

宝木荘 栄養科R7.4 月

桜が満開を迎え、日差しも日に日に暖かさを増し、春本番の訪れを感じる季節になってきましたね。

春の食材は香りが高い野菜や山菜が出回ります。その独特な香りを楽しんでもらい、身体の中からも春を感じてもらうようにしていきたいです。

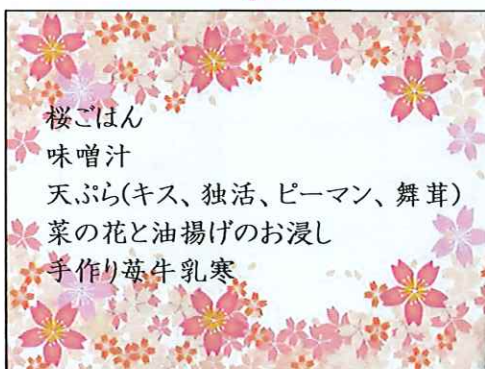
栄養士 渡部

3/20(木) 春分の日



春に旬を迎える山菜、ふき。若いうちから長い期間食べることができ、シャキッとした食感とほろ苦さを楽しむ春の味覚のひとつでもあります。ふきのほとんどが水分とされていますが、茎が筋っぽいことからわかるように、おなかの調子を整え、肌を健やかにする働きがある食物繊維を豊富に含んでいます。

3/27(木) 桜 の日



桜の花と葉をそのまま生かし、季節感あふれるごはんになりました。『桜ごはん？』と驚かれる方もいましたが、ほんのり香る桜の葉の風味ときれいなピンク色に『意外とおいしいわね〜』『優しい味ね』『そういわれればほのかに感じるわ』など食事の話が弾んでいました。

