

4月のお献立

	4/1 (月)	4/2 (火)	4/3 (水)	4/4 (木)	4/5 (金)	4/6 (土)	4/7 (日)
朝食	ごはん 大根と青ねぎのみそ汁 にしん煮つけ 菜の花の柚子味噌和え ふりかけ (おかか)	食パン マーガリン 牛乳 ミルク (コヒー) もやしのナポリタン バナナ	食パン りんごジャム 牛乳 しろ菜とリセージのスープ ヨーグルト	オレンジコップ りんごジャム 牛乳 ミルク (コヒー) 青梗菜と若布のスープ ハムステーキ	食パン マーガリン 牛乳 オムレツ バナナ	食パン マーガリン 牛乳 ミルク (コヒー) インゲンサラダ ヨーグルト	コッペパン りんごジャム 牛乳 ごぼうサラダ パ-と青梗菜のスープ
昼食	ごはん 鰯の南蛮漬け 五目煮 豆腐の清まし汁 パイナップル	ごはん 里芋とパ-のオムレツ ほうれん草の辛子和え 卵の花の炒り煮	ごはん 赤魚の柚子胡椒揚げ ペペロン花野菜 小松菜と豆腐のサラダ	ごはん 豚キムチ さつま芋サラダ 春菊のお浸し	ごはん ちゃんぽん麺 レタスサラダ りんご	ごはん 白身魚のバター醤油焼き じゃが芋の煮物 玉ねぎとハムのスープ	ごはん 炭火焼鳥つくね オニオンサラダ 高野の清まし汁
夕食	ごはん 豚肉の塩麴炒め さつま芋の黄金煮 南瓜のみそ汁	ごはん 鯖大根 白和え 若布の酢の物	ごはん 鶏のトマト煮 大豆とコーンのかき揚げ かき玉スープ	ごはん 鰯の味噌煮 人参のマスタード風サラダ しめじの清まし汁	ごはん 白身魚の柚庵焼き 野菜とがんもの炊き合わせ 白菜と葱の胡麻炒め	ごはん おろし豆腐煮風 キャベツサラダ ブロッコリーとウィンナーのスープ オレンジ	ごはん 鱈の白菜煮 豆腐サラダ 揚げ餃子 小松菜のみそ汁
	1,991 kcal	1,917 kcal	1,928 kcal	1,955 kcal	1,927 kcal	1,910 kcal	1,914 kcal

栄養だより～「新〇〇」「春〇〇」と呼ばれる野菜たち！～

一年中出回っている野菜にも、この時期にしか味わうことができない「新」や「春」といった冠を付けて呼ばれるものがあります。(新じゃが・新玉ねぎ・新にんじん。春キャベツ)

いずれも通年出回るものと比べると柔らかく甘みもあり、みずみずしいのが特徴です。特にこの時期の玉ねぎ・人参・キャベツはサラダなどの生食に適しています。

【春野菜が持つ成分の特徴】

★苦味★
春野菜独特の苦味は「植物性アルカロイド」という成分です。腎臓の濾過機能を向上させ、老廃物を体の外に出してくれる解毒作用の働きや、新陳代謝を促進する働きがあります。

★香り★
明日葉やセリ・セロリなどのセリ科の春野菜が放つ豊かな香りには、精油成分のテルペン類が多く含まれます。テルペン類には血行促進や、抗酸化作用、ストレス緩和などの効果があります。

