



献立のお知らせ



令和 3年 3月 28日 ~ 令和 3年 4月 10日

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1	2	3
ご飯 なす味噌汁 めばるの みりん漬け焼き 根菜の炒り煮 青菜のごま和え	にしんそば なすのみぞれかけ もやしと ザー菜の和え物 	ご飯 玉ねぎ味噌汁 豚肉の香味炒め かぼちゃの甘煮 白菜の おかか和え 	ご飯 大根葉味噌汁 オニオンチキン おでん もずく酢 	ご飯 わらび味噌汁 赤魚の白煮 長芋の香り炒め 人参の ピーナッツ和え	ご飯 シチュー メンチカツ アスパラの ツナ和え 	ご飯 小松菜味噌汁 干草焼き なすの 味噌炒め カリフラワーの シーザーサラダ
4	5	6	7	8	9	10
ご飯 豆腐味噌汁 鯖の味噌煮 白菜の中華炒め モロヘイヤの わさび和え 	ご飯 えのき茸味噌汁 鶏の唐揚げ ごぼうの土佐煮 ブロッコリーの サラダ 	ご飯 わかめスープ ハンバーグ さらたけねぎ塩 キャベツの ソテー 	ご飯 じゃが芋味噌汁 かわれの漬け焼き 白菜の和風煮 ほうれん草の 辛子和え	ご飯 とろろ昆布味噌汁 豚肉の生姜焼き 根菜の炒り煮 もやしの ナムル風 	ご飯 棒麩味噌汁 ぎんぼうの 塩麴焼き 卵の花の炒り煮 おくらの 納豆昆布和え 	ご飯 モロヘイヤのスープ シーフードカレー キャベツの オニオンサラダ 福神漬

※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重要なビタミンB1・B2・C・E
- ・貧血防止に効果のある葉酸
- ・抗ガン作用や免疫力を向上させる働きのあるβカロテン
- ・身体を作る上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に比べてみると
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摂りたい食材ですね。



今日もおいしい
おかずばかりでした。
お腹いっぱいになりましたよ。

佐藤 ハツヨ 様

※メニュー
ご飯・なす味噌汁
八宝菜・焼き餃子
ザー菜の和え物

