



3月の献立表

* 献立は材料の関係で
変更することがあります。

旬歳記



月	火	水	木	金	土
2 タラの唐揚げ 揚げなすの味噌かけ ほうれん草の和え物 ごはん、清し汁 キウイフルーツ、ハーベスト	3 ごちそう散らし寿司 鶏と里芋の炊き合わせ たたきごぼう 茶わん蒸し 原宿ドッグ	4 鶏のレモン焼き 蓮根の土佐煮 キャベツと人参の酢の物 ごはん、清し汁 りんご、シフォンケーキ	5 かき揚げそば 南瓜の甘煮 インゲンのしらす和え ごはん ムーンライトソフトケーキ	6 照り焼きチキン 高野豆腐の含め煮 春雨の和え物 ごはん、みそ汁 オレンジ、ミニどら焼き	7 エビフライ ひじきの煮物 ポテトサラダ ごはん、みそ汁 うすかわまんじゅう
9 チキンピカタ 白菜とカニカマのとりみ煮 カリフラワーとコーンの和え物 ごはん、みそ汁 みかん缶、ドーナツ	10 きつねそば マスの塩焼き インゲンの和え物 ごはん よもぎまんじゅう	11 チキンカレー ミニハンバーグ キャベツと卵のサラダ 福神漬 白桃缶、ミニたい焼き	12 MIXフライ(タラ、蓮根、ポテト) もやしの和え物 ごはん みそ汁 イチゴ蒸しパン	13 ビビンバ丼 ニラ饅頭と餃子 チンゲン菜とハムの和え物 みそ汁 パイン缶、スイスロール	14 お楽しみメニュー
16 あんとうどん 竹輪の天ぷら 小松菜の和え物 煮豆、ごはん りんご、もみじまんじゅう	17 豚血 ひじき煮 チンゲン菜とカニカマの和え物 ごはん、みそ汁 一口羊かん	18 さわらのみぞれ煮 里芋と鶏の炒り煮 ピーマンと人参の金平 ごはん、みそ汁 黄桃缶、ソフトマドレーヌ	19 エビ団子と野菜の炊き合わせ 豆腐ハンバーグ キャベツとコーンの甘酢和え ごはん、みそ汁 クリームパン	20 マスの照り焼き 高野豆腐の含め煮 白菜の塩昆布和え ごはん、みそ汁 オレンジ、ハーベスト	21 五目うどん ふきの炒め煮 キャベツと干しエビの和え物 お赤飯 黒糖まんじゅう
23 肉豆腐 里芋とはんぺんの味噌かけ オクラと人参の和え物 ごはん、清し汁 キウイフルーツ、パームクーヘン	24 ぶりの酒蒸し さつま芋の甘煮 インゲンのゴマ和え ごはん、みそ汁 ホームパイ	25 肉そば ほうれん草のゴマ和え 南瓜サラダ ごはん りんご、ブッセ	26 ハヤシライス 菜の花と卵の炒め物 トマトとキャベツのサラダ ムーンライト	27 豆腐カツのあんかけ 大根の炒め煮 ほうれん草のナムル ごはん、みそ汁 みかん缶、プチケーキ	28 赤魚の生姜煮 ツナじゃが なめこおろし ごはん、みそ汁 ワッフル
30 サバの南部焼き 南瓜の金平 ミモザサラダ ごはん、みそ汁 りんご、カステラ栗まんじゅう	31 かき揚げ丼 豚肉と大根の煮物 きゅうりの塩昆布和え みそ汁 よもぎまんじゅう				

今月の旬菜

<ひじき>

ひじきはカルシウム・鉄・ヨウ素・食物繊維などの成分を豊富に含んでいます。日本人がカルシウム不足なのは、日本の土壤にミネラル分が少ないので、野菜・飲料水から補給できる量が少ないためといわれます。和食に合うひじきは海草の中で一番多くカルシウムを含み、補給源として最適です。カルシウムは骨や歯を丈夫にしたり、神経の興奮を抑えてイライラや不眠を解消する働きもあります。また、鉄分も多く、法蓮草の15倍もの鉄を含んでいます。一度に食べる量が違うので単純に比較できませんが、貧血の心配がある人は食卓にのせる機会を増やすよう心がけましょう。

