



# 栄養メモ ～貝類の栄養～

3月3日(火)は、はまぐりの潮汁を提供します。  
貝類にはビタミンやミネラルが豊富に含まれます。



**ビタミンB12**  
**鉄**  
貧血予防に  
効果があります

**カルシウム**  
**マグネシウム**  
骨を丈夫にします

**亜鉛**  
皮膚状態の改善や  
味覚の衰えを防止します

**グルタミン酸**  
うま味成分も豊富に含まれています。  
貝だけで汁物の出汁がしっかり取れます。

※貝類には塩分も多く含まれます。塩分制限がある場合は摂取量にご注意下さい。



	3月1日(日曜日)	3月2日(月曜日)	3月3日(火曜日)	3月4日(水曜日)	3月5日(木曜日)	3月6日(金曜日)	3月7日(土曜日)
朝	ロールパン 南瓜のシチュー ツナとブロッコリーのサラダ ヨーグルト	ロールパン グリーンピースのシチュー 野菜炒め ぶどう缶 ヤクルトカロリー-half	レーズンロール ミルクパン ブラウンチキンシチュー かぼちゃサラダ ヨーグルト	ロールパン かぶと海老のコンソメ煮 じゃが芋のふろふき みかん缶 ヤクルトカロリー-half	ロールパン 野菜とベーコンのスープ コールスローサラダ ヨーグルト	ロールパン 根菜シチュー 小松菜の五目炒め 桃缶 ヤクルトカロリー-half	ロールパン コーンシチュー ポテトサラダ ヨーグルト
昼	高菜ジャコチャーハン 棒棒鶏(バンバンジー) 焼き豚スープ りんご缶 	豚汁風そば カニしゅうまい アロエ缶	菜の花散らし寿司 変わり豆腐の野菜あん 潮汁(はまぐり) 白桃缶 	米飯 サバの味噌煮 もやし大葉土佐和え 味噌汁(麩・小松菜) 洋ナシ缶	焼き鳥丼 華風大根サラダ 吸物(とろろ昆布) パイナップル缶 	米飯 牛肉香味炒め じゃが芋と切り昆布の煮物 味噌汁(かぼちゃ・ねぎ) オレンジ	米飯 鶏肉の和風ソース ほうれん草のお浸し 味噌汁(かぶ) バナナ
おやつ	おせんべい	クリームコンフェ	抹茶オレ 雑あられ 	人形焼 	やわらか杏仁プリン風 <b>手作り</b>	水ようかん 	ココアミルク ミニシュークリーム
夕	米飯 豚肉の梅煮 里芋の和風サラダ 味噌汁(生揚げ・大根)	米飯 厚揚げの五目あん ほうれん草のごま和え 味噌汁(たまご・水菜)	米飯 赤魚の酒蒸し 切干大根とベーコンの煮物 味噌汁(豆腐・えのき)	洋風ミルク雑炊 スパニッシュオムレツ 人参とツナのサラダ マンゴー缶	米飯 白身魚のコーンマヨ焼き 絹揚げのおろし煮 味噌汁(玉葱・しめじ)	米飯 オムレツの肉味噌かけ ねばねば和え 味噌汁(豆腐・水菜)	米飯 サワラの南部焼き 大根のかにあんかけ 味噌汁(白菜・揚げ)
栄養成分	エネルギー 1455kcal 食塩 6.2g	エネルギー 1469kcal 食塩 6.3g	エネルギー 1480kcal 食塩 6.9g	エネルギー 1478kcal 食塩 6.3g	エネルギー 1468kcal 食塩 6.2g	エネルギー 1470kcal 食塩 6.5g	エネルギー 1466kcal 食塩 6.9g

都合により献立が変更する場合がございますがご了承ください(栄養部)