日	朝食	昼食	おやつ	夕食	日	朝食	昼食	おやつ	夕食
1 (火)	パン(食パン・バターロール) コンソメスープ ほうれん草とエビのサラダ 牛乳	赤飯 清汁(わかめ) 松風焼き 竹輪と冬瓜の煮物 手作り小倉ミルク羹	ブルーベリーヨーグルト	米飯 味噌汁(鮭) 赤魚の南部焼き 高野豆腐とほうれん草の煮物 とろろ	15 (火)	パン(食パン・バターロール) コンソメスープ じゃが芋と玉葱のサラダ 牛乳	米飯 かき玉汁 鶏肉の唐揚げ 手煮 バナナヨーグルト	お好み焼き	麦ごはん 味噌汁(ほうれん草) 赤魚のおろし煮 豆腐の肉味噌あんかけ とろろ
2 (水)	米飯 味噌汁 さわらの塩焼き 青菜の梅和え 温泉卵	けんちんうどん ハムカツ キャベツのゆず胡椒和え 手作りほうじ茶プリン	たこ焼き	米飯 味噌汁(わかめ) 豚肉のカレー照り焼き さつま揚げとじゃが芋の煮物 果物(バナナ)	16 (水)	米飯 味噌汁 さつま揚げとじゃが芋の煮物 ほうれん草のお浸し 厚焼き玉子	にゅうめん 肉団子 青菜と竹輪の辛子醤油和え 手作り黒ごまプリン	まんじゅう	米飯 味噌汁(いんげん) ポーチアップ 五目煮 オクラの胡麻和え
3 (木)	米飯 味噌汁 厚揚げのそぼろあん わかめのおかかポン酢和え 納豆	米飯 具沢山味噌汁 鯖のみりん焼き 金平ごぼう 水羊羹(こしあん)	シューアイス	米飯 中華スープ 麻婆豆腐 焼売 中華サラダ	17 (木)	米飯 味噌汁 肉豆腐 小松菜の生薑醤油和え 納豆	【お弁当】	やわらかおかき(うす塩)	米飯 清汁(冬瓜) 鯖のねぎ味噌焼き 厚揚げとキャベツの炒め物 芽かぶ
4 (金)	パン(食パン・バターロール) コンソメスープ ロールキャベツ 大根とささみのサラダ 乳酸菌飲料	ハヤシライス コンソメスープ 菜の花のマスタードソースサラダ 果物(オレンジ)	たいやき(こしあん)	米飯 味噌汁(キャベツ) ほっけの塩焼き 鶏肉とさつま芋の煮物 大根の梅肉和え	18 (金)	パン(食パン・バターロール) コンソメスープ ウインナーのクリーム煮 レタスのサラダ 牛乳	米飯 味噌汁(チンゲン菜) 鮭のムニエル(タルタルソース) 筑前煮 あんみつ	焼きじゃが	米飯 味噌汁(豆腐) 八宝菜 中華春雨サラダ 果物(キウイ)
5 (土)	米飯 味噌汁 魚肉ソーセージと野菜の塩炒め ブロックリーのおかか和え 芽かぶ	米飯 清汁(えのき) 鰯の南蛮漬 茶碗蒸し 手作り豆花(トウファ)	手作りヨーヨーケーキ	米飯 味噌汁(小松菜) 鶏肉の柚子胡椒照り焼き ぶいふん炒め ほうれん草の辛し和え	19 (土)	米飯 味噌汁 鯖の照り焼き もやしとメンマの中華和え 漬物(高菜)	米飯 味噌汁(キャベツ) 煮豚 卵の花 果物(オレンジ)	手作りアイスデザート	米飯 味噌汁(里芋) ぶりの煮付け 焼き茄子 キャベツの和え物
6 (日)	米飯 味噌汁 がんもとの煮物 なめ豆のおろし和え 煮豆(金時豆)	山菜ごはん すまし汁 鶏肉の味噌焼き ひじき煮 手作りフルーツ牛乳寒	焼きいも	米飯 味噌汁(干びょう) 鯖の塩焼き 小松菜とえびののろみ煮 なめ豆のおろし和え	20 (日)	米飯 味噌汁 二ツ玉 小松菜のお浸し 芽かぶ	米飯 味噌汁(油揚げ) 鮭の塩焼 揚げ豆腐 手作りぶりどうぜりー	手作りアイスデザート	米飯 味噌汁(わかめ) トマト煮込みハンバーグ キャベツとマカロニのサラダ オクラのおろし和え
7 (月)	米飯 味噌汁 さけの塩焼き 小松菜と鮭のお浸し 納豆	サンドイッチ(ポテトサラダ・卵) コンソメスープ メンチカツ 人参ツナサラダ 手作りヨーヨーゼリー	【誕生会】 ケーキ	米飯 味噌汁(里芋) 鶏肉の生薑焼き 切干大根煮 菜花の辛子醤油和え	21 (月)	米飯 味噌汁 ほっけの塩焼き 菜花の辛し和え 納豆	ひれかつ井 そうめん汁 白和え 水羊羹(芋)	人形焼き	米飯 味噌汁(ほうれん草) 赤魚の南部焼き 鶏つくねと南瓜の煮物 果物缶(フルーツカクテル)
8 (火)	パン(食パン・バターロール) ミネストローネ オムレツ&ウインナー オニオンサラダ 牛乳	米飯 味噌汁(白菜) 手作り和風ハンバーグ ぜんまいの煮物 手作り抹茶ゼリー	薄皮饅頭(うぐいす)	米飯 清汁(なると) 赤魚のねぎ味噌焼き 肉じゃが 冷奴	22 (火)	パン(食パン・白いパン) 南豆スープ 白玉焼き&ウインナー カリフラワーのマリネ 乳酸菌飲料	米飯 中華スープ エビチリ風 白菜と春雨の中華煮 マンゴープリン	パンケーキ	米飯 味噌汁(豆腐) 和風ポークソテー 切干大根煮 黒豆
