

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 魚のホイル焼き 筑前煮 味噌汁 | 2 ご飯 酢豚 スパゲティサラダ 中華スープ | 3 三色いなり 揚げ物 ほうれん草と竹輪の胡麻和え すまし汁 デザート | 4 ピタパン ミネストローネ 牛乳 |
| | | 559 キロカロリー | 832 キロカロリー | 614 キロカロリー | 646 キロカロリー |
| 6 ご飯 魚の照り焼き 春雨の酢の物 団子汁 | 7 ご飯 エビ天うどん キャベツの酢味噌和え 果物 | 8 ご飯 揚げだし豆腐 白菜のおかか和え 味噌汁 ジュース | 9 ご飯 豚肉の生姜焼き 大根の煮物 かきたま汁 | 10 ご飯 チキン南蛮 さつま芋のピーナッツ和え 味噌汁 | 11 休み |
| 681 キロカロリー | 924 キロカロリー | 879 キロカロリー | 619 キロカロリー | 771 キロカロリー | |
| 13 キーマカレー 揚げ物 野菜サラダ ジュース | 14 ご飯 焼き魚 厚揚げと卵の煮物 茶そば | 15 ご飯 鶏の唐揚げ 小松菜の和え物 味噌汁 | 16 ご飯 チャンポン シュウマイ 果物 | 17 ロールパン 明太餅グラタン 野菜サラダ コンソメスープ 牛乳 | 18 休み |
| 919 キロカロリー | 792 キロカロリー | 743 キロカロリー | 855 キロカロリー | 880 キロカロリー | |
| 20 ご飯 魚のピリ辛焼き じゃが芋の金平 豚汁 | 21 春分の日 | 22 ご飯 味噌ラーメン 餃子 果物 | 23 ご飯 手作りコロッケ はんぺんのずんだ和え 味噌汁 ジュース | 24 親子丼 野菜の天ぷら 赤だし味噌汁 | 25 休み |
| 740 キロカロリー | | 766 キロカロリー | 839 キロカロリー | 700 キロカロリー | |
| 27 ご飯 鶏肉のコンフレークフライ 突きコンニャクの金平 味噌汁 | 28 おこわ かけそば かき揚げ デザート | 29 ご飯 豆腐ハンバーグ かぼちゃサラダ 味噌汁 | 30 ご飯 白身フライ 蓮根の金平 すまし汁 | 31 カレーライス スパニッシュオムレツ 野菜サラダ ジュース |  |
| 882 キロカロリー | 754 キロカロリー | 877 キロカロリー | 671 キロカロリー | 847 キロカロリー | |

★大豆製品について★

大豆は【畑の肉】とも呼ばれるほど、良質なたんぱく質をたくさん含んでいます。鉄やカルシウム、血圧を下げる作用のあるカリウム、イソフラボンやビタミンEなどを含んでいます。

高野豆腐/がんもどき…丈夫な歯や骨を作る為のカルシウムを多く含みます。

納豆…食物繊維や葉酸を多く含みます。また、発酵しているため血流改善の効果が期待できます。

納豆や豆乳など調理不要で手軽に食べられるものもあるので、ぜひ利用してみてください。

