

# 宝木荘 栄養科R7.3 月

3月に入り寒さも和らぎ、少しずつ春が近づいてきましたね～

この時期は冬の間蓄えられた栄養が詰まった魚や、春ならではの甘みや香りが際立つ野菜が旬を迎えます。食材の価格高騰が続いていますが、メリハリのある献立で季節を感じていただければと思います。

栄養士 渡部

3/3(月)



海鮮ちらし寿司  
すまし汁  
茶碗蒸し  
ふきの信田煮  
いちご



## 甘酒 & 桜餅

桜餅

エネルギー補給に最適→炭水化物が豊富なので、エネルギー源として最適。(運動後や疲れたときに最適)

食物繊維が腸内環境を整える→こしあんには食物繊維が豊富に含まれており、腸の調子を整える効果がある。

桜の葉のリラックス効果→「クマリン」という成分が含まれ、リラックス効果があり、ストレスを和らげる働きが期待できる。

3/6(木)

ひじきご飯  
味噌汁  
天ぷら海老、せり、  
南瓜、ピーマン  
ぜんまいの炒め煮  
厚焼き玉子  
肉団子  
菜花の辛子和え  
いたこ



せりの天ぷら特有のほろ苦さを楽しんでいただきました。

日	朝食	昼食	おやつ	夕食	日	朝食	昼食	おやつ	夕食
1 (土)	米飯 味噌汁 はんぺんと野菜の煮物 ほうれん草の磯和え 温泉卵	赤飯 具沢山味噌汁 豚肉の山椒焼き ひじき煮 手作りほうじ茶プリン	手作りバナナケーキ	米飯 清汁(豆腐) 赤魚のねぎ味噌焼き 豚肉と大根の煮物 ごま和え	15 (土)	米飯 味噌汁 お魚豆腐揚げと野菜の煮物 ほうれん草のお浸し しらすおろし	米飯 味噌汁(ほうれん草) 白身魚(モロ)フライ 肉じゃが 果物(バナナ)	手作りリュウヒケーキ	米飯 中華スープ カニ玉 冷奴
2 (日)	米飯 味噌汁 さばの塩焼き 白菜の和え物 厚焼き玉子	米飯 味噌汁(大根) かきフライ 筑前煮 フルーツヨーグルト	手作りスイートト	米飯 味噌汁(ほうれん草) 鶏肉とチンゲン菜のさっぱり煮 玉子焼きの和風あんかけ フルーツサラダ	16 (日)	米飯 味噌汁 あじの塩焼き ハムとビーマンの和え物 おか昆布	米飯 味噌汁(なめこ) 牛すき煮 長辛の磯和え フルーツポンチ	焼きじゃが	米飯 味噌汁(ニラ) 鯛のみりん焼き 筑前煮 ほうれん草と竹輪の和え物
3 (月)	米飯 味噌汁 さつま揚げとじゃが芋の煮物 清汁(花鮎) 小松菜と麩のお浸し 納豆	【ひな祭り】 海鮮ちらし寿司 清汁(花鮎) 茶碗蒸し ふきの信田煮 果物(いちご)	甘酒 桜もち	米飯 味噌汁(白菜) 煮豚 がんととさつま芋の煮物 ほうれん草の胡麻和え	17 (月)	米飯 味噌汁 豆腐の卵とじ 菜の花の胡麻和え 納豆	米飯 具沢山味噌汁 ぶりの幽庵焼き はんぺんの詰め煮 水羊羹	今川焼き	米飯 清汁(わかめ) 鶏肉の味噌焼き 竹輪とさつま芋の煮物 オクラのおろし和え
4 (火)	パン(カボチャ・食パン) コンソメスープ ウインナーとアスパラのソテー スナッパズえんどうのサラダ 牛乳	米飯 味噌汁(玉葱) 豚肉と茄子のみぞれ煮 菜の花のオムレツ 手作り小倉ミルク羹	手作りフルーツサンド	米飯 味噌汁(豆腐) 味噌汁 ぶりの香味焼き 南瓜のそぼろ煮 南瓜の浅漬け	18 (火)	パン(食パン・白いパン) コンソメスープ 肉団子のトマト煮 エビとフロッキーのサラダ 乳酸菌飲料	カツ丼 味噌汁(豆腐) 切干大根煮 手作りぶどうゼリー	手作りレンジマドレーヌ	米飯 味噌汁(キャベツ) 味噌汁 カレーの煮付け 中華炒め 彩りもずく酢
