



献立のお知らせ



平成30年 3月 4日 ~ 平成30年 3月 17日

日	月	火	水	木	金	土
4	5	6	7	8	9	10
ご飯 もずくスープ ポークカレー ドレッシングサラダ 福神漬 	ご飯 大根味噌汁 ハムカツと クリームコロッケ 里芋の含め煮 ほうれん草の 磯辺和え 	ご飯 とろろ昆布味噌汁 鶏肉の漬け焼き さつま芋の小倉煮 マカロニ サラダ 	ご飯 里芋味噌汁 華風卵焼き なすの味噌かけ 菜の花の おかか和え 	ご飯 なめこ味噌汁 鯖の味噌煮 カレー風味ソテー 春雨サラダ 	ご飯 板ふ味噌汁 すき焼き風煮 玉ねぎかき揚げ わかめの 酢の物 	ゆかりご飯 豚汁 銀鮭の焼き魚 白菜の酢の物  
11	12	13	14	15	16	17
ご飯 大根葉味噌汁 豚肉のピリ辛炒め かぼちゃのミルク煮 オクラの わさび和え 	ご飯 豆腐味噌汁 鱈の竜田揚げ 昆布の炒め煮 菜の花の ピーナッツ和え 	親子丼 もずく味噌汁 チンゲン菜の 塩炒め 人参白和え 	きつねうどん 枝豆と豆腐の ふんわり 小松菜の しらす和え 	ご飯 もやし味噌汁 おでん きゃべつの ごま和え 春巻き 	ご飯 棒ふ味噌汁 かぼちゃコロッケ・ 蟹クリームコロッケ 白菜のクリーム煮 きゅうりの 梅なめたけ和え 	ご飯 卵味噌汁 松風焼き 里芋と昆布の煮つけ ブロッコリーの ツナマヨ和え 

※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。

***** 麩 について *****

麩の主な栄養素はたんぱく質

その他にもナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウムや鉄などのミネラルがギュッとつまっています。肌や髪の毛、筋肉を作るたんぱく質は健康を維持するうえで欠かせない栄養素です。植物性たんぱく質である麩は高たんぱくで低カロリーのうえ、消化吸収も良いです。

さらに様々な食材と組み合わせることにより、様々な効能も期待できます。

- ・卵との組み合わせ・・・中性脂肪やコレステロールの排泄
- ・肉や魚との組み合わせ・・・肌あれ予防に
- ・食用油との組み合わせ・・・風邪やインフルエンザなどの感染症の予防などの効能も期待できます



今日は麻婆豆腐が美味しかったです。ちょんどのいい味つけて作る人、上手ですね〜。
齋藤 ゆり 様

※メニュー
 ご飯・焼きばらのり味噌汁・麻婆豆腐
 水餃子・チンゲン菜のさっぱり和え



今回の献立のポイントは・・・
 3月8日は八戸市が制定した「さばの日」なので鯖の味噌煮にしました。鯖は脂の多い魚で、この脂が栄養面でたんぱく質を補い、生活習慣病を予防してくれます。