

# 週 間 献 立 表

	2月21日(日)	2月22日(月)	2月23日(火)	2月24日(水)	2月25日(木)	2月26日(金)	2月27日(土)
<b>朝食</b>	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (えのき茸・絹さや) ○蕪の卵とじ (にら・長葱・人参・卵) ○落醤油漬け (ふき・糸鰹) ○昆布巻 (昆布・にしん) ○フルーツ (フルーツカクテル缶) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (菜の花・玉葱) ○納豆 (納豆・長葱) ○炒め煮 (うどん・人参・焼き竹輪) ○たまごサラダ (卵・玉葱) ○フルーツ (みかん缶) ○牛乳	○パン (バターロール) ○ミネストローネ (玉葱・ピーズ・トマト・じゃが芋・セロリ・ウインナー・マカロニ・グリーンピース) ○半熟風卵 (卵) ○コールスローサラダ (キャベツ・人参・コーン) ○りんごジュース	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (玉葱・わかめ) ○鮭の塩焼き (さけ・しそ) ○炒め煮 (いんげん・油揚げ・人参・白蒟蒻) ○フルーツ (バナナ) ○漬物 (大根味噌漬け) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (大根・ぜんまい) ○煮物 (えび・絹さや) ○ひじき煮 (ひじき・人参・油揚げ) ○おかか和え (豆苗・黄ピーマン・糸鰹) ○しば漬け木耳 (きくらげ・胡瓜) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ちんげん菜・わかめ) ○風味納豆 (納豆・生姜・長芋・のり) ○蕪とツナの煮物 (かぶ・人参・ツナ) ○サラダ (さつま芋) ○フルーツ (パイン缶) ○ヨーグルト	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (菜の花・えのき茸) ○煮物 (生揚げ・絹さや) ○梅和え (白蒟蒻・梅干し・しその実・鰹節) ○青じそドレッシング和え (もやし・赤ピーマン・わかめ) ○たまごソース ○牛乳
<b>昼食</b>	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (モロヘイヤ・油揚げ) ○秋刀魚生姜煮 (さんま・生姜・昆布・生麩) ○茄子炒め (茄子・人参) ○ポン酢かけ (菜の花・菊) ○漬物 (べったら漬け)	○青菜ご飯 (精白米・菜めし) ○味噌汁 (もやし・わかめ) ○鯖の和風ステーキ (さわら・しそ) ○薩摩芋の甘辛煮 (さつま芋・人参) ○わさび和え (ほうれん草・黄ピーマン・かにかま)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (茄子・絹さや) ○肉豆腐 (豚肩ロース・木綿豆腐・玉葱・いんげん・椎茸) ○たらこバター炒め (大根・人参・たらこ・しそ) ○ピーナッツ和え (小松菜・黄ピーマン・ピーナッツ) ○しばわかめ (茎わかめ)	Bは麺禁の方 A: 山菜そばセット おにぎり 柚子味噌かけ 薩摩芋ミルク煮 B: そいの煮魚セット 香りご飯 清まし汁 柚子味噌かけ 薩摩芋ミルク煮	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (しめじ・油揚げ) ○鯖の生姜焼き (さば・はじかみ) ○そばろ煮 (里芋・人参・いんげん・鶏挽肉) ○磯辺和え (ほうれん草・赤ピーマン・のり) ○漬物 (桜大根)	○帆立ご飯 (精白米・ほたて・筍・生姜・紅生姜・三つ葉) ○味噌汁 (豆麩・岩のり) ○炊き合わせ (高野豆腐・椎茸・南瓜・絹さや) ○なめ茸おろし (大根・なめ茸・万能葱) ○胡麻和え (ほうれん草・赤ピーマン・白胡麻)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (南瓜・おくら) ○赤魚の照り焼き (あかうお・はじかみ) ○茄子そばろ煮 (鶏挽肉・人参・いんげん・茄子) ○柚子和え (ちんげん菜・菊・ゆず) ○フルーツ (キウイフルーツ)
<b>おやつ</b>	○フルーツ2点盛り (オレンジ・バナナ)	○ようかんロール	○あんみつ (フルーツみつ豆・キウイフルーツ・こしあん・黒みつ・いちご)	○珈琲蒸しケーキ	○フルーツクリーム和え (キウイフルーツ・みかん缶・フルーツカクテル缶・生クリーム)	○原宿ドック	○抹茶おからケーキ
<b>夕食</b>	○御飯 (精白米) ○すいとん汁 (木綿豆腐・ごぼう・干し椎茸・大根・人参・豚ばら・長葱) ○松風焼き (鶏挽肉・玉葱・けしの実・がり) ○ピリ辛味噌炒め煮 (白蒟蒻・きのこミックス・いんげん) ○お浸し (小松菜・糸鰹) ○漬物 (しその実)	○御飯 (精白米) ○清まし汁 (とろろ昆布・三つ葉) ○鶏の胡麻味噌煮 (鶏もも・白胡麻・生麩) ○チンゲン菜と生揚げ炒め (ちんげん菜・ピーマン・人参・生揚げ) ○酢の物 (カリフラワー・胡瓜・菊) ○漬物 (桜大根)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (なめこ・おくら) ○天ぷら (えび・きす・さつま芋・ピーマン・うどん・大根・生姜) ○天つゆ ○磯和え (ほうれん草・わかめ・赤蒲鉾) ○漬物 (赤かっぱ)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (木綿豆腐・なめこ) ○鶏のレモン醤油かけ (鶏もも・レモン・トマト・サラダ菜) ○切干大根とあさり煮 (切干大根・あさり・人参・万能葱) ○辛子和え (もやし・菜の花) ○昆布佃煮 (しそ昆布)	○わかめご飯 (精白米・わかめ) ○キャベツとベーコンスープ (キャベツ・ベーコン) ○ミートローフ (牛挽肉・豚挽肉・人参・コーン・グリーンピース・玉葱・卵・ブロッコリー) ○ガーリックソテー (もやし・ピーマン・ガーリック) ○レモン塩和え (レタス・胡瓜・赤ピーマン・レモン)	Bは麺禁の方 A: かき揚げきしめんセット おにぎり じゃが芋バター煮 酢味噌和え B: 鶏の生姜焼き定食 ゆかりご飯 清まし汁 鶏の生姜焼き じゃが芋バター煮 酢味噌和え	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ほうれん草・あさり) ○豚肉のスタミナ焼き (豚肩ロース・りんご・玉葱・トマト・キャベツ) ○筍のピリ辛炒め (姫筍・人参・絹さや) ○わさび和え (長芋・胡瓜・梅びしお) ○漬物 (大根味噌漬け)
<b>栄養目安</b>	【エネルギー】 1656kcal 【蛋白質】 58.3g 【脂質】 42.9g 【炭水化物】 253.2g 【塩分】 9.4g	【エネルギー】 1641kcal 【蛋白質】 62.0g 【脂質】 38.7g 【炭水化物】 255.0g 【塩分】 8.5g	【エネルギー】 1693kcal 【蛋白質】 56.7g 【脂質】 48.6g 【炭水化物】 252.5g 【塩分】 8.7g	【エネルギー】 A:1614kcal B:1647kcal 【蛋白質】 A:61.6g B:65.7g 【脂質】 A:32.4g B:32.0g 【炭水化物】 A:264.7g B:267.5g 【塩分】 A:11.1g B:7.6g	【エネルギー】 1609kcal 【蛋白質】 62.3g 【脂質】 44.4g 【炭水化物】 233.7g 【塩分】 9.4g	【エネルギー】 A:1648kcal B:1665kcal 【蛋白質】 A:51.9g B:61.1g 【脂質】 A:32.6g B:31.0g 【炭水化物】 A:281.8g B:280.9g 【塩分】 A:11.0g B:8.4g	【エネルギー】 1601kcal 【蛋白質】 59.7g 【脂質】 41.9g 【炭水化物】 238.7g 【塩分】 8.5g

