

☆食育の日☆

毎月19日は食育の日です。
 今月は「わかめ」を使用した献立になっています。

海藻を食用としている地域は非常に少なく、日本で古くから親しまれているわかめはあまり食べられていません。
 わかめは初夏に成熟を迎えますが、若い程味が良いため春先に収穫されます。旬のわかめは柔らかく生で食べることができ、塩づけや乾燥させ保存することで、一年中楽しむことができます。



	朝食	昼食	夕食	合計
平成 27年03月14日 土曜日	米飯180g 味噌汁（白菜、しめじ） がんもの煮物（朝食） ・味付けのり ・牛乳	米飯180g 千草卵 春雨のサラダ ・貝柱の中華スープ ・フルーツ ・漬物	米飯180g ホッケの塩焼き 付）大根おろし ・肉豆腐 ・しその実和え ・漬物	1667 kcal I味付 - 蛋白質 62.4 g 脂質 46.3 g 炭水化物 241.9 g 塩分 7.4 g 食繊維総 9.0 g
平成 27年03月15日 日曜日	米飯180g 味噌汁（じゃが芋、玉葱） 和風ソテー ・鉄ふりかけ ・牛乳	米飯180g 魚のけんちん蒸し 小松菜の柚子浸し ・のっぺい汁 ・フルーツ ・漬物	米飯180g ポークチャップ 付）いんげんソテー ・青菜のナムル ・大根の煮物 ・漬物	1712 kcal I味付 - 蛋白質 58.5 g 脂質 46.3 g 炭水化物 256.0 g 塩分 6.9 g 食繊維総 11.8 g
平成 27年03月16日 月曜日	米飯180g 味噌汁（小松菜、さつま芋） けんちょう（朝食） ・味付けのり ・牛乳	米飯180g 鶏肉のマスタード焼き 付）アスパラ 付）シャトーキャロット ・ブロッコリーの胡麻和え ・野菜クリームスープ ・フルーツ ・漬物	米飯180g 魚の山椒焼き 付）トマト 付）平蕨いんげん ・卵豆腐 ・チンゲン菜の胡麻酢和え ・漬物	1626 kcal I味付 - 蛋白質 66.2 g 脂質 40.4 g 炭水化物 242.1 g 塩分 6.3 g 食繊維総 11.1 g
平成 27年03月17日 火曜日	米飯180g 味噌汁（しいたけ、玉葱） 厚焼き卵（朝食） ・鉄ふりかけ ・牛乳	米飯180g 魚の梅醤油焼き 付）トマト 付）平蕨いんげん ・大根なます ・味噌汁（厚揚、人参） ・フルーツ ・漬物	米飯180g ハンバーグ（デミ） 付）ブロッコリー 付）シャトーキャロット ・野菜サラダ ・大豆のトマト煮 ・漬物	1667 kcal I味付 - 蛋白質 64.8 g 脂質 43.6 g 炭水化物 246.3 g 塩分 6.4 g 食繊維総 12.1 g
平成 27年03月18日 水曜日	米飯180g 味噌汁（豆腐、里芋） 炒り卵の花（朝食） ・鉄ふりかけ ・牛乳	米飯180g かに卵あんかけ（カニ風味使用） ほうれん草と海老の和え物 ・肉団子汁 ・フルーツ ・漬物	米飯180g 魚のフリッター 付）いんげんソテー ・カリフラワーのコンソメ煮 ・小松菜の和風サラダ ・漬物	1621 kcal I味付 - 蛋白質 56.9 g 脂質 44.7 g 炭水化物 240.8 g 塩分 6.9 g 食繊維総 12.6 g
平成 27年03月19日 木曜日	米飯180g 味噌汁（大根葉、油揚げ） スクランブルエッグ（朝食） ・たいみそ ・牛乳	わかめご飯 肉うどん ブロッコリーとささみの酢の物 フルーツ	米飯180g 八宝菜 じゃが芋とホタテ風味の煮物 ・キャベツの胡麻酢和え ・漬物	1716 kcal I味付 - 蛋白質 61.1 g 脂質 51.3 g 炭水化物 240.1 g 塩分 6.7 g 食繊維総 11.8 g
平成 27年03月20日 金曜日	米飯180g 味噌汁（大根、南瓜） 厚揚げと青菜の煮物 ・たいみそ ・牛乳	米飯180g 鶏肉の柚子味噌焼き 付）スナックエンドウ 付）和風人参 ・チンゲン菜としめじのお浸し ・中華卵スープ ・フルーツ ・漬物	米飯180g 魚のおろしソースかけ 付）ブロッコリー 付）トマト ・筑前煮 ・山吹和え ・漬物	1640 kcal I味付 - 蛋白質 64.6 g 脂質 39.9 g 炭水化物 242.4 g 塩分 6.2 g 食繊維総 10.8 g

