

# 3 月 分 献 立 表



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。

勝山学園

月	火	水	木	金	土
1 ご飯 塩ラーメン シュウマイ ジュース <b>880 キロカロリー</b>	2 ご飯 魚のホイル焼き 筑前煮 味噌汁 <b>751 キロカロリー</b>	3 散らし寿司 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 <b>778 キロカロリー</b>	4 ご飯 豚肉の甘辛炒め スパゲティサラダ 味噌汁 <b>820 キロカロリー</b>	5 ご飯 ハンバーグ キャベツと胡瓜の酢味噌和え コンソメスープ <b>748 キロカロリー</b>	6 サンドイッチ ポークビーンズ コンソメスープ <b>1004 キロカロリー</b>
8 ご飯 魚の磯辺揚げ 春雨の酢の物 団子汁 <b>822 キロカロリー</b>	9 味ご飯 丸天うどん 豚肉と大根の煮物 果物 <b>818 キロカロリー</b>	10 ご飯 揚げだし豆腐 白菜のおかか和え 味噌汁 <b>828 キロカロリー</b>	11 ご飯 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ かきたま汁 牛乳 <b>907 キロカロリー</b>	12 ご飯 チキン南蛮 五目大豆 味噌汁 <b>893 キロカロリー</b>	13  <b>休み</b> 
15 キーマカレー 揚げ物 野菜サラダ ジュース <b>1047 キロカロリー</b>	16 ご飯 焼き魚 厚揚げと卵の煮物 そうめん汁 <b>864 キロカロリー</b>	17 ご飯 鶏の唐揚げ 小松菜の和え物 味噌汁 果物 <b>807 キロカロリー</b>	18 ご飯 皿うどん 肉団子 中華スープ <b>1089 キロカロリー</b>	19 ご飯 手羽元の煮物 ほうれん草の白和え 味噌汁 <b>797 キロカロリー</b>	20 ロールパン グラタン 野菜サラダ コンソメスープ <b>840 キロカロリー</b>
22 ご飯 魚のピリ辛焼き じゃが芋の金平 豚汁 <b>825 キロカロリー</b>	23 ご飯 豚肉のピカタ 和風スパサラ もずく汁 <b>878 キロカロリー</b>	24 ご飯 チキンカツ 金平牛蒡 味噌汁 <b>790 キロカロリー</b>	25 ご飯 手作りコロッケ キャベツの酢味噌和え 清まし汁 牛乳 <b>936 キロカロリー</b>	26 ご飯 酢鶏 もやしの胡麻和え 味噌汁 果物 <b>822 キロカロリー</b>	27  <b>休み</b> 
29 ご飯 ササミのコンフレークフライ 突きコンニャクの金平 味噌汁 <b>751 キロカロリー</b>	30 ご飯 チンジャオロース 白菜と胡瓜の和え物 中華スープ <b>812 キロカロリー</b>	31 親子丼 さつまいもの天ぷら 味噌汁 果物 <b>842 キロカロリー</b>			

## 栄養一口メモ

- 春の野菜をたべましょう：寒さに耐え、冬の間にエネルギーをしっかりと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。
- ☆せり：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：ほろ苦いですが、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。