※都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承ください。

タアサイの栄養成分と働き(主に2月頃に収穫されていたことから如月菜とも呼ばれる)

タアサイはβ-カロテン、カルシウム、ビタミンK・Cを含んでいます。カルシウムとビタミンKの相乗効果で骨が丈夫になります。骨や歯が弱い方や免疫力を向上したい方におすすめです！

菜の花の栄養をたっぷり吸収した『菜の花のめぐみ米』を使用しております♥



作成者：森下公恵

# 週 間 献 立 表

	2月28日(日)	3月1日(月)	3月2日(火)	3月3日(水)	3月4日(木)	3月5日(金)	3月6日(土)		
朝食	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (しめじ・玉葱) ○温泉卵 (卵) ○卵の花 (おから・人参・長葱・木耳・牛蒡) ○和風和え (ちんげん菜・黄ピーマン) ○漬物 (桜大根) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ちんげん菜・人参) ○納豆 (納豆・長葱) ○炒め煮 (エリンギ・いんげん・赤ピーマン・黄ピーマン) ○おかか和え (おくら・モロヘイヤ・鰹節) ○漬物 (赤かつぱ) ○牛乳	○パン (黒コッペ) ○ポトフ (じゃが芋・人参・玉葱・いんげん・ウインナー) ○チーズオムレツ (卵・チーズ・サラダ菜) ○りんごヨーグルト (りんご・ヨーグルト) ○はちみつ ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (えのき茸・わかめ) ○秋刀魚甘露煮 (さんま) ○炒め煮 (キャベツ・人参・さつま揚げ) ○しそあんず (あんず) ○ふりかけ (瀬戸風味) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (茄子・いんげん) ○シーフードステーキ (シーフードステーキ・サラダ菜) ○菊花和え (菜の花・菊) ○白和え (小松菜・人参・絹豆腐・椎茸・白胡麻) ○昆布とあさりの佃煮 (昆布・あさり) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (モロヘイヤ・玉葱) ○めかぶ納豆 (納豆・めかぶ) ○切干大根煮 (切干大根・人参) ○レモン和え (ちんげん菜・赤蒲鉾・レモン) ○漬物 (たくあん) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (小松菜・もやし) ○じゃがバター茶巾 (じゃが芋・玉葱・白すりみ・グリーンピース・パセリ) ○五目大豆煮 (大豆・枝豆・人参・黒蒟蒻・大根) ○フルーツ (キウイフルーツ) ○のり佃煮 ○牛乳		
	○御飯 (精白米) ○清まし汁 (豆麩・絹さや) ○銀鯉味醂漬け焼き (ぎんがれい・がり) ○キャベツ味噌炒め (キャベツ・ピーマン・赤ピーマン) ○シーフードサラダ (帆立・えび・菜の花・ミニトマト) ○たらこ昆布の佃煮 (たらこ・昆布)	○わかめご飯 (精白米・わかめ) ○味噌汁 (もやし・油揚げ) ○炒り鶏 (鶏もも・こぼろ・人参・黒蒟蒻・筍・干し椎茸・絹さや) ○菜の花昆布じめ (菜の花・昆布茶・のり) ○二色サラダ (トマト・カリフラワー)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (庄内麩・岩のり) ○豆腐ステーキ (木綿豆腐・大根・生姜・青のり・紅生姜) ○煮物 (ふき・人参) ○胡桃和え (小松菜・黄ピーマン・くるみ) ○しば漬け木耳 (木耳・胡瓜)	Bは麺禁の方 A: きつねうどんセット おにぎり フライ 練乳苺 B: ゆかりご飯と煮物セット ゆかりご飯 清まし汁 煮物 フライ 練乳苺		Bは麺禁の方 A: サンドイッチセット 帆立のチャウダー サラダ フルーツ2点盛り B: 御飯 帆立のチャウダー バイクドエッグ サラダ フルーツ2点盛り		Bはカレー禁・お粥の方 A: 海老フライカレーセット コンソメスープ 野菜サラダ 福神漬け フルーツ B: 海老フライランチ ご飯 コンソメスープ 海老フライ 野菜サラダ 福神漬け フルーツ	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ちんげん菜・油揚げ) ○鮭のたまり漬け (トラウトサーモン・しそ・はじかみ) ○白滝と豚肉炒め煮 (豚ばら・白滝・赤ピーマン・いんげん・長葱) ○温野菜 (カリフラワー・人参・おくら) ○漬物 (べつたら漬)
お昼	○カクテルヨーグルト (フルーツカクテル・カクテルゼリー・ヨーグルト)	○フルーツポンチ (りんご・キウイフルーツ・みかん缶・黄桃缶・バナナ・チェリー缶)	○わたようかん	桜餅作り		○桃ムース (桃ミックス・牛乳)	○黒糖まんじゅう	○チョコバナナケーキ	
夕食	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (とろろ昆布・長葱) ○肉じゃが (豚肩ロース・人参・玉葱・じゃが芋・白滝・グリーンピース) ○青菜ソテー (小松菜・コーン) ○辛子醤油和え (かぶ・三つ葉・蒲鉾) ○漬物 (しば漬)	○御飯 (精白米) ○のっぺい汁 (豚ばら・里芋・人参・大根・玉葱) ○鮭の塩焼き (さけ・しそ) ○金平蓮根 (れんこん・白胡麻) ○うどの酢味噌和え (うど・胡瓜) ○漬物 (しその実)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (菜の花・油揚げ) ○生姜焼き柚子風味 (豚肩ロース・玉葱・ゆず・キャベツ・トマト) ○焼き茄子 (茄子・糸鰹) ○酢の物 (カリフラワー・黄ピーマン) ○漬物 (献上漬)	桃の節句弁当 桃の節句のイラスト		○御飯 (精白米) ○中華スープ (卵・わかめ) ○八宝菜 (豚ばら・えび・白菜・玉葱・人参・筍・黒木耳・干し椎茸・絹さや) ○蟹シュウマイ (かにシュウマイ・ミニトマト・パセリ) ○春雨の胡麻酢和え (春雨・胡瓜・コーン・かにかま・白胡麻) ○漬物 (梅ザーサイ)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (豆苗・なめこ) ○のし鶏 (鶏挽肉・長葱・青のり・紅生姜) ○精進煮 (ごぼう・人参・れんこん・高野豆腐・絹さや) ○酢の物 (うど・海藻・菊) ○漬物 (青かつぱ)	Bは麺禁の方 A: かしわそばセット おにぎり 薩摩芋の胡麻揚げ 香り漬け B: 鶏の山椒焼き定食 青菜ご飯 清まし汁 薩摩芋の胡麻揚げ 香り漬け	
	栄養目安	【エネルギー】 1635kcal 【蛋白質】 62.1g 【脂質】 41.3g 【炭水化物】 247.0g 【塩分】 8.0g	【エネルギー】 1628kcal 【蛋白質】 56.4g 【脂質】 43.1g 【炭水化物】 252.4g 【塩分】 8.3g	【エネルギー】 1629kcal 【蛋白質】 55.5g 【脂質】 50.9g 【炭水化物】 231.7g 【塩分】 8.2g	【エネルギー】 A:1675kcal B:1672kcal 【蛋白質】 A:54.3g B:56.5g 【脂質】 A:33.2g B:37.4g 【炭水化物】 A:281.7g B:286.6g 【塩分】 A:11.7g B:9.1g	【エネルギー】 1696kcal 【蛋白質】 56.5g 【脂質】 45.1g 【炭水化物】 263.1g 【塩分】 7.6g	【エネルギー】 A:1687kcal B:1627kcal 【蛋白質】 A:58.2g B:59.9g 【脂質】 A:41.9g B:40.9g 【炭水化物】 A:265.5g B:250.0g 【塩分】 A:9.5g B:8.9g	【エネルギー】 A:1639kcal B:1633kcal 【蛋白質】 A:57.7g B:59.4g 【脂質】 A:44.3g B:42.1g 【炭水化物】 A:245.3g B:245.0g 【塩分】 A:11.4g B:8.3g	

