

3 月 分 献 立 表



勝山学園

注：下記献立内容は、食材の都合により変更する場合があります。

(付)は付け合せの事です。

月	火	水	木	金	土
				1 ご飯 ササミのコーンフレークフライ 白菜とベーコンの煮物 すまし汁 デザート 887 キロカロリー	2 休み
4 ちらし寿司 揚げ物 ほうれん草と竹輪の胡麻和え すまし汁 ひなあられ 652 キロカロリー	5 ご飯 魚のホイル焼き 筑前煮 味噌汁 593 キロカロリー	6 ご飯 豚肉の甘辛炒め スパゲティサラダ コンソメスープ 816 キロカロリー	7 ご飯 ハンバーグ 切干大根の洋風煮 味噌汁 783 キロカロリー	8 ご飯 塩ラーメン 棒餃子 ジュース 900 キロカロリー	9 休み
11 ご飯 魚の磯辺揚げ 春雨の酢の物 団子汁 721 キロカロリー	12 味ご飯 丸天うどん 豚肉と大根の煮物 果物 792 キロカロリー	13 ご飯 揚げだし豆腐 白菜のおかか和え 味噌汁 牛乳 896 キロカロリー	14 ご飯 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 味噌汁 902 キロカロリー	15 ご飯 チキンカツ 五目大豆 味噌汁 892 キロカロリー	16 保護者会総会
18 カレーライス 揚げ物 野菜サラダ ジュース 910 キロカロリー	19 ご飯 塩サバ 厚揚げと卵の煮物 味噌汁 766 キロカロリー	20 ご飯 焼きビーフン シュウマイ 中華スープ 923 キロカロリー	21 春分の日 	22 ご飯 鶏の唐揚げ 高野豆腐の含め煮 味噌汁 果物 807 キロカロリー	23 休み
25 ご飯 魚のピリ辛焼き 金平牛蒡 味噌汁 629 キロカロリー	26 食パン クリームスパゲッティ 野菜サラダ コンソメスープ 1021 キロカロリー	27 ご飯 チキン南蛮 刻み昆布の煮物 味噌汁 833 キロカロリー	28 ご飯 手作りコロッケ 胡瓜とカニカマの酢の物 清まし汁 牛乳 888 キロカロリー	29 ご飯 手羽元の煮物 小松菜のしらす和え 味噌汁 果物 779 キロカロリー	30 休み

栄養一口メモ

- 春の野菜をたべましょう：寒さに耐え、冬の間エネルギーをしっかりとため込んだ春の野菜は、冬眠状態から再生をうながす「気付け薬」です。体の新陳代謝をさかんにする「旬の気」のエネルギーがいっぱい詰まっています。
- ☆せい：春の七草の一つでさわやかな香とシャキシャキした歯ざわりが楽しめます。カロチン、ビタミンCが多く血液浄化に効果があります。
- ☆菜の花：ほうろぎですが、ビタミンCが特に多く、体の抵抗力を高めます。買う時は、葉が濃い緑色で固いつぼみのものを選びましょう。

