



3月 9日(月)～ 3月15日(日) 予定献立表



	3月 9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)	3月12日(木)	3月13日(金)	3月14日(土)	3月15日(日)
朝食	ご飯 みそ汁 卵しんじょの煮物 菜の花のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 とうふボールの野菜あん チンゲン菜のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 中華風炒り豆腐 キャベツのおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 三色スクランブル きゃべつのはり和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ソーセージポテト炒め 小松菜のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ぎせい豆腐のうすくずあん ほうれん草のごまあえ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 お魚豆腐のおろし煮 小松菜ごま和え ふりかけ 牛乳
昼食	さつま芋入りひじきごはん すまし汁 さばの西京焼き ブロッコリーとカニカマサラダ 果物	ご飯 すまし汁 鶏もろみ焼き キャベツの和風サラダ 果物	三色丼 すまし汁 ブロッコリーとかぼちゃサラダ 果物	ご飯 すまし汁 たらの甘酢あんかけ きゅうりのなめたけサラダ 果物	ご飯 みそ汁 ロコモコハンバーグ キャベツの塩昆布和え パイナップルゼリー	ご飯 すまし汁 チキンカツ なすのみぞれ和え 果物	ご飯 すまし汁 ほっけのみりん漬け焼き かぼちゃサラダ 果物
おやつ	おからケーキ・お茶 *ココアムース*	バームクーヘン・お茶 *ミルクプリン*	マロンワッフル・お茶 *カフェオレプリン*	くりまんじゅう・お茶 *かぼちゃパバロア*	蒸しケーキ・お茶 *メロンゼリー*	チョコプチケーキ・紅茶 *なめらかプリン*	クリームブッセ・お茶 *抹茶プリン*
夕食	ご飯 みそ汁 豆腐のそぼろあん 大根のごま酢づけ 三色豆	ご飯 みそ汁 白身魚のマヨネーズ焼き 里芋のとも和え 飲むヨーグルト	ご飯 すまし汁 チンジャオロース ほうれん草しゅうまい 野菜ジュース	ご飯 みそ汁 ポテトグラタン 白菜のごまあえ 煮豆	ご飯 すまし汁 白身魚のみそ照焼 ほうれん草のお浸し 乳酸菌飲料	ご飯 みそ汁 赤魚の煮付け ブロッコリーの卵サラダ きゅうり漬け	ご飯 コンソメスープ 鶏肉と野菜のクリーム煮 チンゲン菜のお浸し ホワイトアップル乳酸菌
	エネルギー 1547 Kcal 脂質 36.9 g たんぱく質 56.6 g 塩分 8.6 g	エネルギー 1529 Kcal 脂質 37.6 g たんぱく質 53.5 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1407 Kcal 脂質 34.7 g たんぱく質 54.8 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1515 Kcal 脂質 39.4 g たんぱく質 47.1 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1467 Kcal 脂質 32.4 g たんぱく質 50.8 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1571 Kcal 脂質 40 g たんぱく質 55 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1454 Kcal 脂質 26.9 g たんぱく質 51.6 g 塩分 7.8 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 人参

中国では元の時代から宮廷料理に使われていた野菜で、皇帝の健康を守る大事な野菜の一つでした。

人参の成分の中で特に多いのはβ-カロテンです。

β-カロテンは、強力な抗酸化力があり、体内の有害物質である活性酸素を除去し、動脈硬化を予防します。

また紫外線を浴びることによってできる活性酸素から皮膚を守るため、しみ、しわの予防にも効果を発揮します。

β-カロテンは脂溶性なので油と一緒に摂ると吸収率が高まります。炒め物やごま和え、またサラダにするときは、オリーブオイルや、ナッツ類と合わせるのもおすすめです。

