

3月 ～月間献立表～

月	火	水	木	金	土	
旬の食材 「しらす」って体いいの？ しらすは、1匹そのまま食べられる食材なので、カルシウム豊富！カルシウム供給の効果的な食べ方を下記でご紹介します。	1 ご飯 味噌汁 鯖の竜田揚げ 厚揚げのおろし煮 ゆかり和え ゼリー 香の物 510kc た21 脂15 炭73 塩2.2 豆乳プリン	2 ご飯 味噌汁 豚のすき煮 タラコ和え コールスローサラダ ゼリー 香の物 579kc た21 脂17 炭76 塩3.2 羊羹	3 ちらし寿司 すまし汁 切干大根煮 菜の花の辛子和え ゼリー 香の物 454kc た18 脂7 炭76 塩3.9 桜小餅	4 ご飯 味噌汁 酢豚 南瓜の煮物 キャベツのナムル ゼリー 香の物 486kc た17 脂10 炭75 塩4.3 いちごプリン	5 ご飯 すまし汁 さんまの梅干煮 筑前煮 酢の物 ゼリー 香の物 490kc た23 脂11 炭70 塩3.1 プレンチトースト	
	7 ご飯 すまし汁 鮭の塩麹焼き ビーフン炒め 温野菜サラダ ゼリー 香の物 418kc た20 脂6 炭63 塩2.5 ミルク小豆かん	8 ご飯 味噌汁 鶏の治部煮 炒り豆腐 昆布和え ゼリー 香の物 484kc た26 脂8 炭76 塩2.4 抹茶羊羹	9 カレーライス 卵スープ わかめサラダ ゼリー 煮豆 476kc た14 脂9 炭83 塩3.2 カスタードプリン	10 ご飯 けんちん汁 たららの煮付 ポテトサラダ 酢の物 ゼリー 香の物 419kc た19 脂4 炭70 塩2.5 ミルク葛餅	11 卵とじうどん わかめごはん もやしの華風和え ゼリー 香の物 471kc た25 脂7 炭76 塩2.7 お汁粉	12 ご飯 すまし汁 ささ身フライ ふきの煮物 おかか和え ゼリー 香の物 435kc た26 脂4 炭71 塩2.9 リンゴ羊羹
	14 ご飯 味噌汁 ミートローフ 里芋の田楽 マカロニサラダ ゼリー 香の物 587kc た21 脂18 炭90 塩4 ブフェロール	15 ご飯 すまし汁 カツ煮 ベーコンとほうれん草炒 和風サラダ ゼリー 香の物 536kc た14 脂4.5 炭15 塩3.2 フルーツパバロア	16 ご飯 味噌汁 天婦羅 ごぼうの炒り煮 菜の花和え ゼリー 香の物 508kc た13 脂11 炭83 塩2.1 コーヒーゼリー	17 ご飯 すまし汁 五宝菜 焼売 ナムル ゼリー 香の物 578kc た19 脂18 炭86 塩2.8 蒸しパン	18 ご飯 味噌汁 さわらの西京焼 肉じゃが 梅肉和え ゼリー 香の物 547kc た23 脂12 炭82 塩2.7 カルピスゼリー	19 ご飯 味噌汁 ぶりの煮付 豆腐の肉味噌かけ 土佐和え ゼリー 香の物 499kc た22 脂14 炭68 塩2.5 たい焼き
21 ご飯 かき玉汁 鯖の味噌煮 ブロッコリーのねぎソース 友禅和え ゼリー 香の物 498kc た22 脂10 炭76 塩2.6 羊羹	22 中華丼 中華スープ たらもサラダ しらす和え ゼリー 香の物 458kc た12 脂6 炭78 塩2.8 ごま団子	23 ご飯 すまし汁 サーモンステーキ おからサラダ ピーナッツ和え ゼリー 香の物 490kc た19 脂10 炭71 塩2.7 紅茶ゼリー	24 ご飯 味噌汁 豚の生姜焼き じゃが芋煮付 パスタサラダ ゼリー 香の物 550kc た15 脂15 炭81 塩3 いちごプリン	25 ご飯 味噌汁 ひじきのハンバーグ 生揚げと筍煮 酢の物 ゼリー 香の物 503kc た19 脂12 炭77 塩3.3 ヨーグルトムース	26 カレーライス 春雨スープ ミモザサラダ ゼリー 煮豆 552kc た15 脂17 炭84 塩3 ミルク小豆かん	
28 ちゃんぽん麺 あさりご飯 南瓜サラダ ゼリー 香の物 454kc た18 脂7 炭76 塩3.5 杏仁豆腐	29 ご飯 味噌汁 魚の野菜あんかけ ポテトサラダ 生姜和え ゼリー 香の物 541kc た21 脂18 炭71 塩2.9 チョコプリン	30 ご飯 味噌汁 鶏の照焼 ひじきの煮物 トマトサラダ ゼリー 香の物 575kc た17 脂15 炭79 塩2.7 フルーツ牛乳かん	31 ご飯 味噌汁 あじの南蛮漬 金平ごぼう お浸し ゼリー 香の物 563kc た17 脂17 炭78 塩3.7 あんみつ	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>□「ポン酢やお酢で食する」 クエン酸などの有機酸がカルシウムと結合して体内に吸収してくれます。</p> <p>□「玉ねぎ、ごぼうでコレステロール低下に！」 玉ねぎの血液さらさら効果、ごぼうの排泄促進作用がしらすのタウリンと結合しコレステロール低下、中性脂肪減少の効果</p> </div> 		
89kc た3 脂3 炭12 塩0.1 100kc た3 脂5 炭9 塩0.1	77kc た2 脂2 炭13 塩0.1 76kc た1 脂0.1 炭17 塩0	79kc た3 脂4 炭7 塩0.1	75kc た3 脂3 炭9 塩0.1 107kc た3 脂1 炭22 塩0.1			