5 (水)	米飯 味噌汁 ほっけの塩焼き ブロッコリーのおかか和え 温泉卵	あんかけ焼きそば 中華風かき玉スープ 焼売 手作り杏仁豆腐	どら焼き	米飯 すまし汁(チンゲン菜) 鯖の味噌煮 揚げ豆腐 キャベツの甘酢和え	19 (水)	米飯 味噌汁 高野豆腐の卵炒め ビーナツ和え 煮豆(白花豆)	肉うどん 帆立風味フライ 菜花のお浸し 手作り黒ごまプリン	ドームケーキ	麦ごはん 味噌汁(干びょう) 鯛の塩焼き 白滝とごぼうのオムレツ炒め とろろ
6 (木)	米飯 味噌汁 車麩の卵とじ 小松菜とかまぼこのお浸し 納豆	【お楽しみ弁当】	やわらかおかき(のり塩)	米飯 すまし汁(わかめ) 豚肉の味噌焼き ブロッコリーのカニあんかけ なめ茸のおろし和え	20 (木)	米飯 味噌汁 さわらの塩焼き 茄子の生煮和え 納豆	【春分の日】 米飯 豚汁 刺身(まぐろ・鯛・サメ) ふきの煮物 手作り抹茶ゼリー	ピザまん	ハヤシライス コンソメスープ キャベツ入りマカロニサラダ 果物(バナナ)
7 (金)	パン(カボチャ・レーズン・ターロ) コンソメスープ ほうれん草とチキンのオムレツ カリフラワーのマリネ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁(キャベツ) 鯛の幽庵焼き 切干大根煮 あんみつ	バームクーヘン	米飯 味噌汁(じゃがいも) 鶏肉のカーリックソテー 高野豆腐の煮物 きゅうりの酢の物	21 (金)	パン(デニッシュ・クリームパン) コンソメスープ ハムとポテトのオープン焼き キャベツとツナのサラダ 牛乳	山菜ごはん 清汁(かまぼこ) 赤魚の粕漬焼き ひじき煮 青菜の辛し和え	手作り黒豆入りケーキ	米飯 味噌汁(わかめ) トマト煮込みハンバーグ 大根サラダ 果物缶(黄桃)
8 (土)	米飯 味噌汁 枝豆のふわふわ豆腐の煮物 菜花と竹輪の辛子醤油和え 生姜昆布	米飯 ポークカレーライス オニオンスープ 南瓜コロッケ 果物(バナナ)	アイスクリーム	米飯 清汁(なると) たらこのねぎポン酢焼き なす炒り ヨーグルト	22 (土)	米飯 味噌汁 三色信田と野菜の煮物 ほうれん草とサーサイのお浸し 漬物(しば漬)	米飯 味噌汁(白菜) 鶏肉の唐揚げ 切り昆布の煮物 バナナヨーグルト	焼きいも	米飯 味噌汁(ほうれん草) 鯛のみりん焼き 千草焼き ポン酢和え
9 (日)	米飯 味噌汁 ほっけの塩焼き もやしとメンマの中華和え 漬物(しば漬)	米飯 味噌汁(さつま芋) 鯛の梅煮 白和え 手作りフルーツ牛乳寒	手作りヨーグルトケーキ	米飯 味噌汁(豆腐) 鶏肉のカレー照り焼き 五目煮 長辛の磯和え	23 (日)	米飯 味噌汁 白身魚のふわり天の煮物 菜花のおかか和え 付けけり	米飯 味噌汁(茄子) ぶりの照り焼き おでん 手作りフルーツゼリー	手作り豆腐ドーナツ	米飯 味噌汁(豆腐) 親子煮 ビーコン炒め 大根の漬物
10 (月)	米飯 味噌汁 豚肉と野菜のソテー 小松菜の和え物 納豆	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	【誕生会】 ケーキ	米飯 すまし汁(わかめ) ぶりの西京焼き はんぺんと南瓜の煮物 果物缶(マンゴー)	24 (月)	米飯 味噌汁 ほっけの塩焼き 菜花の胡麻和え 納豆	ビビンバ わかめスープ やわらか大学芋 手作り豆花(トウファ)	羊羹カステラ	米飯 清汁(なると) さばのおろし煮 なす炒り チンゲン菜の辛し和え
