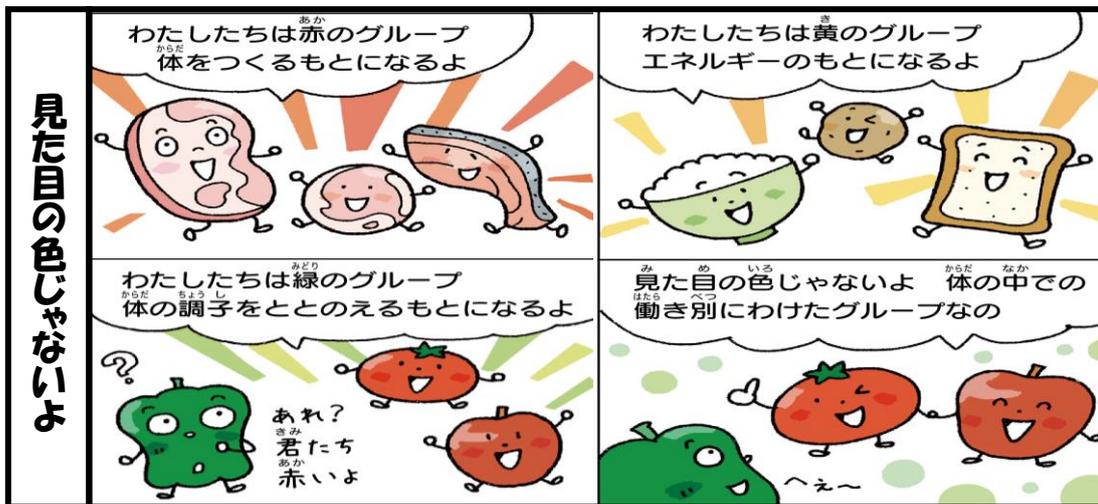




健康な体づくりのために栄養バランスよく食べよう!

食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせて食べるようにしましょう。



🍴は、スプーンの必要な日です

日	曜日	こんだて		主な材料名
1	火	★宗谷の塩入りソフトフランス ★牛乳	★コンソメスープ プレーンオムレツ ★じゃがいものミートソース煮	玉ねぎ コーン ウィンナー 卵 じゃがいも 人参
3	木	★牛乳	★かしわうどん ★野菜チャンプルー ももゼリー	鶏肉 玉ねぎ 人参 しめじ きゃべつ もやし パーコン
4	金	★ごはん ★牛乳	★豚汁 かつおカツ 小松菜のごま和え	豚肉 大根 人参 ねぎ 豆腐 小松菜
7	月	★ごはん ★牛乳	★玉ねぎとわかめの味噌汁 ★ほっけのみりん焼き ★鶏肉のさっぱり煮	玉ねぎ わかめ ほっけ 鶏肉 厚揚げ ごぼう 人参
8	火	★コッペパン ★牛乳	★きゃべつのミルクスープ チキンピカタ ★いんげんとコーンのソテー	きゃべつ 人参 玉ねぎ パーコン さやいんげん
10	木	★牛乳	★コーンラーメン 春巻き もやしのナムル	コーン 玉ねぎ きゃべつ もやし チンゲン菜 人参
11	金	★ごはん ★牛乳	★厚揚げの味噌汁 厚焼き卵 ★鶏じゃが	厚揚げ たもぎ茸 人参 卵 鶏肉 じゃがいも 枝豆
14	月	★ごはん ★牛乳	★ふのりの味噌汁 いわしの梅煮 ★切干し大根の炒め物	豆腐 ふのり ねぎ いわし 切干し大根 竹輪
15	火	★バターパン ★牛乳	★春雨スープ 野菜もっチーズフライ きゃべつの海藻サラダ	春雨 豚肉 コーン きゃべつ ツナ
17	木	★牛乳	★にゅうめん きんとんパイ 磯香和え	鶏肉 人参 舞茸 ねぎ 白菜 チンゲン菜

《3月平均栄養価 エネルギー515kcal たんぱく質 20.4g 脂質 20.1g 炭水化物 61.6g 食塩 2.1g》

★マークは、稚内近郊や北海道で取れた食材を使用している印です。

(コーン・じゃがいも・玉ねぎ・ごぼう・ほっけ・豚肉・鶏肉・味噌・牛乳 など)