♪行事食♪～ひなまつり～

3月3日はひなまつり
 桃の節句。
 ひな人形をかざり、菱餅・白酒・桃の花などをそなえる行事。

献立メニュー 散らし寿司
 鯖のうぐいす焼き
 菜の花とつくしの和え物
 あさりの清汁
 さくらもち



	朝食	昼食	夕食	合計
平成 27年02月28日 土曜日	米飯180g 味噌汁(じゃが芋、玉ねぎ) 目玉焼き ・のり佃煮 ・牛乳	米飯180g ミートローフ 付) スナックエンドウ ブロッコリーサラダ ・コンソメスープ ・フルーツ ・漬物	米飯180g 魚の味噌煮 厚揚げと青菜の煮物 ・もやしの酢の物 ・漬物	エネルギー - 1667 kcal 蛋白質 65.7 g 脂質 40.7 g 炭水化物 250.3 g 塩分 6.4 g 食繊維総 10.9 g
平成 27年03月01日 日曜日	米飯180g 味噌汁(なめこ、人参) 野菜炒め(小松菜) ・鉄ふりかけ ・牛乳	米飯180g 魚の香味焼き 付) 平蕨いんげん 付) さつまいも ・青菜の海苔和え ・豆腐チャンプルー ・フルーツ ・漬物	米飯180g 豚肉の青しそ和え 付) 和風人参 ・ブロッコリーのみもザサラダ ・白菜と春雨のスープ ・漬物	エネルギー - 1708 kcal 蛋白質 62.9 g 脂質 49.2 g 炭水化物 245.5 g 塩分 6.9 g 食繊維総 12.0 g
平成 27年03月02日 月曜日	米飯180g 味噌汁(キャベツ、油揚げ) いんげんとさつま揚げの炒め煮 ・たいみそ ・牛乳	米飯180g オムレツ 付) 洋風人参 付) スナックエンドウ ・カリフラワーの酢の物 ・クリームスープ ・フルーツ ・漬物	米飯180g 魚のカレームニエル 付) アスパラ 付) シャトーキャロット ・大根と厚揚げのうま煮 ・青菜の胡麻和え物 ・漬物	エネルギー - 1687 kcal 蛋白質 63.0 g 脂質 44.7 g 炭水化物 247.5 g 塩分 6.7 g 食繊維総 12.2 g
平成 27年03月03日 火曜日	米飯180g 味噌汁(さつま芋、大根菜) 切り昆布と大豆の煮物 ・鉄ふりかけ ・牛乳	散らし寿司 鯖のうぐいす焼き 付) 和風人参 ・あさりの清汁 ・菜の花とつくしの和え物 ・さくらもち	米飯180g 酢鶏 いんげんのピーナッツ和え ・海老のスープ ・漬物	エネルギー - 1684 kcal 蛋白質 67.5 g 脂質 34.2 g 炭水化物 268.0 g 塩分 7.1 g 食繊維総 13.8 g
平成 27年03月04日 水曜日	米飯180g 味噌汁(小松菜、厚揚げ) オムレツ ・ねりうめ ・牛乳	米飯180g 蒸し鶏 ごぼうサラダ ・きのこスープ ・フルーツ ・漬物	米飯180g 魚の味噌バター焼き じゃが芋の煮物 ・ほうれん草のからし和え ・漬物	エネルギー - 1637 kcal 蛋白質 65.5 g 脂質 40.7 g 炭水化物 244.8 g 塩分 6.9 g 食繊維総 12.0 g
平成 27年03月05日 木曜日	米飯180g 味噌汁(白菜、しめじ) がんもの煮物(朝食) ・味付けのり ・牛乳	ゆかりご飯 月見そば 白和え フルーツ	米飯180g 鶏肉の照焼き 付) シャトーキャロット 付) 平蕨いんげん ・金時豆の甘煮 ・キャベツのサラダ ・漬物	エネルギー - 1645 kcal 蛋白質 64.1 g 脂質 37.6 g 炭水化物 257.6 g 塩分 5.7 g 食繊維総 16.9 g
平成 27年03月06日 金曜日	米飯180g 味噌汁(豆腐、大根) 青菜のコンソメ煮 ・鉄ふりかけ ・牛乳	米飯180g 焼き肉 もやしのナムル ・中華卵スープ ・フルーツ ・漬物	米飯180g 魚のポン酢蒸し 付) ブロッコリー ・キャベツの胡麻ドレサラダ ・南瓜の煮物 ・漬物	エネルギー - 1736 kcal 蛋白質 64.9 g 脂質 49.5 g 炭水化物 248.9 g 塩分 6.5 g 食繊維総 12.4 g