



今週の献立表

てしろもりの丘

	3月17日(月)	3月18日(火)	3月19日(水)	3月20日(木)	3月21日(金)	3月22日(土)	3月23日(日)							
朝食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん							
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁							
	鱈の梅煮	チーズオムレツ	納豆	厚焼き玉子	けんちん炒め	たまご豆腐	温奴							
	ふきと油揚げの炒め煮	小松菜のソテー	ほうれん草とハムの炒め物	ポテトベーコンソテー	小松菜のなめたけ和え	青梗菜の炒め物	じゃがいものそぼろ煮							
		のりの佃煮			鯛味噌	三色煮豆								
	504 kcal	515 kcal	521 kcal	576 kcal	533 kcal	553 kcal	565 kcal							
昼食	親子丼	ごはん	卒業・進級 お祝い会		クッパ	オムライス	麻婆ラーメン	ごはん						
	ブロッコリーのサラダ	八宝菜			かぼちゃ 南瓜のサラダ	ポトフ	ブロッコリーサラダ	とりにく、だいこん、みそに 鶏肉と大根の味噌煮						
	バナナ	切り干し大根の中華和え			りんご	白桃缶	キウイ	キャベツとツナの辛子マヨ和え						
	牛乳	キウイ			ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	オレンジ						
		牛乳						ぎゅうにゅう 牛乳						
	733 kcal	772 kcal		831 kcal	793 kcal	753 kcal	778 kcal							
夕食	ごはん	ごはん	ごはん	山菜ごはん	ごはん	ごはん	ごはん							
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	とりにくのみぞれ煮	すまし汁							
	肉豆腐	鶏の照り焼き	ぶり大根	鱈の塩焼き	豚肉の梅生姜焼き	小松菜と人参の辛し和え	鮭のクリーム煮							
	大根の甘酢和え	キャベツの梅マヨ和え	菜の花の白和え	筑前煮	春菊のナムル	フルーチェ	ほうれん草のごま酢和え							
	りんご	オレンジ	マンゴー	ぼたもち	オレンジ		洋ナシ缶							
	667 kcal	622 kcal	634 kcal	720 kcal	686 kcal	617 kcal	592 kcal							
1日の栄養量	エネルギー	1904kcal	エネルギー	1909kcal	エネルギー	1155kcal	エネルギー	2127kcal	エネルギー	2012kcal	エネルギー	1923kcal	エネルギー	1935kcal
	たんぱく質	80g	たんぱく質	74g	たんぱく質	69g	たんぱく質	80g	たんぱく質	68g	たんぱく質	78g	たんぱく質	77g
	脂質	44g	脂質	51g	脂質	48g	脂質	55g	脂質	52g	脂質	55g	脂質	44g
	食塩相当量	7.5g	食塩相当量	7.9g	食塩相当量	7.2g	食塩相当量	8.3g	食塩相当量	8.3g	食塩相当量	7.9g	食塩相当量	7.1g

3月20日は「春分の日」です。昼の長さや夜の長さが同じになる日でもあります。冬に比べて明るい時間が長くなると、気分も明るくなりますね。天気の良い日は外に出て遊んだり散歩をして身体を動かしましょう。20日の夕食は、春分の日メニューとして、山菜ごはん、春の魚と書いて『鱈』の塩焼き、ぼたもちが提供されます。

先週、自宅近くを散歩していると、春の山菜の一つ「ふきのとう」を見つけ、さっそく夕食に夫がらにいただきました。ふきのとうを食べると春だなーと感じます。ふきのとうは、栄養価が高く、皮膚や粘膜を守ってくれるやビタミンA や体を動かすためのエネルギーを作り出すのに必要なビタミンB1、細胞の働きをととのえてくれるミネラルなどが多く含まれています。また、苦みの成分には、冬の間落ちてしまった新陳代謝をあげてくれる働きもあります。季節のものを食べる

と身体にいいことがたくさんありますね。