※都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承ください。



3月3日は雛祭りです。おやつは皆で桜餅を作ります♪夕食は雛祭り御膳を予定致しております。

菜の花の栄養をたっぷり吸収した『菜の花のめぐみ米』を使用しております♡

作成者: 森下 公恵

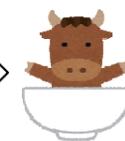


# 週 間 献 立 表

	3月7日(日)	3月8日(月)	3月9日(火)	3月10日(水)	3月11日(木)	3月12日(金)	3月13日(土)
朝食	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (ほうれん草・玉葱)</li> <li>○煮物 (ごぼう巻き・絹さや)</li> <li>○湯葉と昆布の和え物 (湯葉・昆布・人参)</li> <li>○柚子こしょう和え (しめじ・もやし・糸鰹)</li> <li>○海老の佃煮 (あみ佃煮)</li> <li>○牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (白菜・しめじ)</li> <li>○納豆 (納豆・長葱)</li> <li>○野菜のパペロンチーノ (ブロッコリー・スナップエンドウ・赤ピーマン)</li> <li>○生姜醤油和え (ほうれん草・かにかま・生姜)</li> <li>○フルーツ (バナナ)</li> <li>○牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○パン (バターロール)</li> <li>○人参スープ (精白米・玉葱・人参・生クリーム)</li> <li>○きのこソテー (おさかなソー・玉葱・いんげん・きのこミックス)</li> <li>○明太子とポテトのサラダ (じゃが芋・玉葱・明太子)</li> <li>○ブルーベリージャム</li> <li>○豆乳ドリンク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (わらび・油揚げ)</li> <li>○赤魚味噌漬け (あかうお・しそ)</li> <li>○辛子和え (菜の花・えのき茸)</li> <li>○煮豆 (昆布豆)</li> <li>○漬物 (大根味噌漬け)</li> <li>○牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (小松菜・わかめ)</li> <li>○海老団子のあんかけ (えび・グリーンピース)</li> <li>○ひじき煮 (ひじき・人参・枝豆・大豆・レッドキニー・油揚げ・椎茸・白胡麻)</li> <li>○柚子ドレッシング和え (もやし・コーン・柚子)</li> <li>○漬物 (しその実漬け)</li> <li>○牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (もやし・万能葱)</li> <li>○おろし納豆 (納豆・大根)</li> <li>○煮浸し (赤蒲鉾・ちんげん菜・人参・生姜)</li> <li>○春雨中華サラダ (春雨・人参・木耳)</li> <li>○漬物 (しば漬け)</li> <li>○牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (茄子・絹さや)</li> <li>○ミートボール (鶏肉・玉葱・サラダ菜)</li> <li>○煮物 (大根・人参・しらたき・枝豆)</li> <li>○ペンネのサラダ (マカロニ・カニ蒲鉾)</li> <li>○フルーツ (黄桃缶)</li> <li>○牛乳</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (ふき・油揚げ)</li> <li>○牛肉となばな炒め煮 (牛肩ロース・菜の花・赤ピーマン・黄ピーマン)</li> <li>○男爵コロッケ (じゃが芋・玉葱・サラダ菜・トマト)</li> <li>○甘酢和え (かぶ・菊)</li> <li>○フルーツ (りんご缶)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○清まし汁 (木綿豆腐・絹さや)</li> <li>○銀鯿醤油漬け焼き (ぎんがれい・はじかみ)</li> <li>○変わり金平牛蒡 (ごぼう・人参・ピーマン)</li> <li>○春の辛子酢味噌かけ (姫筍・菜の花・あさり)</li> <li>○漬物 (赤かつぱ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○清まし汁 (花麩・おくら)</li> <li>○鯖の味噌煮 (さば・人参)</li> <li>○スパイシー炒め (キャベツ・赤ピーマン・ピーマン・ベーコン)</li> <li>○お浸し (ちんげん菜・糸鰹)</li> <li>○しばわかめ (茎わかめ)</li> </ul>	<p>Bは麺禁の方</p> <p>A: 梅風味そうめんセット おにぎり 竹輪の磯辺揚げ フルーツポンチ</p> <p>B: 白身魚の梅柚子胡椒だれセット 香りご飯 清まし汁 竹輪の磯辺揚げ フルーツポンチ</p>	<p>Bはパン禁の方</p> <p>A: パンランチ ボルシチ ミモザサラダ ヨーグルト苺ソース マーメレード</p> <p>B: 鱈のムニエルセット ボルシチ ミモザサラダ ヨーグルト苺ソース</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○かつ丼 (精白米・豚ひれ・玉葱・椎茸・なると・卵・三つ葉・のり)</li> <li>○味噌汁 (ふき・油揚げ)</li> <li>○柚香和え (白菜・豆苗・人参・ゆず)</li> <li>○フルーツ2点盛り (みかん缶・苺)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○米飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (ほうれん草・しめじ)</li> <li>○ソイ山椒焼き (そい・さんしょう・はじかみ)</li> <li>○肉入り野菜炒め煮 (豚もも・れんこん・人参・いんげん・生姜)</li> <li>○しその実和え (キャベツ・しその実)</li> <li>○海老の佃煮 (あみえび)</li> </ul>
