

宝木荘 栄養科R8.3月

厳しい寒さが和らぎ、ポカポカとした陽気につつまれる春。

スーパーの野菜売り場が、色鮮やかな春色の食材で溢れてきましたよね。春の食材には、冬の間に眠っていたカラダを目覚めさせる「栄養」と「パワー」が詰まっています。春を味覚だけではなく、視覚でも楽しんでいただきたいと思います。

栄養士 渡部

3/3(火) ひなまつり



海鮮ちらし寿司
清汁
茶碗蒸し
ふきの信田煮
いちご



3/12(木) 弥生御膳

山菜ごはん
すまし汁
天ぷら(海老、独活、
薩摩芋、ピーマン)
ふきの炒り煮
厚焼き玉子
菜花の辛子和え
煮豆
果物



3/14(土) ホワイトデー



ナン
キーマカレー
ヒレカツ
シーザーサラダ
手作り苺プリン
ジョア



『わあー大きい。これはなに？』『初めて食べるわ。どうやって食べるのかしら。』『たまにいいわね』などさまざまな意見をいただきました(^-^)

日	朝食	昼食	おやつ	夕食	日	朝食	昼食	おやつ	夕食
1 (日)	米飯 味噌汁 さつま揚げとじゃが芋の煮物 アロワラの胡麻和え 温泉卵	赤飯 奥沢山味噌汁 鯉の幽庵焼き 大根金平 手作り小倉みゆ羹	手作りナナゴパン	米飯 味噌汁(わかめ) トマト煮込みハンバーグ 菜の花のマスタードサラダ 冷奴	15 (日)	米飯 味噌汁 じゃが芋の鶏そぼろ炒め煮 ハムとピーマンの和え物 おなか昆布	米飯 味噌汁(茄子) 白身魚(ED)フライ 小松菜とささみのとろみ煮 手作り抹茶ゼリー	手作りスイートトート	米飯 中華スープ 八宝菜 かま玉 フレンチの和え物
2 (月)	米飯 味噌汁 さばの塩焼き 小松菜のお浸し 納豆	米飯 味噌汁(わかめ) 豚肉のじか がんと南瓜の煮物 あんみつ	【誕生会】 ケーキ	麦ごはん 清汁(なると) 鯉のねぎみん酢焼き なす炒り 納豆	16 (月)	米飯 味噌汁 鯉の塩焼き 青菜とザーサイのお浸し 納豆	米飯 味噌汁(干ひょう) 手作り和風ハチマク ひじき煮 アヒルゼリー	今川焼き	麦ごはん 味噌汁(もやし) ぶり大根 干草焼き とろろ
3 (火)	パン(食パン・バターロール) コンフィ ウインナーとアスパラのソテー スナップえんどうのソテー 牛乳	【ひなまつり】 海鮮ちらし寿司 清汁(花魁) 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 ひじき煮 キャベツの和え物	17 (火)	パン(食パン・バターロール) コンフィ ハムとピーマンのオーブン焼き キャベツとソテーのソテー 牛乳	米飯 味噌汁(白菜) 油淋鶏 白和え 手作りフルーツ牛乳寒	焼きじゃが	米飯 味噌汁(ほうれん草) 鯉の梅煮 白滝とごぼうのオリーブ炒め ほうれん草のゆず胡椒和え
4 (水)	米飯 味噌汁 ほっけの塩焼き 青菜の和え物 黒豆	【ハンパイキング】 ハンパ ロールキャベツ アレンツォム ステーキチキンソテー 果物盛り合わせ	ドーナツ	米飯 味噌汁(さ) 鯉の粕漬焼き 五目煮 もやしの梅肉和え	18 (水)	米飯 味噌汁 いわし甘煮 ピーマン和え 煮豆(白豆)	味噌ラーメン 肉団子 ほうれん草のナムル 手作りマヨネーズソテー	アイスクリーム	米飯 味噌汁(わかめ) 鯉の塩焼き 筑前煮 冷奴
