

3月の献立



3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)
ご飯 麻婆大根 ツナとブロッコリーの中華サラダ 中華スープ(豆腐わかめネギ) ひなまつり桃の花ゼリー	ロールパン ミートボール野菜ソース 付合せ(いんげん) 大豆サラダ コンソメスープ(白菜ベーコン) カップヨーグルト	ご飯 鶏肉の山椒焼き 付合せ(人参 カリフラワー) 白菜と人参のごま和え 味噌汁(もやし油揚げわかめ)	ご飯 魚の味噌煮 付合せ(大根) サラダで元氣 すまし汁(えのきネギ)	ご飯 豆腐の肉野菜あんかけ 辛し和え 味噌汁(ほうれん草玉麩) オレンジゼリー
10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)
ご飯 魚のカレームニエル 付合せ(粉ふき芋) カリフラワーのサラダ たまごスープ	ご飯 豚肉の生姜焼き 付合せ(サニーレタス) 五色和え 味噌汁(大根油揚げネギ) カスタードプリン	ご飯 切干大根のオムレツ 付合せ(人参) マカロニハムサラダ コンソメスープ(ほうれん草豆腐) カップヨーグルト	ご飯 蒸し鶏中華風 付合せ(ブロッコリーカリフラワー) 法蓮草ののり和え 中華スープ(人参 玉ねぎ)	ご飯 カレイの漬け焼き 付合せ(オクラ) 大根と生揚げの煮物 味噌汁(なめこわかめネギ) ストロベリーゼリー
17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)
ご飯 鶏肉の梅肉焼き 付合せ(人参 いんげん) 胡瓜のおかか和え 味噌汁(豆腐 えのき) カップヨーグルト	ご飯 鮭の西京焼き 付合せ(ほうれん草 人参) もやしのごまドレッシング和え すまし汁(玉麩 ねぎ) ココアムース	食パン ジャム(いちご) さつまいもシチュー 海藻サラダ コンソメスープ(大根 舞茸)	春分の日	ご飯 豚肉のみかんジュース煮 付合せ(ブロッコリー) 切干大根のサラダ 味噌汁(キャベツ人参ネギ)
24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)
ご飯 豆腐のみそそぼろ煮 ブロッコリーの和え物 すまし汁(はんぺん ねぎ)	ご飯 鶏のレモンソース 付合せ(ブロッコリーコーン) じゃが芋と薩摩揚げの煮物 味噌汁(大根 油揚げ)	ご飯 ミートローフ 付合せ(カリフラワー) ツナサラダ コンソメスープ(ほうれん草もやし)	ご飯 魚の照り焼き 付合せ(さつま芋) 大根と人参のごま酢和え 味噌汁(えのきわかめネギ) 青りんごゼリー	ご飯 かに玉 付合せ(オクラ) 春雨とキャベツの中華和え 中華スープ(豆腐 二丁) カップヨーグルト
31日 (月)				
チキンカレーライス じゃこサラダ みかんとりんごのヨーグルト和え				

献立に使用している食材と栄養価は裏面をご覧ください。

今月の食材【たまご】

たまごの栄養バランスはとても優れていることをご存じですか？
 たまごにはヒヨコが生まれるために必要な栄養素が備わっています。
5大栄養素：たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラルは
 もちろん、ビタミンCと食物繊維以外のほとんどを摂取できるので
 完全栄養食品とも呼ばれています。

たまごの構造と栄養

卵黄

良質なたんぱく質や
 脳や神経組織を作るリン脂質、
 骨を作るカルシウム等を含む。
 中でもリン脂質の一種である
 コリンは脳の働きや記憶
 力、集中力、認知機能
 の向上効果があると
 言われている。

卵殻

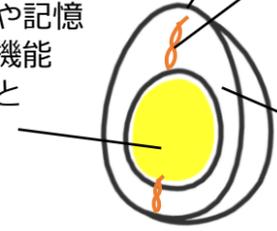
主成分は炭酸カルシウム。目には見
 えない小さな穴(気孔)がたくさんあ
 りここで空気の流通や水分の調節を
 している。

カラザ

卵黄をたまごの中心に固定するヒモ
 状の組織。卵白とほぼ同じ成分で
 免疫力を高めるシアル酸を含む。

卵白

脂質はほとんどなく、たんぱく質を
 多く含む。体の調子を整えるビタミ
 ンB群やカリウム等を含む。



1個分(50g)の主な栄養

エネルギー71kcal たんぱく質6.1g 脂質5.1g コレステロール210mg

たまごとコレステロール

コレステロールは体に良くないイメージがあると思いますが、**細胞膜やホル
 モンのもとになる**など人の体にとって必要な栄養素です。コレステロール値
 が低くなると、血管が破れやすくなったり免疫力が低下したりします。
 体内のコレステロールのうち、食事に由来するものは約20%程度であり、
 血中のコレステロール値に直接的な影響を与えないので、**健康な人**であれば
 1日1~2個の卵のコレステロールは気にする必要はありません。
 (※医師から指導を受けている方は指示に従ってください。)

朝食のたんぱく源にぴったり！

<たんぱく質が不足しがちな朝...朝食にたまごを食べると良い理由>

- ①卵黄に含まれるコリンが朝から脳を活性化してくれる
- ②体温を上げて1日の代謝アップや、筋肉量の増加につながる
- ③アミノ酸の疲労回復効果で、疲れを溜めない体にしてくれる
- ④他の食材に含まれるたんぱく質よりも消化吸収に優れ、朝から食べやすい
- ⑤時間のない朝でも比較的短時間で料理しやすい

価格高騰がみられるたまごですが、私たちの健康な体をつくるために必要な
 栄養がたくさん含まれています。茹で卵や目玉焼き、スクランブルエッグ、
 卵焼きなどお好みの食べ方で取り入れてみてはいかがでしょうか。