 干草焼き かぼちゃ甘煮 菜の花の わさび和え	ご飯 じゃが芋味噌汁 鶏の治部煮 なす炒め 大根のゆかり和え	中華丼 豆腐味噌汁 花野菜サラダ 揚げ物	ご飯 わかめ味噌汁 さんまの塩焼き きゃべつボンゴレ うどの 酢みそ和え
22	23	24	25	26	27	28
ご飯 えのき茸味噌汁 豚肉のキムチ炒め 長芋の含め煮 菜の花の マヨ醤油和え	ご飯 大根葉味噌汁 メンチカツ 豆腐のオイスター 中華炒め もやしの しそ風味和え	ご飯 ぜんまい味噌汁 鱈の酒蒸し ひじき炒め煮 きゅうり サラダ	ご飯 白菜味噌汁 鶏唐揚げ プロッコリーソテー もずく酢	塩ラーメン きゃべつの ドレッシングサラダ 蒸しゅうまい	ご飯 焼ばらのり味噌汁 鮭の山椒味噌焼き 里芋の ずんだみそかけ 菜の花の しらす和え	ご飯 もやし味噌汁 松風焼き とうがんのくず煮 豆サラダ

※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。

***** 『菜の花』 について *****

菜の花はとても栄養価の高い緑黄色野菜です。

主な成分としては・・・

- ・肌の健康を保つ上でも重要なビタミンB1・B2・C・E
- ・貧血防止に効果のある葉酸
- ・抗がん作用や免疫力を向上させる働きのあるβ-カロテン
- ・身体を作るうえで欠かせないカルシウム、鉄などを豊富に含んでいます。

栄養成分の含有量も他の野菜と比べてみると

ビタミンCはほうれん草の3倍以上

β-カロテンはピーマンの5倍以上

※体調を崩しやすい春に積極的に食べたい食材ですね



肉豆腐がとても
美味しかったです。
菜の花のツナ和えも
いい味っこでした。

古川 いね 様

※メニュー

ご飯・大根味噌汁・肉豆腐
菜の花のツナ和え・温泉卵

今回の献立のポイントは・・・

27日に「里芋のずんだみそかけ」を取り入れました。枝豆をすりつぶしたずんだはあまりなじみがありませんが、とても栄養バランスに優れています。楽しみにして下さいね。