9 (水)	米飯 味噌汁 ほっけの塩焼き 小松菜と鮭のお浸し 温泉卵	ナポリタンスパゲティ コンソメスープ フレンチ和え ヨーグルト	果物(オレンジ)	米飯 味噌汁(干びょう) 鯖の粕漬焼き 南瓜サラダ キャベツの和え物	23 (水)	米飯 味噌汁 さばの塩焼き ピーマンおかか炒め 煮豆(白花豆)	醤油ラーメン 焼売 大根サラダ 手作り杏仁豆腐	今川焼き(抹茶)	米飯 味噌汁(大根) ぶりの照り焼き 豚肉ときこの炒め物 長芋のポン酢和え
10 (木)	米飯 味噌汁 枝豆豆腐と南瓜の煮物 青菜のごま和え 納豆	米飯 すまし汁 鯖の梅煮 味噌田楽 手作り南瓜パバロア	カステラ	米飯 味噌汁(じゃが芋) ポークソテー 白和え 漬物(しば漬)	24 (木)	米飯 味噌汁 豆腐の卵とじ ブロックリーの胡麻和え 納豆	米飯 けんちん汁 鮭の味噌煮 菜花の和え物 ヨーグルト	シフォンケーキ	ポークカレーライス コンソメスープ(ほうれん草) 海菜とツナのサラダ 果物(バナナ)
11 (金)	パン2種盛り合わせ コンソメスープ ウインナーとオビエマンのソテー もやしとカニカマのサラダ 牛乳	五色丼 けんちん汁 ブロックリーのカニあんかけ 果物(バナナ)	どら焼き	米飯 味噌汁(白菜) ぶり大根 菜花とベーコンのソテー 黒豆	25 (金)	パン(食パン・バターロール) コンソメスープ ほうれん草とエビのサラダ わかめサラダ 牛乳	米飯 味噌汁(なめこ) レバニラ炒め 里芋と玉葱のマスタードサラダ 手作り梅ゼリー	果物(オレンジ)	米飯 味噌汁(白菜) モロの煮付け 大根のカニあんかけ 冷奴
12 (土)	米飯 味噌汁 車麩の卵とじ ほうれん草のごま和え おかか昆布	米飯 味噌汁(大根) 白身魚(モロ)フライ 炒り豆腐 小松菜のゆず胡椒和え	手作りフルーツサンド	米飯 味噌汁(もやし) 鶏肉のハニーマスタード焼き ツナと大根の煮物 キャベツの塩昆布和え	26 (土)	米飯 味噌汁 竹輪と冬瓜の煮物 青菜とツナの和え物 漬物(しば漬)	米飯 味噌汁(油揚げ) 鮭の竜田揚げ がんもどきとさつま芋の煮物 フルーツポンチ	手作り南瓜マフィン	米飯 すまし汁 鶏肉の味噌焼き ひじき煮 チンゲン菜とザーサイのお浸し
13 (日)	米飯 すまし汁 はんぺんと冬瓜の煮物 菜花の酢味噌和え 味付けのり	キーマカレー 豆乳スープ カリフラワーのマリネ アセロラゼリー	バームクーヘン	米飯 味噌汁(油揚げ) 鯖の香味焼き 金平ごぼう 大根の梅肉和え	27 (日)	米飯 味噌汁 あじの塩焼き 白菜のお浸し 温泉卵	米飯 味噌汁(ほうれん草) 豚肉のピカタ ツナじゃが 果物缶(マンゴー)	アイスクリーム	米飯 清汁(小松菜) 鯖の粕漬焼き 大根と昆布の煮物 菜花の辛子醤油和え
14 (月)	米飯 味噌汁 あじの塩焼き いんげんと竹輪の辛子醤油和え 納豆	ちらし寿司 豚汁 切り昆布の煮物 手作り黒糖寒天	アイスクリーム	米飯 清汁(小松菜) 鶏肉とチンゲン菜のさっぱり煮 なす炒り しらすおろし	28 (月)	米飯 味噌汁 豚肉と白菜の炒め煮 豆腐のゆず胡椒和え 納豆	米飯 中華スープ 焼き餃子 豆腐の中華あんかけ ストロベリーヨーグルト	焼きドーナツ	米飯 清汁(冬瓜) ぶりの香味焼き 味噌田楽 果物(オレンジ)
					29 (火)	パン(食パン・バターロール) コンソメスープ 卵とブロッコリーの洋風炒め コールスローサラダ 乳酸菌飲料	【昭和の日】 豚汁 刺身(まぐろ・サメ・ヒレ) 卵の花 手作りソーダゼリー	羊羹カステラ	米飯 味噌汁(もやし) 豚肉と茄子のみぞれ煮 ぜんまいの炒め煮 芽かぶ
					30 (水)	米飯 味噌汁 厚揚げのそぼろ煮 チンゲン菜の胡麻和え 黒豆	きつねそば 舞茸豆腐ふわり天 ほうれん草の辛し和え 手作りフルーツゼリー	丸ぼうろ	米飯 味噌汁(里芋) 親子煮 切り昆布の煮物 果物(バナナ)

4 月のおすすめ うど



食物繊維を多く含み、おなかの調子を整え、糖質の吸収を穏やかにする効果が期待できます。強い抗酸化作用を持つクロロゲン酸も含むため、生活習慣病を予防してからだの調子を整えます。カリウムは余分なナトリウムを体外に排出するのを助ける働きがあるため、血圧値が気になる人にはおすすめです。また、漢方では「独活」と書いて「どっかつ」と読み、発汗、風邪の予防、治療、鎮痛、はれ・むくみ止め、関節などの痛み止めの効用があるとされています。