

3月24日(月)～ 3月30日(日) 予定献立表

	3月24日(月)	3月25日(火)	3月26日(水)	3月27日(木)	3月28日(金)	3月29日(土)	3月30日(日)
朝食	ご飯 みそ汁 里芋とタラコの煮物 白菜のごまあえ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 卵しんじょの煮物 花野菜の和え物 ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 エビ豆腐のあんかけ チンゲン菜ののり浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 里芋の煮物 ほうれん草のごまあえ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 かみつみれの煮物 なめたけおろし ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 かぼちゃしゅうまい とろろ芋 牛乳	ご飯 みそ汁 やわらかはんぺん含め煮 冬瓜のスープ煮 ふりかけ 牛乳
昼食	ご飯 すまし汁 豆腐のふんわり揚げ さつま芋のサラダ 果物	ご飯 けんちん汁 サーモンのバター焼き 三色サラダ 果物	たまご菜めし すまし汁 メンチカツ かぶの酢の物 青りんごゼリー	ご飯 みそ汁 あじの南蛮風 切り干し大根のサラダ 果物	天津飯 すまし汁 きゅうりとチキンのサラダ 果物	ご飯 すまし汁 ハンバーグ・おろしソース 菜の花とハムのサラダ 果物	ご飯 みそ汁 肉じゃがコロケ もやしとツナのサラダ 果物
おやつ	チョコブッセ・お茶 *イチゴムース*	せんべい・お茶 *ミルクプリン*	キャラメルプチケーキ・お茶 *プリン*	桜カステラ・お茶 *水ようかん*	どら焼き・お茶 *イチゴプリン*	あずきワッフル・お茶 *ミルクキャラメルプリン*	ドームケーキ・お茶 *カフェオレプリン*
夕食	ご飯 みそ汁 豚玉煮 いんげんの梅風味サラダ 煮豆	ご飯 みそ汁 つくねの甘辛煮 なすの生姜和え 漬物	ご飯 すまし汁 ほっけのみりん漬焼き ブロッコリーとツナのサラダ ホワイトアップル乳酸菌	ご飯 すまし汁 チキンピカタ いんげんのおかか和え 野菜ジュース	ご飯 すまし汁 肉じゃが トマトゼリーのサラダ 乳酸菌飲料	ご飯 かき玉汁 白身魚の梅醤油煮 きやべつののり和え 白花豆	ご飯 すまし汁 鶏肉のクリームソース 小松菜のお浸し 野菜ジュース
	エネルギー 1463 Kcal 脂質 39.7 g たんぱく質 49.6 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1529 Kcal 脂質 49.9 g たんぱく質 55.8 g 塩分 8 g	エネルギー 1547 Kcal 脂質 41 g たんぱく質 60 g 塩分 8.5 g	エネルギー 1538 Kcal 脂質 39.1 g たんぱく質 59.2 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1500 Kcal 脂質 30.2 g たんぱく質 53.7 g 塩分 8.7 g	エネルギー 1463 Kcal 脂質 31.3 g たんぱく質 58.4 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1552 Kcal 脂質 41.2 g たんぱく質 49.9 g 塩分 7.6 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

キウイフルーツ

1年中手に入れることのできる果物ですが、国産のキウイフルーツは3月頃に店頭には並ぶことが多いです。

ビタミンCが特に多く、他にもビタミンEや食物繊維、カリウムなども含んでいます。

ビタミンCとビタミンEはともに抗酸化作用をもつビタミンで、ガン予防、老化抑制、美肌効果などが期待できます。

また、クエン酸も含まれるため疲労回復にも役立ちます。

皮をむいてそのまま食べるほか、サラダのドレッシングに仕立てることもできます。

ヨーグルトに入れると苦み成分(ペプチド)の効果で苦みがでるので、すぐに食べるといいでしょう。

