

# 宝木荘 栄養科R6.4 月

桜も満開になり、あっという間に葉桜になってしまいましたね。

食材でも春野菜が出回り始めました。春野菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維、辛み成分などの栄養をたっぷり蓄えた野菜が多いのが特徴です。

「旬」には「走り(はしり)」「盛り(さかり)」「名残(なごり)」の三つの段階があります。栄養価の高い旬食材を取り入れていきたいです。

栄養士 渡部

3/14(木)

ホワイトデー

米飯  
ミネストローネ  
丼のクリームソースかけ  
菜花入りマスタードスパサラダ  
いちごパフ



3/20(水)

春分の日



米飯  
豚汁  
刺身(まぐろ、サーモン、エビ)  
ふきの信田煮  
手作り抹茶プリン

3/27(水)

さくらの日

桜ごはん  
味噌汁(干瓢)  
天ぷら(桜、独活、ピーマン、舞茸)  
白和え  
いちご



4/7(日)

ちらし寿司  
豚汁  
筍の土佐煮  
白和え  
手作り南瓜プリン



日	朝食	昼食	おやつ	夕食	日	朝食	昼食	おやつ	夕食
1 (月)	米飯 味噌汁 さばの塩焼き キャベツとハムの和え物 納豆P	赤飯 具沢山味噌汁 鮭のみりん焼き 茶碗蒸し あんみつ	シフォンケーキ	米飯 中華スープ(春雨) 麻婆豆腐 焼売 中華サラダ	15 (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P	サンドイッチ(ポテトサラダ・卵) コンソメスープ さつま芋のレモン煮 カリフラワーのマリネ 手作りフルーツ牛乳寒	アイスクリーム	米飯 味噌汁(チンゲン菜) 肉魚の煮付け 赤じやが キャベツの和え物
2 (火)	パン(食パン・バターロール) コンソメスープ ほうれん草とピーマンの炒め物 アスパラとエビのサラダ 牛乳	チキンカレー オニオンスープ 花のたもとマドのドレッシング和え ヨーグルト	水羊羹(こしあん)	米飯 味噌汁(鮭) ぶりの南部焼き 大根のくずあん(おぼろ昆布のせ) 果物(キウイ)	16 (火)	パン(食パン・黒糖ロール) コンソメスープ じゃが芋と玉葱の炒め物 温野菜サラダ 牛乳	米飯 清汁(冬瓜) 鮭の西京焼き 筑前煮 手作りほうじ茶プリン	山芋入りお好み焼き	米飯 味噌汁(豆腐) 八宝菜 中華春雨サラダ 果物(バナナ)
3 (水)	米飯 味噌汁 魚肉ソーセージと野菜の塩炒め 小松菜の梅和え 温泉卵	山菜うどん カニと豆腐のふんわり天 白菜の酢味噌和え 手作り黒ごまプリン	ロールケーキ	米飯 味噌汁(豆腐) ポークソテー さつま揚げとじゃが芋の煮物 ほうれん草の辛し和え	17 (水)	米飯 味噌汁 鮭の照り焼き 小松菜の生姜醤油和え 漬物(高菜)	醤油ラーメン 焼き餃子 海藻とツナのサラダ 手作り豆花(トウファ)	手作りフルトースト	米飯 味噌汁(鮭) 鶏肉とチンゲン菜のさっぱり煮 青梗菜と油揚げのお浸し なめ茸のおろし和え
4 (木)	米飯 味噌汁 さわらの塩焼き わかめのおかかポン酢和え 納豆(大根おろし)	米飯 清汁(かまぼこ) 松風焼き 竹輪と冬瓜の煮物 果物缶(マンゴー)	手作りレンジマドレーヌ	米飯 味噌汁(なめこ) 鯖のピリ辛煮 ポテトサラダ 納豆	18 (木)	米飯 味噌汁 車麩の卵とじ もやしとメンマの中華和え 納豆(しらす)	【お楽しみ弁当】	やわらかおかき(えび)	米飯 味噌汁(いんげん) 豚肉キムチ炒め 南瓜の煮物 大根の塩昆布漬
