

日 曜日	献立名	材 料 名			熱 量 Kcal	たんぱく質 g
		(黄)力のもとになるもの	(緑)体の調子を整えるもの	(赤)血や肉となるもの		
11 火	ごはん 牛乳 肉コロッケ 花野菜のおかか和え 菜の花と花麩のすまし汁	米 肉コロッケ キャノーラ油 砂糖 小花麩	ブロッコリー カリフラワー 人参 菜の花	花かつお 牛乳	667	20.4
12 水	めん 牛乳 イタリانسバゲティ 蓮根とごぼうのひじきサラダ バナナ	スバゲティ 砂糖 パン粉	玉葱 人参 法蓮草 しめじ ひじき 蓮根 ごぼう ミックスベジタブル バナナ	豚肉 牛乳	619	25.6
13 木	ごはん 牛乳 鮭と菜の花のちらし寿司 けんちん汁 ももゼリー	米 キャノーラ油 いりごま ももゼリー	ちらしずしの素(人参・たけのこ 蓮根・干瓢・干しいたけ) 菜の花 白菜 ごぼう 青葱	鮭骨なし 鶏卵 豆腐 牛乳	615	24.5
14 金	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 南瓜サラダ わかめとうすまき麩のみそ汁	米 砂糖 キャノーラ油 マヨネーズ 麩	南瓜 キュウリ わかめ 玉葱	鶏肉 味噌 牛乳	790	31.8
17 月	ごはん 牛乳 カレーライス 4種豆とブロッコリーのサラダ オレンジ	米 じゃが芋 キャノーラ油 カレールー	玉葱 人参 ブロッコリー コーン オレンジ	豚肉 4種豆(白インゲン豆・赤インゲン豆 ・インゲン豆・エジプト豆) 牛乳	760	22.8
18 火	ごはん 牛乳 白身魚フライ 白菜と水菜のちりめんサラダ 南瓜とうす揚げのみそ汁	米 小麦粉 パン粉 キャノーラ油 パンパンジードレッシング	水菜 白菜 キュウリ 人参 南瓜 青葱	ホキ骨なし しらす干し うす揚げ 味噌 牛乳	647	26.1
19 水	ごはん 牛乳 牛肉と野菜のごま炒め ちくわの磯辺揚げ	米 キャノーラ油 いりごま ごま油 小麦粉	チンゲン菜 玉葱 緑豆もやし 人参 黄ピーマン 青のり	牛肉 ちくわ 牛乳	661	24.4
20 木	ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ 春雨と法蓮草のナムル わかめと麩のみそ汁	米 小麦粉 キャノーラ油 緑豆春雨 砂糖 ごま油 麩	法蓮草 人参 きくらげ 玉葱 わかめ 青葱	鶏肉 味噌 牛乳	852	32.4
21 金	ごはん 牛乳 鯖の西京焼き 切干大根とちくわの炒め煮 小松菜とうすまき麩のすまし汁	米 砂糖 キャノーラ油 麩	切干大根 人参 いんげん 小松菜	さわら骨なし 味噌 ちくわ 牛乳	667	28.2
24 月	ごはん 牛乳 デミグラスソースハンバーグ 大根の海藻サラダ キャベツと人参のスープ	米 キャノーラ油 砂糖 片栗粉	玉葱 大根 わかめ キュウリ コーン キャベツ 人参 パセリ	ハンバーグ(牛・鶏) 牛乳	652	20.5
25 火	ごはん 牛乳 鯖の天ぷら 法蓮草としめじの和え物 南瓜とうすまき麩のみそ汁	米 小麦粉 キャノーラ油 砂糖 麩	法蓮草 緑豆もやし 人参 しめじ 南瓜 青葱	たら骨なし 味噌 牛乳	622	26.8
26 水	ごはん 牛乳 マーボー丼 蒸しシューマイ みかん缶	米 キャノーラ油 砂糖 片栗粉	玉葱 人参 きくらげ 土生姜 おろし生にんにく グリンピース みかん	豚肉 大豆たんぱく 豆腐 赤みそ シューマイ(鶏・豚)	743	27.5
27 木	パン 牛乳 クリームシチュー アスパラとキャベツのサラダ イチゴジャム	ドッグパン じゃが芋 キャノーラ油	玉葱 人参 ブロッコリー グリーンアスパラ キャベツ イチゴジャム	鶏肉 牛乳	608	23.7
28 金	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 小松菜と白菜のごま和え さつま汁	米 キャノーラ油 砂糖 いりごま さつま芋 こんにゃく	白菜 小松菜 人参 青葱	鮭骨なし うす揚げ 味噌 牛乳	620	27.5
※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。					平 均	680 25.9



## 旬の春野菜パワー



みなさんは春野菜というとどんな野菜を思い浮かべますか？

春キャベツ、アスパラ、たけのこ、菜の花、グリンピース、えんどうまめ、そら豆、新玉ねぎなどがあります。寒さがまだ厳しい時期に芽を出し成長するための栄養素などがためこまれているので、その分栄養豊富で、解毒作用や抗酸化作用も高いそうです。

春になると楽しい気分の反面、気だるさを感じるのもこの季節です。冬の体質が残っている人ほど、気だるさを感じると言われています。春野菜を食事にしっかり取り入れて改善し、元気で楽しく過ごしましょう。