



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

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。



月	火	水	木	金	土
		1 鶏のレモン焼き じゃが芋の煮物 ハムと玉ねぎのマリネ ごはん、みそ汁 オレンジ、ミニバームロール	2 サバの味噌煮 はんぺんと花さつまの煮物 さつま芋サラダ ごはん、清し汁 ホームパイ	3 お楽しみメニュー	4 味噌うどん ひじき煮 ちくわ天 ごはん マリービスケット
6 赤魚の煮付け 焼豆腐と春菊の煮浸し 人参サラダ ごはん、清し汁 パイン缶、ミニシルベーク	7 カレーバーグ 南瓜のソテー キャベツとコーンのサラダ ごはん、スープ 一口羊かん	8 なめこおろしそば 厚揚げの生姜煮 インゲンの和え物 梅しらすご飯 みかん缶、ミニどら焼き	9 タラの野菜あん もやしとピーマンの炒め物 ブロッコリーのツナ和え ごはん、みそ汁 まんじゅう(こしあん)	10 肉豆腐 里芋の煮物 煮なます ごはん、清し汁 オレンジ、ソフトマドレーヌ	11 麻婆春雨 チヂミ きゅうりとハムの中華和え ごはん、スープ ムーンライトソフトケーキ
13 ハヤシライス ミニハンバーグ ミニオムレツ 春雨サラダ キウイ、バームクーヘン	14 ホキのパン粉焼き 炒り豆腐 長芋の卵とじ ごはん、みそ汁 ガトーショコラ	15 鶏の焼き浸し じゃが芋の煮物 きゅうりのカニ和え ごはん、みそ汁 りんご、シフォンケーキ	16 あん焼きそば ハムカツ ほうれん草とコーンのサラダ ごはん、スープ ミニ肉まん	17 肉団子の甘酢あん ちくわとインゲンの甘辛煮 南瓜サラダ ごはん、清し汁 パイン缶、栗まんじゅう	18 豚肉と野菜の甘辛炒め 里芋とはんぺんの味噌かけ オクラの和え物 ごはん、清し汁 まんじゅう(白あん)
20 小田原おでん(梅みそかけ) ふきの炒め煮 玉子豆腐 ごはん、清し汁 黄桃缶、ミニマドレーヌ	21 ウィンナーカレー エビフライ ほうれん草のサラダ ミニ今川焼	22 ぶりの照り焼き 大根のそぼろ煮 さつま芋サラダ ごはん、清し汁 白桃缶、ドーナツ	23 豆腐カツのあんかけ 金平ごぼう 春菊の和え物 ごはん、みそ汁 ワッフル	24 すきとじ煮 里芋の煮っ転がし 切干大根のサラダ ごはん、清し汁 りんご、バームクーヘン	25 豚バラ大根 がんもの煮物 人参サラダ ごはん、みそ汁 カスタードケーキ
27 きつねうどん ウィンナーと野菜の炒め物 かき揚げ ごはん オレンジ、プチケーキ	28 赤魚と車麩の煮付け 高野豆腐の含め煮 煮豆 ごはん、清し汁 ホームパイ	29 チキンのおろしポン酢かけ たけのこと人参の炒め物 小松菜としめじの和え物 ごはん、みそ汁 パイン缶、ソフトマドレーヌ	30 ホキの煮付け 小田巻蒸し えのきと若布の和え物 ごはん、みそ汁 一口羊かん	31 ローストチキン エビピラフ ウィンナーと野菜のコンソメ煮 黄桃缶、クッキー	