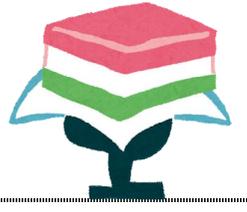


# 3 月 分 献 立 表

香 春 学 園

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。

月	火	水	木	金	土
				1 ご飯 白身フライ 又はチキンカツ 五目金平 味噌汁  651 キロカロリー	2 散らし寿司 揚げ物 ワカメの酢の物 すまし汁  654 キロカロリー
4 ご飯 蓮根のはさみ揚げ キャベツのピーナッツ和え 味噌汁  688 キロカロリー	5 ご飯 牛肉の柳川風煮 五目ヒジキ 味噌汁  766 キロカロリー	6 ご飯 豚骨ラーメン 餃子 果物  811 キロカロリー	7 ご飯 鯖の煮付け 又は豆腐ハンバーグ ほうれん草の和え物 そうめん汁  714 キロカロリー	8 ご飯 鶏天 もやしと胡瓜の塩昆布和え 味噌汁  849 キロカロリー	休み
11 カレーライス 野菜サラダ デザート  805 キロカロリー	12 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  646 キロカロリー	13 ご飯 かき揚げうどん 筍の煮物 ジュース  759 キロカロリー	14 ご飯 豚肉のホイル焼き くらげと胡瓜の酢の物 味噌汁  744 キロカロリー	15 ご飯 揚げだし豆腐 ブロッコリーの和え物 卵スープ  708 キロカロリー	休み
18 ご飯 鰻の竜田揚げ 又は南瓜の挽肉フライ 小松菜とカニカマの和え物 味噌汁  655 キロカロリー	19 ご飯 チャンポン こんにやくと卵の煮物 果物  1075 キロカロリー	春分の日	21 ご飯 和風ハンバーグ 切干大根の煮物 味噌汁  691 キロカロリー	22 ご飯 豚肉の野菜巻き揚げ 和風スパサラ 味噌汁  921 キロカロリー	23 食パン ビーフシチュー 野菜サラダ ジュース  930 キロカロリー
25 ご飯 鶏の唐揚げ ポテトサラダ 味噌汁  891 キロカロリー	26 ハヤシライス 野菜サラダ デザート  785 キロカロリー	27 ご飯 焼きビーフン 高野豆腐の煮物 中華スープ  730キロカロリー	28 ご飯 トンカツ 山芋とオクラの梅和え 味噌汁  789キロカロリー	29 ご飯 ホキの和風あんかけ 又は鶏の和風あんかけ 大根と天ぶらの煮物 味噌汁  657キロカロリー	休み

★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。