5 (金)	パン(あんぱん・トースト・マドレーヌ) 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	鶏肉でりたま丼 中華スープ ほうれん草のナムル 果物(バナナ)	和のパンケーキ	妻ごはん 味噌汁(大根) ほうけの塩焼き 高野豆腐と小松菜の煮物 とろろ	19 (金)	パン(クリームパン・たまご) 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	牛丼 味噌汁(キャベツ) さつま芋の金平 はちみつレモンゼリー	バームクーヘン	米飯 味噌汁(わかめ) 白身魚と里芋の生姜煮 厚揚げとキャベツの炒め物 果物(キウイ)
6 (土)	米飯 味噌汁 厚揚げのそぼろあん ブロッコリーのおかか和え 芽かぶ	米飯 清汁(えのき) 鯉の南蛮漬 田舎 手作りミックスゼリー	たいやき(つぶあん)	米飯 味噌汁(ほうれん草) 牛肉とピーマンのオイスター炒め 南瓜のごま煮 果物(オレンジ)	20 (土)	米飯 味噌汁 さくら玉子 鶏肉の唐揚げ 卵の花 手作り抹茶ゼリー	米飯 かき玉汁 鶏肉の唐揚げ 卵の花 手作り抹茶ゼリー	バナナヨーグルト	妻ごはん 味噌汁(ほうれん草) 鯖の葱焼き 辛煮 とろろ
7 (日)	米飯 味噌汁 がんも煮物 なめ茸のおろし和え 煮豆(金時豆)	米飯 豚汁 箱の土佐煮 白和え 手作り南瓜プリン	【誕生会】	米飯 すまし汁 鶏肉の味噌焼き ピーマン炒め 果物(キウイ)	21 (日)	米飯 味噌汁 ニラ玉 小松菜のお浸し 漬物(しば漬)	米飯 味噌汁(油揚げ) ぶりの幽庵焼き 揚げ豆腐 マスカットゼリー	手作りスイートトースト	米飯 味噌汁(わかめ) トマト煮込みハンバーグ 人参ツナサラダ 果物(オレンジ)
8 (月)	米飯 味噌汁 焼魚(ししゃも) チンゲン菜のおかかポン酢和え オクラ納豆	米飯 味噌汁(白菜) 手作りハンバーグチヂミグラスソース 切干大根煮 手作り小倉ミルク羹	【誕生会】	米飯 味噌汁(玉葱) 鮭の香味焼き 五目煮 キャベツの浅漬け	22 (月)	米飯 味噌汁 さばの塩焼き ブロッコリーの胡麻和え 納豆P	ハヤシライス 具沢山野菜スープ さつま芋サラダ 果物(キウイ)	焼きドーナツ	米飯 味噌汁(玉葱) 鯉の大葉味噌焼き 大根のカニあんかけ 漬物(しば漬)
9 (火)	パン(ピナコ・ツナマヨ) 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(じゃが芋) 鶏肉のさっぱり煮 菜の花のヨウマスタード和え フルーツヨーグルト	シューアイス	米飯 清汁(ほうれん草) ぶりのねぎ味噌焼き 豚バラ大根 長芋の磯和え	23 (火)	パン(半熟ロール・デニッシュブレッド) 南瓜スープ ほうれん草とピーマンの炒め物 わかめサラダ 乳酸菌飲料	米飯 中華スープ エビチリ風 中華煮 マンゴープリン	アメリカンドック	米飯 味噌汁(いんげん) 鶏肉の照り焼き 竹輪とぜんまいの煮物 大根のゆかり和え
10 (水)	米飯 味噌汁 さけの塩焼き 小松菜と麩のお浸し おかか昆布	ナポリタンスパゲティ コンソメスープ(ほうれん草) フレンチ和え 手作りコーヒゼリー	丸ぼうろ	米飯 味噌汁(里芋) 豚肉のカレー照り焼き ぜんまいの炒め煮 しらすおろし	24 (水)	米飯 味噌汁 焼魚(ししゃも) ピーマンおかか炒め 煮豆(うぐいす豆)	かき玉にゆめん 焼売 菜花と油揚げのお浸し ブルーベリーヨーグルト	今川焼き	米飯 味噌汁(なめこ) 鯖の竜田揚げ 鶏つくねと南瓜の煮物 キャベツの中華和え
