

🌻 4 月 分 献 立 表 🌻

注：下記献立内容は、食材の都合により変更する場合があります。

付) は付け合せの事です。

香 春 学 園

月	火	水	木	金	土
				1	2
4月				開園記念日 お弁当	休み
4	5	6	7	8	9
ご飯 マーボー豆腐 ブロッコリーの和え物 味噌汁	ご飯 チキンカツ 小松菜としめじの和え物 味噌汁 ジュース	ご飯 ちゃんぽん たけのこの煮物 果物	ご飯 鱈のフライ又はロールフライ 大根の煮物 味噌汁	ご飯 手羽元の甘辛煮 胡瓜の塩昆布和え 味噌汁	ご飯 鶏と茄子の揚げ出し風 ポテトサラダ 味噌汁
628 キロカロリー	824 キロカロリー	1004 キロカロリー	924 キロカロリー	753 キロカロリー	807 キロカロリー
11	12	13	14	15	16
ご飯 鯖の味噌煮又はオムレツ がんもの煮物 卵豆腐のすまし汁	ご飯 焼きビーフン 五目煮豆 中華スープ	ハヤシライス 野菜サラダ デザート	ご飯 ピーマンの肉詰め 里芋の煮物 味噌汁	ご飯 酢鶏 春雨の酢の物 味噌汁	休み
727 キロカロリー	783 キロカロリー	824 キロカロリー	781 キロカロリー	799 キロカロリー	
18	19	20	21	22	23
ご飯 ハンバーグ ほうれん草の和え物 味噌汁 ジュース	ご飯 豚肉のピカタ 五目金平 味噌汁	ご飯 鶏の唐揚げ 南瓜サラダ 味噌汁	ご飯 鱈の香草焼き又は鶏の香草焼き 大根と竹輪の煮物 味噌汁	味ご飯 きつねうどん 山芋とオクラの梅和え 果物	休み
795 キロカロリー	683 キロカロリー	873 キロカロリー	660 キロカロリー	781 キロカロリー	
25	26	27	28	29	30
ご飯 皿うどん 棒餃子 果物	ご飯 スコッチエッグ 胡瓜ともやしの酢の物 味噌汁	ご飯 ささみのコーンフレイクフライ マカロニサラダ 味噌汁	ご飯 塩サバ又は 牛肉コロケ キャベツの酢味噌和え もずく汁	ご飯 チキンソテーおろしかけ さつま芋と刻み昆布の煮物 味噌汁	食パン ビーフシチュー 野菜サラダ 牛乳
916 キロカロリー	759 キロカロリー	809 キロカロリー	608 キロカロリー	677 キロカロリー	843 キロカロリー

☆ 栄養一口メモ ☆ ~春の食材~

春の食材と言えば、菜の花や春キャベツ新玉ねぎにアスパラガスにたけのこなど…様々な食材を思い出しますよね。今回は”たけのこ”について紹介します！

筍は、低エネルギーで食物繊維を多く含むためダイエット中の方や便秘の方におススメの食材です。

筍に多く含まれるカリウムには、食塩の排出を促すことによる血圧低下の効果があります。

・美味しい筍の見分け方

全体的に太目で、根本よりも中間部が膨らんでいるもの、節目の感覚が狭いもの、根元のイボが小さいもの、切り口が変色しておらず新鮮なもの。

