

宝木荘 栄養科R6.3月

ぽかぽか陽気の日も増え、過ごしやすい季節がやってきましたね～。

雪が解けて、筍が土の間から顔を出すと、春の訪れを感じます。

春キャベツやアスパラガス、そら豆などの緑野菜は柔らかく爽やかな味がしますし、新玉葱などの甘みが詰まったおいしい野菜も出回ります。

春野菜で旬の移り変わりを楽しんでもらいたいと思います。

栄養士 渡部

3/3(日)

ひなまつり



海鮮ちらし寿司
すまし汁
菜花のおかか和え
茶碗蒸し
手作りいちごゼリー



おやつには関東風の桜餅を提供しました

3/7(木)

弥生

御膳

山菜ごはん
味噌汁
天ぷら(海老、せり、
南瓜、新玉葱かき揚げ)
ふきと高野豆腐の煮物
玉子焼き
肉団子
菜花の辛子和え
いちご



せりの天ぷらは苦味とさわやかな香りが口いっぱいになり春の訪れを感じられる1品でした。



日	朝食	昼食	おやつ	夕食	日	朝食	昼食	おやつ	夕食
1 (金)	ハシ(あんぱん・黒糖・オマケ)の入り コンソメスープ ロールキャベツ ツナサラダ 牛乳	赤飯 清汁(なると) 鯖の西京焼き 南瓜のそぼろ煮 フルーツヨーグルト	たいやき(つぶあん)	米飯 味噌汁(白菜) 鶏肉とチンゲン菜のさつぱり煮 キャベツ入りマカロニサラダ 漬物(桜漬)	15 (金)	ハシ(食パン・バター・卵) バナナスープ かたと玉葱の炒り揚げ キャベツローサラダ 牛乳	米飯 味噌汁(なめこ) さんまの蒲焼き 車麩と里芋の煮物 果物(オレンジ)	丸ぼうろ	米飯 味噌汁(白菜) 鶏肉の山椒焼き 鶏肉のカニあんかけ ピーマンおかつ和え
2 (土)	米飯 味噌汁 肉詰めいなり煮物 ほうれん草の磯和え 温泉卵	米飯 味噌汁(じゃが芋) ポーンソテー ツナと大根の煮物 手作り小倉ミルク羹	アメリカドック	麦ごはん 味噌汁(茄子) 秋刀魚の塩焼き 炒り豆腐 とろろ	16 (土)	米飯 味噌汁 さわらの塩焼き キャベツのお浸し 生姜昆布	米飯 味噌汁(じゃが芋) 豚肉のピカタ 五目煮 ブルーベリーヨーグルト	手作りきなこ蒸しパン	米飯 味噌汁(豆腐) サーモンフライ 卵の花 果物(バナナ)
3 (日)	米飯 味噌汁 ほっけの塩焼き 白菜とカニカマの和え物 漬物(しば漬)	【ひなまつり】 海鮮ちらし寿司 清汁(花魁) 菜花のおかつ和え 茶碗蒸し 手作りいちごゼリー	甘酒 桜もち	米飯 味噌汁(大根) 豚肉の生姜焼き 高野豆腐の煮物 キャベツの浅漬け	17 (日)	米飯 味噌汁 照り焼きチキン(朝) ハムとピーマンの和え物 キャベツ(白花豆)	米飯 味噌汁(油揚げ) 鯉の幽庵焼き 切干大根煮 長芋の磯和え	手作り豆腐ドーナツ	米飯 清汁(わかめ) 鶏肉のバター醤油焼き 竹輪とさつま芋の煮物 漬物(たくあん)
4 (月)	米飯 味噌汁 車麩の卵とじ チンゲン菜と麩のお浸し 納豆	ハヤシライス オムライス キャベツとエビのサラダ フルーツポンチ	【誕生会】	米飯 味噌汁(いんげん) ぶりの照り焼き 筑前煮 冷奴	18 (月)	米飯 味噌汁 お豆腐揚げと野菜の煮物 小松菜の胡麻和え 納豆(大根おろし)	カツ丼 真山味噌汁 ポトフサラダ アセロゼリー	薄皮饅頭(うぐいす)	米飯 味噌汁(キャベツ) カレーの煮付け 白菜とごぼうのオイスター炒め ほうれん草と竹輪の和え物