11 (木)	米飯 味噌汁 枝豆豆腐と南瓜の煮物 菜花のごま和え 納豆P	茶めし 味噌汁(もやし) 刺身(まぐろ・サメ・エビ) 豚肉と筍の煮物 手作り黒糖寒天	手作りフルーツサンド	米飯 味噌汁(小松菜) 鶏肉のハニーマスタード焼き 南瓜サラダ 白菜の梅肉和え	25 (木)	米飯 味噌汁 豆腐の卵とじ チンゲン菜の辛し和え 納豆P	米飯 味噌汁(大根) 鮭のちゃんちゃん焼き がんもとさつま芋の煮物 羊羹	手作りレンジマドレーヌ	米飯 味噌汁(ほうれん草) 豚肉のくわ焼き 白和え オクラのおろし和え
12 (金)	パン2種盛り合わせ コンソメスープ ウインナーと赤ピーマンのソテー もやしとカニカマのサラダ 牛乳	チャーシュー丼(温卵別添) 味噌汁(豆腐) 小松菜と竹輪の煮浸し アセロラゼリー	どら焼き	米飯 味噌汁(わかめ) 鯖の梅煮 筍とペーコンのソテー 漬物(たくあん)	26 (金)	パン(シュガー・トースト・ムクロ) コンソメスープ 海老フライ 玉子焼きの和風あんかけ フルーチェ(いちご)	おにぎり(梅、わかめ) 味噌汁(白菜) 海老フライ 玉子焼きの和風あんかけ フルーチェ(いちご)	クレープ	米飯 味噌汁(茄子) カレイの煮付け 豚肉ときのこの炒め物 納豆
13 (土)	米飯 味噌汁 はんぺんと里芋の煮物 ほうれん草の辛し和え 厚焼き玉子	米飯 味噌汁(干びょう) 白身魚(モロ)フライ ブロッコリーのカニあんかけ わかめの酢の物	杏仁フルーツ	米飯 味噌汁(油揚げ) 豚肉の生姜焼き 切り昆布の煮物 果物(バナナ)	27 (土)	米飯 味噌汁 竹輪と大根の煮物 青菜とツナの和え物 芽かぶ	米飯 味噌汁(油揚げ) ぶりの照り焼き ジャーマンポテト 手作り杏仁豆腐	カステラ	米飯 味噌汁(豆腐) チキンソテーオニオンソース 切干大根煮 果物(バナナ)
14 (日)	米飯 すまし汁 さつま揚げとじゃが芋の煮物 チンゲン菜の酢味噌和え 味噌汁のり	米飯 味噌汁(白菜) 鶏肉のピカタ ツナと大根の煮物 小松菜のゆず胡椒和え	手作り南瓜マフィン	米飯 味噌汁(もやし) さんまの蒲焼き 豆腐の肉味噌あんかけ 果物缶(マンゴー)	28 (日)	米飯 味噌汁 厚揚げのそぼろ煮 豆腐のお浸し 温泉卵	米飯 味噌汁(白菜) カレイのムニエル 卵の花 手作りいちごプリン	アイスクリーム	米飯 清汁(冬瓜) 煮浸し そうすり ほうれん草の辛し和え
					29 (月)	米飯 味噌汁 あじの塩焼き 納豆P	【昭和の日】 米飯 けんちん汁 えび(海老、筍、南瓜、ピーマン) 筍の土佐煮 手作りラムネゼリー	饅頭 昭和の日	米飯 すまし汁(えのき) 白身魚の粕漬焼き れんこんの金平 チンゲン菜とザーサイのお浸し
					30 (火)	パン(食パン・レーズン・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	チキンチャップ丼 そうめん汁 竹輪とピーマンの和え物 果物(バナナ)	焼きじゃが	米飯 味噌汁(いんげん) 鯖の塩焼き 炒り豆腐 きのこのおろし酢和え

## 4月のおすすすめ食材 新玉葱



新玉葱と玉葱の栄養に違いはありません。

新玉葱と玉葱の違いは、そもそも品種が違い、さらに乾燥して出荷しているか、していないかという違いがあります。新玉葱は、収穫したら乾燥をせずに出荷されるのです。

一方、通常の玉葱は、収穫後に表皮を乾燥させ保存性を高めて出荷している違いがあります。

みずみずしく、甘くて辛みが少ない新玉葱は万能な食材なので、旬な食材をさまざまな料理で提供していきたいです。