

3月30日(月)～ 4月 5日(日) 予定献立表

	3月30日(月)	3月31日(火)	4月 1日(水)	4月 2日(木)	4月 3日(金)	4月 4日(土)	4月 5日(日)
朝食	ご飯 みそ汁 いこみ高野のあんかけ 菜の花のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 カニカマ入りスクランブル チンゲン菜のお浸し いりこみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 お魚豆腐の煮物 きゅうりとツナサラダ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 さつま揚げの煮物 小松菜のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 豆腐のおろしあんかけ ゆかり和え たいみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 厚揚げの煮物 ほうれん草のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 かまぼこの卵とじ チンゲン菜のお浸し ふりかけ 牛乳
昼食	ご飯 ポトフ風スープ 鶏肉の梅マヨ焼き 白菜のごまあえ 果物	ドライカレー 青菜のスープ キャベツときのこのサラダ オレンジゼリー	赤飯 みそ汁 たらのおろしあんかけ 菜の花と竹輪の和え物 果物	ご飯 コンソメスープ 和風チキンローフ ひじきの白和え 果物	ご飯 すまし汁 鶏肉の昆布入り天ぷら ブロッコリーのゴマサラダ 果物	ひじきの炊き込みご飯 みそ汁 松風焼き キャベツのゴマサラダ 果物	ご飯 みそ汁 白身魚のフライ もやしのナムル 果物
おやつ	蒸しケーキ・紅茶 * 杏仁豆腐 *	せんべい・お茶 * ミルクプリン *	イチゴロールケーキ・お茶 * イチゴプリン *	カステラ・お茶 * 水ようかん *	もみじまんじゅう・お茶 * プリン *	どら焼き・お茶 * キャラメルプリン *	マロンワッフル・紅茶 * かぼちゃババロア *
夕食	ご飯 みそ汁 鱈のみそバター風味 キャベツの三色サラダ 乳酸菌飲料	ご飯 すまし汁 中華風千草焼き トマトゼリーのサラダ 乳酸菌飲料	ご飯 中華風かき玉スープ 八宝菜風炒め物 なすとささみの胡麻和え リンゴジュース	ご飯 みそ汁 赤魚みりん漬け焼き かぼちゃサラダ 野菜ジュース	ご飯 みそ汁 ほっけのごま煮つけ さつま芋とブルーンの煮物 野菜ジュース	ご飯 すまし汁 白身魚の照り焼き かぶのクリーム煮 野菜ジュース	ご飯 白菜の中華スープ チンジャオロース 中華風温奴 野菜ジュース
	エネルギー 1543 Kcal 脂質 41.2 g たんぱく質 55.4 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1634 Kcal 脂質 53.7 g たんぱく質 48.4 g 塩分 9.5 g	エネルギー 1488 Kcal 脂質 35.9 g たんぱく質 54.4 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1504 Kcal 脂質 35.8 g たんぱく質 55.8 g 塩分 6.2 g	エネルギー 1500 Kcal 脂質 24.8 g たんぱく質 47.7 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1537 Kcal 脂質 34.2 g たんぱく質 51.6 g 塩分 8.3 g	エネルギー 1576 Kcal 脂質 34.5 g たんぱく質 53.6 g 塩分 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

## かつお節

かつお節は「古事記」にも記述があるほど古くから作られている日本特産の発酵食品で、昆布と並んで日本料理のだしとして欠かせない食品です。

かつお節の旨味のもと、イノシン酸で、主な成分は、たんぱく質です。さらにDHAやEPAも豊富で、コレステロールや中性脂肪の上昇を抑えて、血液をサラサラにする効果が期待できます。

だしをとるほかにも炒め物や煮物にふり入れて旨味をプラスしたり、おなじみのおかか和えとしても美味しく、手軽に使うことができます。味噌や納豆、チーズ等他の発酵食品と、組み合わせるのもおすすめの食べ方です。