5 (火)	ハシ(食パン・レズン・バター・卵) コンソメスープ ウィンナーとアスパラのソテー スナップえんどうのサラダ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁(里芋) 手作り照り焼きハンバーグ ひじき煮 水羊羹	焼きドーナツ	米飯 すまし汁(わかめ) 赤魚のねぎ味噌焼き 豚肉と大根の煮物 白菜の辛し和え	19 (火)	ハシ(食パン・十二穀粉) コンソメスープ 肉団子のトマト煮 キャベツとツナのサラダ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁(大根) さんまのぶり煮 干草焼き 菜花の辛し和え	シフォンケーキ	米飯 味噌汁(ほうれん草) 鶏肉のバター醤油焼き はんぺんの詰め煮 オクラのおろし和え
6 (水)	米飯 味噌汁 あじの塩焼き ブロッコリーのおかつ和え 厚焼き玉子	焼きそば 中華スープ いもフライ チンゲン菜のナムル ヨーグルト	まんじゅう	米飯 味噌汁(ほうれん草) すまし煮 長芋の磯和え 果物缶(マンゴー)	20 (水)	米飯 味噌汁 高野豆腐の卵炒め ピーナツ和え おかつ昆布	【春分の日】 米飯 豚汁 刺身(まぐろ・サメ・エビ) ふきの信田煮 手作り抹茶プリン	ぼたもち ポークカレーライス スープ 海藻サラダ 果物(バナナ)	
7 (木)	米飯 味噌汁 きつぽ揚げとじゃが芋の煮物 小松菜とかまぼこのお浸し 納豆(しらす)	【お楽しみ弁当】	やわらかおかつ(のり塩)	米飯 味噌汁(しいたけ) 豚肉と茄子のみぞれ煮 金平ごぼう 梅肉和え	21 (木)	米飯 味噌汁 あじの塩焼き 茄子の生姜和え 納豆	味噌ラーメン 焼き餃子 ほうれん草のナムル 手作り豆花(トウファ)	手作りオレンジマドレーヌ	米飯 味噌汁(干びよう) 鯖の塩焼き 中華炒め 彩りもずく酢
8 (金)	ハシ(食パン・レズン・バター・卵) コンソメスープ ほうれん草とチーズの炒り揚げ カリフラワーのマリネ 牛乳	麻婆丼 中華スープ 中華春雨サラダ 手作り杏仁豆腐	手作り黒豆入りケーキ	米飯 味噌汁(白菜) たらねぎボン酢焼き ぜんまいの炒め煮 なめ茸のおろし和え	22 (金)	ハシ(食パン・レズン) コンソメスープ ハムとポテトのオープン焼き エビとブロッコリーのサラダ 牛乳	米飯 味噌汁(さつま芋) 青椒肉絲 南瓜サラダ 手作りラムネゼリー	果物(オレンジ)	麦ごはん 味噌汁(ニラ) 赤魚のみりん焼き 筑前煮 とろろ
9 (土)	米飯 味噌汁 そぼろあん包みと野菜の煮物 菜花と竹輪の辛子醤油和え 味噌汁のり	米飯 清汁(豆腐) 鯖の味噌煮 里芋と玉葱のマスタードサラダ 果物(バナナ)	手作りスイートポテト	米飯 味噌汁(人参) 鶏肉のガーリックソテー がんもどきとさつま芋の煮物 きゅうりの酢の物	23 (土)	米飯 味噌汁 枝豆のふわふわ豆腐の煮物 チンゲン菜とザーサイのお浸し 温泉卵	米飯 味噌汁(小松菜) ぶりの香味焼き 肉じゃが 手作り黒糖寒天	シューアイス	米飯 味噌汁(わかめ) トマト煮込みハンバーグ 大根サラダ ヨーグルト
10 (日)	米飯 味噌汁 海鮮ステーキ もやしとメンマの中華和え 厚焼き玉子	米飯 けんちん汁 鯖の香味焼き 切り昆布の煮物 あんみつ	アイスクリーム	中華スープ 八宝菜 さつま芋サラダ 果物(キウイ)	24 (日)	米飯 味噌汁 肉豆腐 小松菜のおかつ和え 漬物(しば漬)	米飯 味噌汁(じゃが芋) あじの南蛮漬 ひじき煮 手作り黒ごまプリン	焼きいも	米飯 味噌汁(白菜) 親子煮 ピーマン炒め 果物(オレンジ)
11 (月)	米飯 味噌汁 鯖の西京焼き 小松菜の和え物 納豆(佃煮)	サンドイッチ(ハムチーズ・卵) 豆乳スープ えびカツ カリフラワーのマリネ 手作りコーヒゼリー	ハンケーキ(メープル)	米飯 すまし汁(チンゲン菜) 豚肉の味噌焼き 揚げ豆腐 なめ茸のおろし和え	25 (月)	米飯 味噌汁 さわらの塩焼き ほうれん草の磯和え キムチ納豆	豚とろろ丼(とろろ別添) 味噌汁(大根) さつま芋の金平 手作りミックスゼリー	手作りコーヒケーキ	米飯 清汁(なると) 鯖の塩焼き 小さ炒り 小松菜の辛し和え
