

3月10日(月)～ 3月16日(日) 予定献立表

	3月10日(月)	3月11日(火)	3月12日(水)	3月13日(木)	3月14日(金)	3月15日(土)	3月16日(日)
朝食	ご飯 みそ汁 温泉卵 きゃべつの煮ひたし のり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 豆腐のおろしあんかけ ほうれん草のごまあえ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ミートボールと野菜の煮物 なめたけおろし ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 こうや豆腐の卵とじ 白菜のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ジャーマンポテト風 ゆかり和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 彩りたまご焼き 花野菜のサラダ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 お魚豆腐の煮物 小松菜ごま和え ふりかけ 牛乳
昼食	ご飯 すまし汁 揚げ豆腐のかにあん ブロッコリーとじゃが芋のサラダ 果物	ひじきの炊き込みご飯 すまし汁 和風ハンバーグ・照焼ソース 切り干し大根のサラダ 果物	ご飯 すまし汁 白身魚のフライ かぶの酢の物 果物	牛丼 みそ汁 ほうれん草の白和え 果物	ご飯 けんちん汁 かれのい照り焼き きゅうりとチキンのサラダ ももゼリー	ご飯 すまし汁 鶏肉のきのこクリームソース なすのみぞれ和え 果物	ご飯 みそ汁 ロールカツ もやしのナムル 果物
おやつ	ミルクまんじゅう・お茶 *コーヒゼリー*	マロンワッフル・コーヒー *きなマンジェ*	黒糖まんじゅう・お茶 *りんごプリン*	カスタードケーキ・お茶 *キャラメルプリン*	ロールケーキ・紅茶 *イチゴムース*	クリームブッセ・お茶 *あずきプリン*	カスタードクレープ・お茶 *プリン*
夕食	ご飯 みそ汁 カレイのバター焼き チンゲン菜と竹輪の和え物 サプリミックスゼリー	ご飯 みそ汁 魚のコーン焼き 白菜のおかか和え ホワイトアップル乳酸菌	ご飯 みそ汁 肉巻き大根の角煮風 きゅうりの梅かつお 野菜ジュース	ご飯 すまし汁 鮭のあんかけ さつま芋のはちみつバター 漬物	ご飯 みそ汁 豚肉の塩麴炒め かぼちやの煮物 乳酸菌飲料	ご飯 みそ汁 さわらのカレームニエル じゃがいも土佐煮 漬物	ご飯 すまし汁 きんめと冬瓜の煮つけ ブロッコリーの卵サラダ 三色豆
	エネルギー 1475 Kcal 脂質 38.7 g たんぱく質 60.9 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1542 Kcal 脂質 38.3 g たんぱく質 58.4 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1555 Kcal 脂質 39.3 g たんぱく質 53.8 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1502 Kcal 脂質 39.8 g たんぱく質 55.2 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1476 Kcal 脂質 35.2 g たんぱく質 60.7 g 塩分 6 g	エネルギー 1499 Kcal 脂質 44 g たんぱく質 61.5 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1485 Kcal 脂質 39.2 g たんぱく質 60 g 塩分 7.3 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

旬の食材 キャベツ

春キャベツの旬は3～5月で、前年の9～11月に種をまき、翌年の春の季節に収穫時期を迎えます。

春キャベツは、冬キャベツと比べると水分量が多いのでみずみずしく、柔らかい葉は食べると甘みを感じます。

ビタミンCが多く含まれるので、体内の活性酸素の作用を抑制したり、アンチエイジングや美肌の効果が期待できます。

収穫時期が限定的なので、おいしいときにたくさん召し上がってくださいね！

