

3 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	3	4
		ご飯 豚肉のホイル焼き 和風スパサラ 味噌汁	ご飯 白身魚のフライ 又はささみフライ 五目金平 味噌汁	ご飯 鶏の唐揚げ さつまいもと糸昆布の煮物 すまし汁 ひなあられ	休み
		822 キロカロリー	623 キロカロリー	794 キロカロリー	
6	7	8	9	10	11
ご飯 鯖の煮付け 又は肉団子 ほうれん草の白和え そうめん汁	ご飯 回鍋肉 春雨の酢の物 味噌汁	ご飯 かき揚げうどん じゃが芋の煮物 果物	ご飯 トンカツ 五目大豆煮 味噌汁	ご飯 鶏つくねの照り焼き マカロニサラダ 味噌汁	ご飯 ポークソテー キャベツのピーナッツ和え 味噌汁
761 キロカロリー	649 キロカロリー	774 キロカロリー	850 キロカロリー	716 キロカロリー	604 キロカロリー
13	14	15	16	17	18
ご飯 豚骨ラーメン 餃子 果物	ご飯 サケの塩焼き 又はロールフライ 厚揚げの煮物 味噌汁	ご飯 和風ハンバーグ 切干大根の煮物 味噌汁	ご飯 鶏肉のカレーマヨ焼き くらげと胡瓜の酢の物 味噌汁	ご飯 揚げだし豆腐 ブロッコリーとささみの和え物 卵スープ	休み
853 キロカロリー	575 キロカロリー	645 キロカロリー	776 キロカロリー	798 キロカロリー	
20	21	22	23	24	25
ご飯 鰹の竜田揚げ 又は南瓜の挽肉フライ こんにゃくと卵の煮物 味噌汁	春分の日	ご飯 チャンポン 里芋の煮物 果物	カレーライス 揚げ物 野菜サラダ	ご飯 豚肉の野菜巻き揚げ 大豆とひじきの煮物 味噌汁	ロールパンサンド 野菜サラダ コーンスープ カフェオレ
717 キロカロリー		1053 キロカロリー	976 キロカロリー	885 キロカロリー	732 キロカロリー
27	28	29	30	31	
ご飯 鶏のチリソースかけ がんもの煮物 味噌汁	ご飯 豚肉のキムチ炒め 胡瓜とカニカマのサラダ 味噌汁	ご飯 焼きビーフン 高野豆腐の煮物 中華スープ	ご飯 牛肉の柳川風煮 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	ご飯 鶏の照り焼き ポテトサラダ 味噌汁	
763 キロカロリー	629 キロカロリー	738キロカロリー	667キロカロリー	837キロカロリー	

★大豆製品について★

大豆は【畑の肉】とも呼ばれるほど、良質なたんぱく質をたくさん含んでいます。鉄やカルシウム、血圧を下げる作用のあるカリウム、イソフラボンやビタミンEなどを含んでいます。

高野豆腐/がんもどき…丈夫な歯や骨を作る為のカルシウムを多く含みます。

納豆…食物繊維や葉酸を多く含みます。また、発酵しているため血流改善の効果が期待できます。

納豆や豆乳など調理不要で手軽に食べれるものもあるので、ぜひ利用してみてください。