12 (火)	ハシ(食パン・トースト・バター・卵) コンソメスープ 目玉焼き&ウィンナー イタリアンサラダ 牛乳	ピビンバ わかめスープ 大学芋 手作りマンゴープリン 牛乳	羊羹カステラ	米飯 清汁(かまぼこ) 赤魚の西京焼き 大根としめじの生姜炒め 小松菜のゆず胡椒和え	26 (火)	パン(種盛り合わせ) コンソメスープ キャベツの梅マヨサラダ シーザーサラダ 牛乳	にゅうめん 揚げだし豆腐 キャベツの梅マヨサラダ 手作り南瓜ババロア	焼きじゃが	米飯 味噌汁(なめこ) 鶏肉のしょうゆ焼焼き 羊羹 白菜の青じそ和え
13 (水)	米飯 味噌汁 じゃが芋の磯とそぼろ炒め煮 チンゲン菜の生姜醤油和え しらすおろし	たぬきうどん 玉子焼きの和風あんかけ ほうれん草のボン酢和え 手作りフルーツ牛乳寒しらすおろし	たこ焼き	米飯 清汁(えのき) 煮豚 厚揚げの味噌炒め ブロッコリーのサラダ	27 (水)	米飯 味噌汁 焼魚(ししゃも) 菜花の胡麻和え 味噌汁のり	【さくらの日】 桜ごはん 味噌汁(干びよう) 天ぷら(ほ.う.ど.ど.ど.ま.い.た.け) 白和え 果物(いちご)	どら焼き(桜あん)	米飯 清汁(冬瓜) 鯖の粕漬焼き 五目煮 キャベツの浅漬け
14 (木)	米飯 味噌汁 さけの塩焼き 小松菜の辛し和え 納豆	【ホワイトデー】 米飯 ミックストローネ チキンのクリームソースがけ 菜花入りマカロニサラダ いちごババロア	今川焼き	米飯 味噌汁(キャベツ) 鯖のぶり煮 白和え 果物缶(マンゴー)	28 (木)	米飯 味噌汁 炒り豆腐 さつま揚げと白菜の煮浸し 納豆	米飯 味噌汁(豆腐) 赤魚のみりん焼き つくねと南瓜の煮物 手作り梅ゼリー	手作りフルーツサンド	米飯 すまし汁 豚肉の南部焼き ぜんまいの炒め煮 酢味噌和え
					29 (金)	ハシ(食パン・レズン・バター・卵) コンソメスープ トドとピーマンの炒り揚げ 海藻とツナのサラダ 牛乳	米飯 清汁(かまぼこ) 鶏肉の唐揚げ 味噌田楽 果物(バナナ)	山芋入りお好み焼き	米飯 味噌汁(もやし) さばのおろし煮 じゃが芋とベーコンの炒め物 果物(キウイ)
					30 (土)	米飯 味噌汁 白身魚のふんわり天の煮物 チンゲン菜の和え物 温泉卵	米飯 清汁(小松菜) 豚肉の味噌漬焼き 切り昆布の煮物 フルーチェ	ブッセ、クッキー	米飯 味噌汁(茄子) 鯖のねぎボン酢焼き 小松菜とさきみのとろみ煮 果物缶(マンゴー)
					31 (日)	米飯 味噌汁 ニラ玉 ピーナツ和え 昆布の佃煮	米飯 味噌汁(じゃが芋) あじの粕漬焼き 金平ごぼう 手作りオレンジゼリー	手作りフレット	米飯 清汁(花魁) 豚肉と野菜の味噌炒め はんぺんの詰め煮 キャベツの甘酢和え

3月のおすすすめ食材



農林水産省では概ね2年以上栽培する果実を食用とするものをフルーツとしています。そのためいちごは分類上野菜とされます。ちなみに、スイカやメロンは栽培方法の定義から野菜、アボカドはフルーツに分類されます。実はいちごは丸く大きくなった赤い部分は実ではありません。周りについているツブツブが本当の実です。1粒のいちごには200~300個の果実が集まっています。いちごは真っ赤に熟れているものを買いがちですが、赤さ=甘さでなく、糖度と甘さに関連はないようです。また、完熟よりも一歩手前のいちごの方がビタミンCは豊富と言われています。