昼食	○肉まん	○メープルパンケーキ	○栗まんじゅう	○きんつば	○フルーツ2点盛り (キウイフルーツ・白桃缶)	○マロンクリームワッフル	○苺エクレア
夕食	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (南瓜・絹さや)</li> <li>○鯿の煮魚 (かれい・生麩)</li> <li>○けんちん炒め (木綿豆腐・人参・長葱・黒木耳・小松菜・卵)</li> <li>○わさび和え (ちんげん菜・赤ピーマン)</li> <li>○漬物 (桜大根)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○粕汁 (ます・大根・人参・長葱・酒粕)</li> <li>○炊き合わせ (鶏挽肉・玉葱・南瓜・生麩・絹さや)</li> <li>○揚げ茄子 (なす・糸鰹)</li> <li>○ピーナッツ和え (小松菜・菊・ピーナッツ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (茄子・絹さや)</li> <li>○すき焼き風煮 (豚肩ロース・焼き豆腐・玉葱・長葱・白滝・人参・椎茸・春菊)</li> <li>○温泉卵 (卵)</li> <li>○みぞれ和え (大根・枝豆)</li> <li>○フルーツ (苺)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (豆苗・なめこ)</li> <li>○鶏と野菜の煮物 (鶏もも・ごぼう・れんこん・人参・いんげん)</li> <li>○だしとろろ (長芋・青のり)</li> <li>○胡麻和え (ほうれん草・赤ピーマン・白胡麻)</li> <li>○漬物 (桜大根)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (白菜・いんげん)</li> <li>○ほっけの竜田揚げ (ホッケ・生姜・はじかみ)</li> <li>○たらこ炒め (キャベツ・菜の花・赤ピーマン・たらこ)</li> <li>○オニオンスライス (玉葱・三つ葉・糸鰹)</li> <li>○漬物 (たくあん)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (えのき茸・わかめ)</li> <li>○鮭の粕漬け焼き (トラウトサーモン・酒粕・甘酢生姜)</li> <li>○キャベツの鶏そぼろ煮 (キャベツ・赤ピーマン・鶏挽肉)</li> <li>○辛子マヨネーズ和え (いんげん・人参・桜海老)</li> <li>○漬物 (青かつぱ)</li> </ul>	<p>Bは麺禁の方</p> <p>A: きしめんセット おにぎり 薩摩芋煮 胡桃味噌和え</p> <p>B: 落とし卵のあんかけ定食 ゆかりご飯 清まし汁 薩摩芋煮 胡桃味噌和え</p>
	<p>【エネルギー】 1654kcal</p> <p>【蛋白質】 60.3g</p> <p>【脂質】 37.5g</p> <p>【炭水化物】 261.4g</p> <p>【塩分】 8.3g</p>	<p>【エネルギー】 1663kcal</p> <p>【蛋白質】 55.7g</p> <p>【脂質】 42.4g</p> <p>【炭水化物】 258.0g</p> <p>【塩分】 8.8g</p>	<p>【エネルギー】 1673kcal</p> <p>【蛋白質】 62.2g</p> <p>【脂質】 53.4g</p> <p>【炭水化物】 227.3g</p> <p>【塩分】 10.0g</p>	<p>【エネルギー】 A:1610kcal B:1623kcal</p> <p>【蛋白質】 A:55.6g B:60.9g</p> <p>【脂質】 A:26.7g B:24.8g</p> <p>【炭水化物】 A:281.3g B:284.0g</p> <p>【塩分】 A:10.6g B:8.0g</p>	<p>【エネルギー】 A:1640kcal B:1608kcal</p> <p>【蛋白質】 A:60.5g B:67.9g</p> <p>【脂質】 A:44.7g B:36.3g</p> <p>【炭水化物】 A:243.6g B:245.9g</p> <p>【塩分】 A:9.4g B:8.6g</p>	<p>【エネルギー】 1654kcal</p> <p>【蛋白質】 62.5g</p> <p>【脂質】 43.4g</p> <p>【炭水化物】 246.6g</p> <p>【塩分】 7.9g</p>	<p>【エネルギー】 A:1611kcal B:1647kcal</p> <p>【蛋白質】 A:58.8g B:58.4g</p> <p>【脂質】 A:38.8g B:39.0g</p> <p>【炭水化物】 A:249.2g B:259.1g</p> <p>【塩分】 A:11.3g B:8.9g</p>

