

2月24日(月)～ 3月 2日(日) 予定献立表

	2月24日(月)	2月25日(火)	2月26日(水)	2月27日(木)	2月28日(金)	3月 1日(土)	3月 2日(日)
朝食	ご飯 みそ汁 エビ豆腐のあんかけ 小松菜のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 厚揚げとなすの煮物 ほうれん草のごまあえ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 里芋のとろそぼろあん 小松菜のお浸し 鯛みそ 牛乳	ご飯 みそ汁 枝豆腐のおろし煮 チンゲン菜ののり浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ほうれん草入りスクランブル なすのお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 はんぺんの卵とじ 白菜のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 煮やっこ 菜の花の和え物 ふりかけ 牛乳
昼食	ご飯 みそ汁 白身魚の竜田揚げ さつま芋とプルーンの煮物 果物	親子丼 みそ汁 ブロッコリーとツナのサラダ 果物	ご飯 すまし汁 ハンバーグ・おろしソース キャベツの菜種和え 果物	チャーハン 中華スープ 小松菜のナムル 杏仁豆腐	ご飯 ベーコンクリームスープ 鮭のムニエル・キノコソテー添え きゃべつののり和え 果物	醤油なめし すまし汁 鶏肉の磯辺天 菜の花とハムのサラダ いちごゼリー	ご飯 千切り野菜のスープ チキングラタン いんげんとツナのサラダ 果物
おやつ	おからケーキ・お茶 * ほうじ茶プリン *	もみじまんじゅう・お茶 * あずきプリン *	カステラ・お茶 * ココアムース *	バームクーヘン・コーヒー * キャラメルプリン *	やわらかまんじゅう・お茶 * 水ようかん *	抹茶ワッフル・紅茶 * ミルクプリン *	ソフトクレープ・お茶 * なめらかプリン *
夕食	ご飯 かき玉汁 鶏肉の梅おかか焼き なすの変わり白和え きゅうり漬け	ご飯 すまし汁 白身魚のバター照り焼き 白菜のおかか和え サブプリミックスゼリー	ご飯 みそ汁 ほっけのごま煮つけ タラモサラダ 野菜ジュース	ご飯 すまし汁 ほきの西京焼き かぼちゃのいとこ煮 飲むヨーグルト	ご飯 みそ汁 すき焼き煮 大根の酢の物 リンゴジュース	ご飯 みそ汁 赤魚の照り焼き じゃが芋のコーンミルク煮 白花豆	ご飯 みそ汁 さばの甘辛焼き 小松菜の煮びたし 漬物
	エネルギー 1553 Kcal 脂質 37.3 g たんぱく質 63.1 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1519 Kcal 脂質 40.4 g たんぱく質 62.1 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1514 Kcal 脂質 30.2 g たんぱく質 53.5 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1474 Kcal 脂質 29.5 g たんぱく質 60.5 g 塩分 8.3 g	エネルギー 1569 Kcal 脂質 45.4 g たんぱく質 57.4 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1506 Kcal 脂質 32.1 g たんぱく質 66.1 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1480 Kcal 脂質 45.2 g たんぱく質 53 g 塩分 6.8 g

配送・材料の都合により、献立内容に変更がある場合がございます

注目食材 わかめ

わかめは冬から春にかけて成長し、3～6月頃に旬を迎えます。

水溶性食物繊維が多く含まれており、脂肪や糖の吸収を抑えるため、脂質異常や高血糖を予防する働きがあります。

また他にも抗酸化作用のあるβ-カロテンやマグネシウム、ヨウ素なども含んでいます。

主な産地は岩手県や宮城県、徳島県などですが、茅ヶ崎でもえぼし岩周辺で養殖されています。

このわかめは「えぼしわかめ」として、えぼし岩付近の海中で大切に育てられているそうです。

