



今月の献立表



	月	火	水	木	金	土
	1日	2日	3日	4日	5日	6日
昼食	ごはん あかうおの煮付 金平蓮根 スパゲティーサラダ 味噌汁 パイナップル エネルギー: 591kcal 塩分: 3.8g	ごはん シルバーの香味焼き 信田煮 ブロッコリーサラダ なめこ汁 黄桃缶 エネルギー: 588kcal 塩分: 3.2g	ごはん 鶏肉の照焼 さつまいもの炒り煮 キャベツサラダ 味噌汁 バナナ エネルギー: 593kcal 塩分: 3.1g	ごはん 鶏肉のカレー焼 カリフラワーくず煮 菜花のお浸し 味噌汁 みかん缶 エネルギー: 546kcal 塩分: 2.9g	ごはん ホキの菜種焼き じゃが芋の金平風煮 白菜の塩昆布和え すまし汁 フルーチェ エネルギー: 598kcal 塩分: 4.2g	ごはん 豚肉のしぐれ煮 カリフラワーのブロッコリー煮 キャベツのごま和え 味噌汁 りんご エネルギー: 510kcal 塩分: 4.4g
15時	ロールケーキ	マーブルケーキ	たこ焼き(3個)	バウムクーヘン	たい焼き	ドーナツ
	8日	9日	10日	11日	12日	13日
昼食	ゆかりごはん 山菜そば 金平ごぼう 白菜のゆかり和え フルーツカクテル エネルギー: 448kcal 塩分: 4.3g		ハヤシライス ミートオムレツ カリフラワーサラダ 福神漬 パイナップル エネルギー: 611kcal 塩分: 3.9g	ごはん さばの塩焼き 切干大根の煮物 卵サラダ 味噌汁 フルーツカクテル エネルギー: 650kcal 塩分: 3.8g	ごはん 鶏肉の香味煮 さつまいものレモン煮 印元の生姜和え 味噌汁 黄桃缶 エネルギー: 550kcal 塩分: 3.1g	ごはん 八宝菜 えび焼売 中華和え 中華スープ みかん缶 エネルギー: 584kcal 塩分: 3.3g
15時	カスタードケーキ		オレンジゼリー	クリームコンフェ	マドレーヌ	お茶まんじゅう
	15日	16日	17日	18日	19日	20日
昼食	ごはん さけの幽庵焼 金平ごぼう パンツキサラダ 味噌汁 みかん缶 エネルギー: 582kcal 塩分: 3.4g	ごはん おろしハンバーグステーキ カリフラワーのソテー 野菜サラダ ポタージュスープ コンポート エネルギー: 684kcal 塩分: 2.4g	ごはん 豆腐ステーキの肉味噌かけ 細切昆布の炒り煮 アスパラサラダ とろろ昆布汁 ヨーグルト和え エネルギー: 601kcal 塩分: 4.7g	ごはん 鶏肉の南蛮漬 じゃが芋のツナ煮 小松菜のわさび和え 味噌汁 黄桃缶 エネルギー: 629kcal 塩分: 3.4g	ごはん 二種フライ盛り じゃが芋の煮物 アスパラサラダ 味噌汁 パイナップル エネルギー: 677kcal 塩分: 2.8g	五目ごはん さんまの塩焼き さつまいものレモン煮 ほうれん草のごま和え すまし汁 バナナ エネルギー: 589kcal 塩分: 4.0g
15時	カステラ	焼きドーナツ(豆乳)	ホットケーキ(1枚)	抹茶プリン	シフォンケーキ	ぶどうのヨーグルト
	22日	23日	24日	25日	26日	27日
昼食	カレーライス ツナオムレツ 大根サラダ 福神漬 フルーツカクテル エネルギー: 660kcal 塩分: 3.1g	ごはん ホキのマヨネーズ焼 里芋のそぼろ煮 カリフラワーのドレッシング和え 味噌汁 パイナップル エネルギー: 607kcal 塩分: 3.2g	ごはん お味噌のきのこあんかけ じゃが芋の煮物 オクラのおかか和え 味噌汁 みかん缶 エネルギー: 459kcal 塩分: 4.2g	わかめごはん きつねしめん えんどうの山椒炒め 白菜の梅肉和え フルーチェ エネルギー: 479kcal 塩分: 4.4g	ごはん 豚肉のくわ焼 根菜つみれ煮 茄子の青じそ和え 味噌汁 オレンジ エネルギー: 580kcal 塩分: 3.4g	ごはん ホキのムニエル 南瓜のそぼろ煮 青菜の生姜和え 味噌汁 黄桃缶 エネルギー: 582kcal 塩分: 3.7g
15時	塩せんべいと甘納豆	りんごゼリー	ミルクケーキ	おはぎ	バームロール(2個)	焼きプリンタルト
	29日	30日				
昼食	ごはん さばの南部焼き 厚揚げの煮物 ほうれん草のわさび和え 具だくさん汁 パイナップル エネルギー: 656kcal 塩分: 3.2g	牛丼 里芋のゆず味噌かけ コールスローサラダ かき玉汁 みかん缶 エネルギー: 611kcal 塩分: 3.8g				
15時	もみじまんじゅう	まがりせんべいと栗しぐれ				

※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

<たけのこ>

たけのこの旨味は、アミノ酸の一種のチロシンとアスパラギン酸によるものです。アスパラギン酸は、アスパラにも含まれており、疲労回復を助ける効果があります。たけのこの切り口に見られる白い粉はあくではなく、旨味成分のチロシンです。チロシンを摂取すると脳内物質のドーパミンが増加し、脳を活性化させる作用があります。白い粉は洗い流さず、食べるようにしましょう。また、たけのこは不溶性食物繊維も豊富で、腸内の有害物質を排出し、動脈硬化や大腸がんを予防する働きもあります。たけのこは、時間が経つにつれてエグ味が増すため、すぐに下茹でしましょう。