※都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承ください。

部位によって違いますが、たんぱく質、ビタミンB群、亜鉛、鉄分が含まれます。他の肉に比べると鉄分が多く、貧血予防に期待出来ます。牛肉は貧血予防、疲労回復、老化防止が気になる方お勧めです！



牛肉の栄養成分と働き



菜の花の栄養をたっぷり吸収した「菜の花のめぐみ米」を使用しております。

作成者：森下公恵

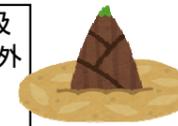
# 週 間 献 立 表

	3月14日(日)	3月15日(月)	3月16日(火)	3月17日(水)	3月18日(木)	3月19日(金)	3月20日(土)
朝食	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (モロヘイヤ・えのき茸) ○煮物 (彩信田・絹さや) ○茄子香味炒め (茄子・長葱・赤ピーマン・生姜) ○五目もやし (大豆もやし・人参・木耳・昆布・白胡麻) ○しば漬け木耳 (きくらげ・胡瓜) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (大根・にら) ○納豆 (納豆・万能葱) ○いんげん炒め (いんげん・人参・白滝) ○フルーツ (バナナ) ○漬物 (赤かっぱ) ○牛乳	○パン (野菜パン) ○コーンスープ (牛乳・コーン) ○ミートオムレツ (卵・鶏挽肉・サラダ菜) ○コールスローサラダ (キャベツ・赤ピーマン・ビーンズ) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (白菜・いんげん) ○いわし梅煮 (いわし・梅干し・パセリ) ○豆と野菜の煮物 (大豆・レッドキニーニ・人参・枝豆・椎茸・いんげん・牛蒡・菊・蓮根) ○ピーナッツ和え (小松菜・赤ピーマン・ピーナッツ) ○たいみそ ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (キャベツ・玉葱) ○炊き合わせ (五目巾着・生麩) ○お浸し (ほうれん草・糸鰹) ○薩摩芋サラダ (さつま芋) ○ふりかけ (瀬戸風味) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (豆苗・わかめ) ○めかぶ納豆 (納豆・めかぶ) ○大根含め煮 (大根・人参) ○胡麻和え (いんげん・白胡麻) ○フルーツ (オレンジ) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (茄子・玉葱) ○高野豆腐の卵とじ (高野豆腐・人参・卵・万能葱) ○酢の物 (春雨・人参・木耳) ○フルーツ (フルーツカクテル) ○漬物 (赤かっぱ) ○牛乳
	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (豆苗・あさり) ○揚げ鶏おろしソース (鶏もも・大根・ししとう) ○落炒め煮 (ふき・人参・白蒟蒻・焼き竹輪) ○お浸し (白菜・糸鰹) ○漬物 (桜大根)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (もやし・わかめ) ○鮭の塩焼き (トラウドサーモン) ○野菜の土佐煮 (ごぼう・白蒟蒻・ぜんまい・人参・糸鰹・絹さや) ○チーズサラダ (キャベツ・赤ピーマン・ブロッコリー・チーズ) ○漬物 (たくあん)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (じゃが芋・岩のり) ○鶏肉野菜あんかけ (鶏もも・玉葱・人参・グリーンピース) ○煮奴 (木綿豆腐・生麩) ○辛子和え (菜の花・菊) ○柚子造りえのき昆布 (昆布・白蒟蒻・えのき茸・なめこ・柚子・赤ピーマン)	Bは麺禁の方 A: 五目茶そばセット おにぎり ふろふき大根 カラフル寒天 B: そいの煮魚定食 わかめご飯 ふろふき大根 カラフル寒天	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (菜の花・豆麩) ○鯖おろし煮 (さば・大根・万能葱・人参) ○南瓜のムニエル (南瓜) ○野菜サラダ (キャベツ・赤玉葱・ピーマン・ミニトマト) ○昆布佃煮 (しそ昆布)	Bはカレー禁・お粥の方 A: 三色丼セット 味噌汁 茄子おかか煮 おくらときのご和え B: 親子焼き定食 ご飯 味噌汁 茄子おかか煮 おくらときのご和え	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (なめこ・絹さや) ○豚と大根こってり煮 (豚ばら・大根・人参・枝豆) ○なばなの山芋かけ (なばな・長芋・青のり) ○胡麻醤油和え (キャベツ・ピーマン・かにかま) ○漬物 (しば漬け)