5 (木)	米飯 味噌汁 はんぺんの詰め煮 小松菜とかまぼこのお浸し 納豆	米飯 味噌汁(大根) かき揚げ 筑前煮 水羊羹(白あん)	焼きいも	米飯 味噌汁(豆腐) 豚肉と茄子のみぞれ煮 切干大根煮 ほうれん草のホーン酢和え	19 (木)	米飯 味噌汁 煮豚豆腐の卵炒め 茄子の辛し和え 納豆	米飯 奥沢山味噌汁 鯉の大葉風味焼き はんぺんの詰め煮 手作りフルーツゼリー	ソフトケーキ	米飯 味噌汁(大根) 青根肉桂 卵の花 果物(バナナ)
6 (金)	パン(食パン・バターロール) コンフィ ほうれん草とチーズのスクランブル カリフラワーのソテー 乳酸菌飲料	ビビンバ 中華スープ(しめじ) 大学芋風 手作り杏仁豆腐	たいやき(こしあん)	米飯 味噌汁(ほうれん草) たらの酒蒸しおろしソース 焼き茄子 菜花のおかか和え	20 (金)	パン(食パン・白いパン) コンフィ ツと玉葱のスクランブル エビとブロッコリーのソテー 乳酸菌飲料	【春分の日】 米飯 清汁(かまぼこ) 刺身(まぐろ・サメ・エビ) 揚げだし豆腐 水羊羹(こしあん)	ドーナツ	米飯 味噌汁(玉葱) チキンステーキ 五目煮 果物(オレンジ)
7 (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	チキンライス(ハムチーズ・卵) コンフィ フレンチ和え ブルーベリーヨーグルト	手作り蒸しパン	米飯 味噌汁(わかめ) 赤魚の香味焼き ぜんまいの炒め煮 果物缶(マンゴ)	21 (土)	米飯 味噌汁 大豆の加熱煮 きのこのザーサイ キャベツのレモンソテー	親子丼 味噌汁(豆腐) 小松菜と油揚げの煮浸し チーズ入り磯部かまぼこ	手作りオレンジマドレーヌ	米飯 味噌汁(キャベツ) ぶりの甘酢あんかけ しゅうまい カリフラワーのソテー
8 (日)	米飯 味噌汁 豚肉と野菜のソテー フレンチの中華和え 漬物(しば漬)	米飯 味噌汁(チンゲン菜) 鶏肉のハニーマスタード焼き 南瓜サラダ ブルーベリーヨーグルト	手作りフレンチトースト	米飯 味噌汁(豆腐) 鯉の梅煮 茄子とピーマンのソテー 大根の漬物	22 (日)	米飯 味噌汁 根菜入りつくね 切干大根とピーマンのソテー さきみ漬	米飯 味噌汁(玉葱) 白身魚揚げ煮 和りと人参のごまきんぴら ゆず卵の花	手作りフルーツソテー	米飯 味噌汁(わかめ) 牛肉の甘辛 マカロニチーズクリーム キャベツとコンのお浸し
9 (月)	米飯 味噌汁 あじの塩焼き 大根と昆布の煮物 納豆	サントイッチ(ハムチーズ・卵) ミニトマト クリームコロッケ 人参がらソテー 手作りヨーヨーゼリー	あんまん	米飯 味噌汁(人参) 豚肉の南部焼き はんぺんとさつま芋の煮物 なめ茸のおろし和え	23 (月)	米飯 味噌汁 厚焼玉子 さきのこ入りひじき煮 大根としその実揚げ	トマトとチキンのチーズマカロニ コンフィ コロコロッケ キャベツとブロッコリーのフレンチソテー	ハンケーキ(抹茶クリーム)	米飯 味噌汁(もやし) うらの和風あんかけ かぼちゃの詰め煮 カリフラワーと小松菜のお浸し
10 (火)	パン(食パン・バターロール) コンフィ 目玉焼き&ウインナー ソテー 牛乳	米飯 けんちん汁 鯉の西京焼き おでん 手作りほうじ茶ソテー	ハムケーキ	米飯 中華スープ 麻婆豆腐 中華ソテー 果物缶(マンゴ)	24 (火)	パン(食パン・バターロール) コンフィ スクランブル 野菜の煮込み ハム入りマカロニソテー	米飯 さつま揚げ ほっけの塩焼き 茄子の吉野煮 わうとろろ	羊羹カステラ	米飯 味噌汁(白菜) 豆腐ハチマク きんぴらごぼろ 人参と蒸し鶏の和え物
