みんなでできたもん vol:52

こんにちは 栄養士の北島です。
寒さも和らぎ、春の気配が感じられるようになってきましたね。
みなさんは、つくしは食べた事ありますか？そもそもつくしに栄養 ってあるの？
今回はそんなつくしについて調べてみました♪

３月の行事食

ひな祭り御膳（３月３日）

◆散らし寿司
◆炊き合わせ
◆菜の花辛し和え
◆清まし汁

お楽しみランチ♪（３月 20 日）

◆海鮮丼
◆菜の花のお浸し
◆えびシュウマイのチリソースかけ
◆赤だし
◆桃のケーキ

４月の行事食

４月８日（水）　お花見御膳
４月 23 日（木）　お楽しみランチ♪

４月昼食献立表

	曜日	主　食	おかず
1	水	ご飯	サバの味噌煮　和風サラダ　けんちん汁　フルーツ
2	木	ご飯	鶏のから揚げ　お浸し　清まし汁　フルーツ缶
3	金	ご飯	牛とじ煮　柚子こしょう炒め　味噌汁　フルーツ
4	土	ご飯	アジの南蛮漬け　大根の金平　清まし汁　カフェオレゼリー
5	日	チャーハン	スパゲティサラダ　スープ　フルーツ缶
6	月	ご飯	揚げだし豆腐　五目金平　清まし汁　ゼリー
7	火	ご飯	魚のマスタードマヨ焼き　柚子和え　清まし汁　カップケーキ
8	水	お花見御膳	
9	木	ちゃんぽん	しゅうまい　塩麹和え　金時豆
10	金	ご飯	魚の利休煮　春雨の酢の物　清まし汁　フルーツ
11	土	ご飯	煮込みハンバーグ　おからサラダ　スープ　フルーツ
12	日	ご飯	親子煮　レモン和え　清まし汁　いちごムース
13	月	ご飯	サバの塩麹焼き　春菊とエリンギの白ごま和え　清まし汁　フルーツ
14	火	ハヤシライス	海藻サラダ　スープ　フルーツカクテル
15	水	ご飯	鮭のごま味噌焼き　さつま芋サラダ　清まし汁　水羊羹
16	木	ご飯	メンチカツ　五目豆　清まし汁　ゼリー
17	金	焼きそば	あんかけ玉子　中華スープ　フルーツ缶
18	土	ご飯	カレイのムニエル　ごぼうサラダ　スープ　牛乳　寒天
19	日	ご飯	サバの中華照り焼き　じゃがいもの中華サラダ　スープ　蒸しパン
20	月	カレーライス	コールスロー　スープ　ヨーグルト
21	火	ご飯	おろしハンバーグ　ビーンズサラダ　赤だし　フルーツ
22	水	ご飯	馬鈴豆腐　リンゴ酢和え　ウンタンスープ　フルーツ
23	木	お楽しみランチ♪	
24	金	ご飯	回鍋肉　春巻き　スープ　抹茶ゼリー
25	土	かきあげ丼	なすの肉味噌かけ　清まし汁　フルーツ缶
26	日	ご飯	ビーフシチュー　ポテトサラダ　プリン
27	月	ご飯	サーモンフライ　茄子煮　清まし汁　ウエハース
28	火	ご飯	ポークチャップ　春雨の酢の物　スープ　フルーツ
29	水	鶏ごぼうご飯	ごま味噌和え　けんちん汁　フルーツ缶
30	木	おにぎり	カレーうどん　から揚げ　レモン和え

食材納品の都合により献立を変更することがありますのでご了承下さい。

陽だまりの里

つくしについて

●栄養素
ビタミンＢ群、ビタミンＥ、カリウム、マグネシウム、リン、亜鉛、銅などのビタミンやミネラル類、食物繊維も多く含んでいます。
利尿作用もあり、むくみをとってくれる作用もあります。

●下処理
はかまを取って、塩を少し入れたお湯でさっと茹でで、水気を切ります。
あくをとるために茹でたつくしは、水を数回かえながら、水にさらしておきます。

●調理
お浸しや卵とじなどお好みで♪