お昼	○プリンアラモード (ミックス粉・牛乳・生クリーム・フルーツカクテル)	○たこ焼き (たこ・紅生姜・長葱・青のり・糸鰹)	○練乳苺 (いちご・練乳)	○抹茶あんどう焼き	○フルーツ2点盛り (キウイフルーツ・みかん缶)	○よもぎ団子	○ぼたもち (もち米・小豆)
夕食	○御飯 (精白米) ○清まし汁 (花麩・三つ葉) ○秋刀魚の味噌漬け焼き (さんま・がり・しそ) ○南瓜の煮物 (南瓜・グリーンピース) ○蕪の梅肉和え (かぶ・胡瓜・蒲鉾・梅干し) ○漬物 (べったら漬け)	○筍ご飯 (精白米・姫筍・油揚げ) ○味噌汁 (なめこ・ほうれん草) ○豚肉酢醤油炒め (豚肩ロース・長葱・しそ・トマト) ○ひじきの白和え (ひじき・焼き竹輪・木綿豆腐・白胡麻・菊) ○温野菜 (南瓜・カリフラワー・おくら)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (茄子・油揚げ) ○天ぷら (えび・うど・たらの芽・南瓜・ピーマン・大根・生姜) ○香味醤油和え (ほうれん草・長葱・白胡麻) ○しばわかめ (茎わかめ)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (里芋・おくら) ○豚挽肉重ね焼き (キャベツ・豚挽肉・玉葱・ブロッコリー) ○蓮根洋風金平 (ベーコン・れんこん) ○柚子和え (もやし・胡瓜・柚子) ○漬物 (大根味噌漬け)	○御飯 (精白米) ○中華スープ (しめじ・卵) ○海老のチリソース (えび・長葱・グリーンピース) ○オイスター炒め (タアサイ・玉葱・人参) ○中華和え (もやし・胡瓜・人参・黒木耳) ○漬物 (梅ザーサイ)	○御飯 (精白米) ○コンソメスープ (白菜・椎茸) ○鱈のエスニック揚げ (さわら・サニーレタス) ○ジャーマンポテト (じゃが芋・ベーコン・人参・玉葱) ○なばなとトマトのサラダ (なばな・トマト) ○ピクルス (胡瓜)	Bは麺禁の方 A: かき揚げうどんセット おにぎり 柚子味噌田楽 浅漬け B: ほっけの味噌漬け焼き 菜めし 清まし汁 柚子味噌田楽 浅漬け
	【エネルギー】 1673kcal 【蛋白質】 58.3g 【脂質】 42.0g 【炭水化物】 257.0g 【塩分】 9.2g	【エネルギー】 1657kcal 【蛋白質】 63.8g 【脂質】 45.0g 【炭水化物】 246.2g 【塩分】 6.6g	【エネルギー】 1633kcal 【蛋白質】 59.5g 【脂質】 45.7g 【炭水化物】 239.7g 【塩分】 8.2g	【エネルギー】 A: 1635kcal B: 1690kcal 【蛋白質】 A: 58.7g B: 63.7g 【脂質】 A: 35.7g B: 35.4g 【炭水化物】 A: 263.7g B: 270.9g 【塩分】 A: 10.4g B: 9.0g	【エネルギー】 1666kcal 【蛋白質】 51.8g 【脂質】 43.8g 【炭水化物】 260.4g 【塩分】 6.9g	【エネルギー】 A: 1682kcal B: 1649kcal 【蛋白質】 A: 64.3g B: 62.0g 【脂質】 A: 43.8g B: 40.5g 【炭水化物】 A: 250.2g B: 251.9g 【塩分】 A: 7.3g B: 7.6g	【エネルギー】 A: 1690kcal B: 1661kcal 【蛋白質】 A: 54.5g B: 63.3g 【脂質】 A: 42.5g B: 36.4g 【炭水化物】 A: 263.8g B: 261.8g 【塩分】 A: 11.5g B: 8.7g

※都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承ください。

筍の栄養成分と働き

筍にはビタミンB1・B2・C・Eやカリウム、食物繊維を多く含みます。食物繊維は腸の動きをよくしたり、コレステロールの吸収を抑えたりするので、便秘解消、大腸がん予防、動脈硬化予防などが期待できます。カリウムは過剰なナトリウムを体外に排出して血圧を安定させる働きがあります。ビタミンB群は脂肪の燃焼を高め、新陳代謝を良くしてくれます。