11 (水)	米飯 味噌汁 お魚豆腐揚げと野菜の煮物 フレンチの生姜醤油和え 煮豆(金時豆)	かき玉にゆづめん 焼売 もやしとピーマンの和え物 果物(バナナ)	どら焼き	米飯 味噌汁(豆腐) 竹輪と昆布の炒り煮 肉じゃが 白菜のおかかボン酢和え	25 (水)	米飯 味噌汁 目玉焼き&ウインナー ソーサーソテー 牛乳	三色丼 味噌汁(大根) 春雨の五目炒め 柚子白菜	肉まん	米飯 清汁(なると) さばの味噌煮 豆の煮物 小松菜のわさび和え
12 (木)	米飯 すまし汁 さば味噌煮 小松菜の胡麻和え 納豆	【お弁当】	やわらかおかし(のり塩)	米飯 味噌汁(白菜) チキンソテー 卵の花 長芋の磯和え	26 (木)	米飯 味噌汁 白身魚のふんわり天の煮物 さつま揚げと白菜の煮浸し 納豆	米飯 味噌汁(干ひょう) あじの南蛮漬(焼き) 芋煮 手作り黒ごまソテー	まんじゅう	米飯 すまし汁(ほうれん草) 豚肉の味噌焼き 大根と昆布の煮物 果物(オレンジ)
13 (金)	パン(食パン・バターロール) コンフィ 肉団子のトッピング 温野菜ソテー 牛乳	チキンソテー(温卵別添) 味噌汁(大根) 冬瓜のかきあんかけ 手作り豆花(トウモロコシ)	かステラ	米飯 味噌汁(油揚げ) 鯉のみりん焼き 擬製豆腐 漬物(高菜)	27 (金)	パン(食パン・バターロール) コンフィ 目玉焼き&ウインナー ソーサーソテー 牛乳	天丼 味噌汁(豆腐) 五目煮 手作り黒糖寒天	お好み焼き	米飯 味噌汁(キャベツ) 赤魚の香味焼き 鶏肉と南瓜の煮物 ほうれん草の和え物
14 (土)	米飯 味噌汁 豆腐の卵とじ ほうれん草のお浸し なめ茸のおろし和え	【お弁当】 チキンソテー チキンカレー ヒレカツ ソーサーソテー 手作りいちごプリン	手作りヨーヨーゼリー	米飯 清汁(かまぼこ) 鯉の粕漬焼き 菓と里芋の煮物 ホーン酢和え	28 (土)	米飯 味噌汁 さばの塩焼き 青菜の和え物 煮豆(紫豆)	米飯 味噌汁(茄子) 菜すき煮 菜の花の塩昆布和え 果物(バナナ)	手作り豆腐ドーナツ	米飯 味噌汁(大根) 鯉のねぎみん酢焼き 卵の花 青菜の辛し和え
					29 (日)	米飯 味噌汁 こしあん ピーマン和え 昆布の佃煮	茶めし 豚汁 赤魚の南部焼き 高野豆腐の煮物 フルーツソテー	手作りヨーヨーゼリー	米飯 清汁(なると) 松風焼き 白和え 菜花のおかか和え
					30 (月)	米飯 味噌汁 ほっけの塩焼き キャベツとハムの和え物 納豆	かき わかめスープ ブロッコリーとささみのとろみ煮 手作り南瓜パバロア	人形焼き	米飯 清汁(花魁) 鯉のみりん焼き 味噌田楽 大根の梅肉和え
					31 (火)	パン(食パン・バターロール) コンフィ ウインナーと赤ピーマンのソテー コロコロッケ 牛乳	けんちんそば じゃがいも饅頭 なめ茸のおろし和え 果物(バナナ)	アイスクリーム	米飯 味噌汁(小松菜) 豚肉のカレー照り焼き 豚肉のソテー炒め 芽かぶ

3月のおすすめ 菜の花



可憐な黄色い花は見る人の心を和ませてくれる魅力があり、春の訪れを告げる緑黄色野菜です。菜の花は少し苦みがあるのが特徴で、ビタミンやミネラル、食物繊維などが多く含まれています。中でもビタミンCの含有量は野菜の中でもトップクラスです。ビタミンCには老化予防や免疫機能の低下を抑える働きがあります。菜の花を選ぶときは、葉や茎の色が鮮やかなもの、持ったときに張りがあるもの、花が開いていないもの(花が咲いてしまうとえぐみがでてくる)にしましょう。