11 (火)	パン(食パン・バターロール) コンソメスープ 目玉焼き&ウインナー イタリアンサラダ 牛乳	米飯 味噌汁(大根) 手作りハンバーグ さつま芋の金平 ブルーベリーヨーグルト	肉まん	米飯 味噌汁(油揚げ) たらこの照り焼き 切り昆布の煮物 菜花のゆず胡椒和え	25 (火)	パン2種盛り合わせ コンソメスープ トドとビーマンのオムレツ 海苔とツナのサラダ 牛乳	米飯 味噌汁 あじの南蛮漬(焼き) ぜんまいの炒め煮 果物(バナナ)	手作りフレンチトースト	米飯 中華スープ 麻婆豆腐 春巻 中華サラダ
12 (水)	米飯 味噌汁 じゃが芋の鶏そぼろ炒め煮 チンゲン菜の生薬醤油和え 味噌汁のり	きのこにゅうめん 揚げだし豆腐 ほうれん草のポン酢和え チンゲン菜の生薬醤油和え 味噌汁のり	たこ焼き	米飯 味噌汁(人参) 豚肉のピカタ 車麩と里芋の煮物 果物(オレンジ)	26 (水)	米飯 味噌汁 さわらの塩焼き ほうれん草の磯和え 温泉卵	味噌ラーメン 焼き餃子 ほうれん草のナムル 手作りマンゴープリン	アイスクリーム	米飯 すまし汁 豚肉の南部焼き 羊羹 酢味噌和え
13 (木)	米飯 味噌汁 さけの塩焼き 小松菜の辛し和え 納豆	チャーシュー丼(温卵別添) けんちん汁 さつま芋の甘煮 手作り杏仁豆腐	カステラ	米飯 味噌汁(白菜) ぶり大根 卵の花 もやしの梅肉和え	27 (木)	米飯 味噌汁 炒り豆腐 さつま揚げと白菜の煮浸し 納豆	【桜の日】 桜ごはん 味噌汁(干びょう) 天ぷら(ほうろど・つ・まいたけ) 菜の花と油揚げのお浸し 手作り苺牛乳寒	まんじゅう	米飯 味噌汁(もやし) 鯛のねぎポン酢焼き 卵の花 ほうれん草の和え物
14 (金)	パン(デニッシュ・黒糖ロール) コンソメスープ お玉と玉葱のオムレツ 温野菜サラダ 牛乳	【ホワイトデー】 オムライス ヒレカツ添え 菜の花とあさりのから揚げ コールスローサラダ フルーチェ(いちご)	たいやき(こしあん)	米飯 清汁(かまぼこ) 赤魚のみりん焼き 厚揚げの味噌炒め 漬物(高菜)	28 (金)	パン(あんパン・レーズン・ターロ) コンソメスープ 目玉焼き&ウインナー シーザーサラダ 牛乳	米飯 味噌汁(大根) 青椒肉絲 南瓜サラダ 手作りオレンジゼリー	パンケーキ	米飯 味噌汁(白菜) 鯛の照り焼き 小松菜とささみのとろみ煮 冷奴
					29 (土)	米飯 味噌汁 肉豆腐 青菜の和え物 昆布の佃煮	米飯 味噌汁(干びょう) ぶりの香味焼き 肉じゃが 手作り黒糖寒天	お好み焼き	米飯 清汁(かまぼこ) 鶏肉のしょうゆ焼焼き 味噌田楽 果物缶(黄桃)
					30 (日)	米飯 味噌汁 さばの塩焼き ビーナツ和え 厚焼き玉子	米飯 味噌汁(じゃが芋) あじの南部焼き 大根のくずあん(おぼろ昆布のせ) アセロラゼリー	手作り蒸しパン	米飯 清汁(花鮎) 豚肉と野菜の味噌炒め はんぺんの詰め煮 菜花のおかか和え
					31 (月)	米飯 味噌汁 ニラ玉 キャベツとハムの和え物 納豆	牛丼 味噌汁(茄子) 高野豆腐と小松菜の煮物 手作り豆乳プリン	人形焼き	米飯 味噌汁(なめこ) たらこのピリ辛煮 ポテトサラダ 漬物(たくあん)

## 3月のおすすめ 甘酒



甘酒は古代日本に起源を持つ発酵飲料で『日本最古の甘味飲料』とも言われています。古事記や日本書紀などの歴史書に記述があるほど古く、飛鳥時代には既に作られ、奈良時代や平安時代には官中や貴族の間で親しまれていました。江戸時代になると庶民にも普及し、夏の栄養補給飲料として『甘酒売り』が登場するなど手軽に飲めるようになりました。現在では冬の飲み物というイメージが強いですが、本来は夏の『邪気払い』や栄養補給として飲まれていたそうです。『飲む点滴』『飲む美容液』と呼ばれるほど栄養価が高く栄養素が豊富です。腸内環境の改善、美肌効果、疲労回復、免疫力の向上、代謝改善などの健康効果が期待できます。