菜の花の栄養をたっぷり吸収した『菜の花のめぐみ米』を使用しております♡

作成者：森下公恵

# 週 間 献 立 表

	3月21日(日)	3月22日(月)	3月23日(火)	3月24日(水)	3月25日(木)	3月26日(金)	3月27日(土)
朝食	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ちんげん菜・わかめ) ○蟹焼売のあんかけ (しゅうまい・万能葱) ○変わりお浸し (菜の花・桜海老) ○サラダ (マカロニ・人参・玉葱) ○大豆の佃煮 (畑のポーク味) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (えのき茸・豆苗) ○納豆 (納豆・長葱) ○南瓜の煮付け (南瓜) ○辛子和え (ほうれん草・菊) ○フルーツ (キウイフルーツ) ○牛乳	○パン (ミルクボール・バターロール) ○サツマイモスープ (さつまいも・玉葱・生クリーム) ○洋風炒り卵 (卵・トマト・チーズ・牛乳・サラダ菜) ○サラダ (ブロッコリー・カリフラワー) ○苺ジャム ○りんごジュース	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (わかめ・玉葱) ○秋刀魚の蒲焼 (さんま) ○炒め煮 (白菊蕪・ピーマン・人参・さつま揚げ) ○明太子とじゃが芋サラダ (じゃが芋・明太子・玉葱) ○漬物 (桜大根) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (茄子・いんげん) ○煮物 (肉詰めしのだ・人参) ○青菜おろし和え (大根・春菊・なめ茸) ○フルーツ (オレンジ) ○海老佃煮 (あみえび) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (しめじ・モロヘイヤ) ○梅納豆 (納豆・梅干し) ○桜海老とキャベツ炒め煮 (桜海老・キャベツ・人参) ○おくらおかか和え (おくら・鰹節) ○フルーツ (みかん缶) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ぜんまい・わかめ) ○鮭塩焼き (さけ・しそ) ○胡麻和え (キャベツ・人参・白胡麻) ○フルーツ (バナナ) ○漬物 (しば漬) ○牛乳
	朝食	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (いんげん・油揚げ) ○鯖有馬焼き (さば・さんしょう・しそ・はじかみ) ○薩摩芋と昆布煮 (さつまいも・昆布・グリーンピース) ○生姜醤油和え (小松菜・菊・生姜) ○フルーツ (バナナ)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (じゃが芋・岩のり) ○ハンバーグおろし煮 (牛挽肉・豚挽肉・玉葱・大根・なめこ・万能葱) ○焼き茄子ポン酢かけ (茄子・糸鰹) ○胡桃和え (春菊・赤ピーマン・くるみ) ○しば漬け木耳 (木耳・胡瓜)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (大根・しめじ) ○ソイの煮魚 (そい・おくら) ○うどの金平 (うど・人参) ○青菜の柚子浸し (ほうれん草・赤ピーマン・柚子) ○漬物 (大根味噌漬)	Bは麺禁の方 A: 山菜きしめんセット おにぎり イカリングフライ フルーツみつ豆 B: 炊き合わせ定食 かおりご飯 清まし汁 イカリングフライ フルーツみつ豆	○御飯 (精白米) ○清まし汁 (はんぺん・菜の花) ○シャリアピンソース (豚肩ロース・玉葱・柚子・しそ・トマト) ○とろろ芋 (長芋・青のり) ○酢味噌和え (うど・胡瓜) ○漬物 (しば漬)	Bはカレー禁・お粥の方 A: シーフードカレーセット ベジタブルスープ 温野菜 福神漬け フルーツ B: 鱒のムニエルセット ご飯 ベジタブルスープ 温野菜 福神漬け フルーツ
昼食	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (いんげん・油揚げ) ○鯖有馬焼き (さば・さんしょう・しそ・はじかみ) ○薩摩芋と昆布煮 (さつまいも・昆布・グリーンピース) ○生姜醤油和え (小松菜・菊・生姜) ○フルーツ (バナナ)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (じゃが芋・岩のり) ○ハンバーグおろし煮 (牛挽肉・豚挽肉・玉葱・大根・なめこ・万能葱) ○焼き茄子ポン酢かけ (茄子・糸鰹) ○胡桃和え (春菊・赤ピーマン・くるみ) ○しば漬け木耳 (木耳・胡瓜)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (大根・しめじ) ○ソイの煮魚 (そい・おくら) ○うどの金平 (うど・人参) ○青菜の柚子浸し (ほうれん草・赤ピーマン・柚子) ○漬物 (大根味噌漬)	Bは麺禁の方 A: 山菜きしめんセット おにぎり イカリングフライ フルーツみつ豆 B: 炊き合わせ定食 かおりご飯 清まし汁 イカリングフライ フルーツみつ豆	○御飯 (精白米) ○清まし汁 (はんぺん・菜の花) ○シャリアピンソース (豚肩ロース・玉葱・柚子・しそ・トマト) ○とろろ芋 (長芋・青のり) ○酢味噌和え (うど・胡瓜) ○漬物 (しば漬)	Bはカレー禁・お粥の方 A: シーフードカレーセット ベジタブルスープ 温野菜 福神漬け フルーツ B: 鱒のムニエルセット ご飯 ベジタブルスープ 温野菜 福神漬け フルーツ	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (大根・あさり) ○豆腐のきのこあんかけ (焼き豆腐・しめじ・椎茸・えのき茸・万能葱・紅生姜) ○白菜炒め煮 (白菜・さつま揚げ・人参) ○わさび和え (いんげん・赤ピーマン) ○昆布巻き (昆布・にしん)
お昼	○苺ミルクサンド	○チーズババロアシュークリーム	○フルーツクリーム和え (フルーツカクテル缶・生クリーム)	○あられ ○甘酒	○クリームブッセ	○人形焼き (柚子あん)	○牛乳ケーキ
夕食	○御飯 (精白米) ○清まし汁 (庄内麩・三つ葉) ○けずりかつお焼き (鶏もも・糸鰹・ししとう・紅生姜) ○胡麻味噌炒め煮 (キャベツ・人参・ピーマン・焼き竹輪・白胡麻) ○酢の物 (胡瓜・えび) ○漬物 (たくあん)	○青菜ご飯 (精白米・菜めし) ○清まし汁 (豆腐・長葱) ○さつま揚げ (たら・長芋・紅生姜・枝豆・ごぼう・きのこミックス・サラダ菜・トマト) ○落炒め煮 (ふき・白滝) ○レモン和え (白菜・人参・レモン)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (小松菜・油揚げ) ○豚のごぼう巻き煮 (豚肩ロース・ごぼう・生麩・しそ) ○もやしバターソテー (もやし・コーン) ○なめ茸和え (ちんげん菜・なめ茸) ○磯わかめ (茎わかめ・生姜・白胡麻)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (南瓜・おくら) ○鶏肉と大根煮 (鶏もも・大根・枝豆) ○あさり入り卵の花 (あさり・干し椎茸・人参・おから・絹さや) ○磯辺和え (菜の花・赤ピーマン・のり) ○漬物 (赤かつば)	○御飯 (精白米) ○中華スープ (春雨・卵・万能葱) ○鱈南蛮漬け (さわら・長葱・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン・唐辛子) ○ソテーマヨネーズ添え (ちんげん菜・プチトマト) ○もやし和え (もやし・かにかま・白胡麻・万能葱) ○漬物 (梅ザーサイ)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (花麩・絹さや) ○和風ピーマンの肉詰め (ピーマン・豚挽肉・玉葱・紅生姜) ○たらこバター炒め煮 (大根・人参・たらこ・しそ) ○土佐酢和え (胡瓜・海藻・菊) ○漬物 (野沢菜)	Bは麺禁の方 A: 京風うどんセット おにぎり カラフル甘酢和え 薩摩芋のミルク煮 B: そいの煮魚定食 ゆかりご飯 清まし汁 カラフル甘酢和え 薩摩芋のミルク煮
	夕食	○御飯 (精白米) ○清まし汁 (庄内麩・三つ葉) ○けずりかつお焼き (鶏もも・糸鰹・ししとう・紅生姜) ○胡麻味噌炒め煮 (キャベツ・人参・ピーマン・焼き竹輪・白胡麻) ○酢の物 (胡瓜・えび) ○漬物 (たくあん)	○青菜ご飯 (精白米・菜めし) ○清まし汁 (豆腐・長葱) ○さつま揚げ (たら・長芋・紅生姜・枝豆・ごぼう・きのこミックス・サラダ菜・トマト) ○落炒め煮 (ふき・白滝) ○レモン和え (白菜・人参・レモン)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (小松菜・油揚げ) ○豚のごぼう巻き煮 (豚肩ロース・ごぼう・生麩・しそ) ○もやしバターソテー (もやし・コーン) ○なめ茸和え (ちんげん菜・なめ茸) ○磯わかめ (茎わかめ・生姜・白胡麻)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (南瓜・おくら) ○鶏肉と大根煮 (鶏もも・大根・枝豆) ○あさり入り卵の花 (あさり・干し椎茸・人参・おから・絹さや) ○磯辺和え (菜の花・赤ピーマン・のり) ○漬物 (赤かつば)	○御飯 (精白米) ○中華スープ (春雨・卵・万能葱) ○鱈南蛮漬け (さわら・長葱・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン・唐辛子) ○ソテーマヨネーズ添え (ちんげん菜・プチトマト) ○もやし和え (もやし・かにかま・白胡麻・万能葱) ○漬物 (梅ザーサイ)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (花麩・絹さや) ○和風ピーマンの肉詰め (ピーマン・豚挽肉・玉葱・紅生姜) ○たらこバター炒め煮 (大根・人参・たらこ・しそ) ○土佐酢和え (胡瓜・海藻・菊) ○漬物 (野沢菜)
栄養目安	【エネルギー】 1638kcal 【蛋白質】 65.6g 【脂質】 33.2g 【炭水化物】 260.4g 【塩分】 7.9g	【エネルギー】 1633kcal 【蛋白質】 61.1g 【脂質】 40.4g 【炭水化物】 251.3g 【塩分】 8.6g	【エネルギー】 1639kcal 【蛋白質】 58.6g 【脂質】 46.6g 【炭水化物】 237.7g 【塩分】 7.0g	【エネルギー】 A:1616kcal B:1655kcal 【蛋白質】 A:59.1g B:59.1g 【脂質】 A:34.0g B:34.4g 【炭水化物】 A:262.6g B:271.6g 【塩分】 A:12.9g B:10.4g	【エネルギー】 1654kcal 【蛋白質】 60.6g 【脂質】 47.5g 【炭水化物】 237.8g 【塩分】 8.9g	【エネルギー】 A:1663kcal B:1632kcal 【蛋白質】 A:57.8g B:61.0g 【脂質】 A:33.1g B:34.2g 【炭水化物】 A:276.6g B:262.8g 【塩分】 A:8.9g B:6.7g	【エネルギー】 A:1625kcal B:1675kcal 【蛋白質】 A:52.3g B:60.1g 【脂質】 A:35.7g B:36.2g 【炭水化物】 A:269.9g B:275.3g 【塩分】 A:11.6g B:8.8g

※都合によりメニューを変更する場合があります。  
ご了承ください。



うどんの栄養成分と働き

うどんには食物繊維が豊富に含まれているので、便秘解消に向いている野菜です。また、アスパラギン酸というアミノ酸が含まれていて、新陳代謝を高めたり、疲労回復に力を発揮します。更に！！うどんの葉にはクロロゲン酸、ケルセチンなどの抗酸化物質が含まれていて活性酸素を除去してくれます。

菜の花の栄養をたっぷり吸収した『菜の花のめぐみ米』を使用しております♡



作成者：森下公恵