

3月のお献立

山県グリーンポートテイクセンター

	月	火	水 1日	木 2日	金 3日	土 4日
昼食			赤飯 すまし汁 豚肉の味噌焼き 白菜の生姜和え パイン缶	焼きそば ごはん 韓国風スープ ポテトサラダ フルーツカクテル	海鮮ちらし うしお汁 かにかの重ね蒸し 菜花ののろろ和え いちご	ごはん ワカメスープ 麻婆豆腐 焼きビーフン フルーツチェ
間食			プリン	マーブルケーキ レモンティー	セレクトおやつ あまざけ	ワッフル ミルクティー
	6日	7日	8日	9日	10日	11日
昼食	ごはん しめじの味噌汁 青椒肉絲 南瓜のいとこ煮 黄桃缶	きつねうどん ゆかりごはん 青菜のなめだけ和え パイン缶	ごはん すまし汁 カレーの幽庵焼き 枝豆がんもどきの煮付け みかん缶	ごはん 茄子の味噌汁 選べるおかず いんげんのごま和え バナナ	ごはん 大根の味噌汁 ホキのポテトサラダ焼き カリフラワーのくず煮 フルーツカクテル	松花堂弁当 ごはん・かき玉汁 鶏肉の香味煮・アジフライ いんげんの酢味噌和え 黄桃缶
間食	焼きプリンタルト レモンティー	フルーツケーキ カフェオレ	いちごのヨーグルト カルシウムウエハース	黒糖まんじゅう 玄米茶	抹茶プリン	マドレーヌ ミルクティー
	13日	14日	15日	16日	17日	18日
昼食	ごはん ワカメスープ 選べるおかず もやしナムル りんごのコンポート	海鮮ピラフ コーンポタージュ 大根サラダ ヨーグルト和え	ごはん コンソメスープ おろしハンバーグ ごぼうサラダ パイン缶	ごはん すまし汁 鯖のつけ焼き 春雨サラダ 黄桃缶	味噌ラーメン ごはん 蒸し焼売 バナナ	ごはん 中華スープ 八宝菜 小松菜のナムル みかん缶
間食	レモンケーキ カフェオレ	たい焼き ほうじ茶	オレンジゼリー	クリームコンフェ レモンティー	抹茶まんじゅう 玄米茶	小田巻 ほうじ茶
	20日	21日	22日	23日	24日	25日
昼食	山菜ごはん すまし汁 春の天ぷら盛り合わせ 春の炊き合わせ オレンジ	牛丼 大根の味噌汁 いんげんピーナツ和え フルーツカクテル	ごはん 茄子の味噌汁 かつおのたたき やわらかいなり含め煮 フルーツチェ	カレー南蛮 ごはん 茄子香味炒め パイン缶	ごはん もやしの味噌汁 選べるおかず キャベツサラダ みかん缶	ごはん すまし汁 白身魚の照り焼き いんげんの酢味噌和え バナナ
間食	ロールケーキ ミルクティー	カスタードケーキ レモンティー	パウムクレーン カフェオレ	シフォンケーキ レモンティー	カステラ 玄米茶	ドーナツ ミルクティー
	27日	28日	29日	30日	31日	
昼食	山菜そば 菜めし 金平ごぼう フルーツカクテル	高菜チャーハン ワンタンスープ 大根の中華風煮 ヨーグルト和え	ごはん 里芋の味噌汁 選べるおかず 茄子のソテー パイン缶	にぎり・太巻き寿司 すまし汁 金平れんこん 黄桃缶	ごはん かき玉汁 おろしトンカツ 白菜の生姜和え りんごのコンポート	
間食	ホットケーキ カフェオレ	ミルクケーキ レモンティー	ぶどうゼリー	もなか ほうじ茶	ベビーシュー ミルクティー	

平成29年

選べる おかず メニュー

9日 木曜日

A：牛肉のしぐれ煮

B：たら中華あんかけ

13日 月曜日

A：鶏肉の唐揚げ

B：スズキの煮付け

24日 金曜日

A：鶏肉のこはく煮

B：カレイの唐揚げ

29日 水曜日

A：鶏肉のマヨネーズ和え

B：鮭の野菜あんかけ

献立の内容に変更がある場合がございますのでご了承ください。

アカイ話 その四十五 ～いちご～

今年はふだんあまり雪の降らない地域に雪が降り、日本海側では大雪となりました。ここ山県市はあまり雪が降らず、あっという間に3月となりました。日によって温度差が激しく、体調を崩しやすいので気をつけて下さい。さて今回はこれから旬で多くの人々から親しまれている「いちご」についてご紹介します。

《いちごの歴史》

いちごは石器時代からヨーロッパやアジア一帯で食べられていました。日本へは江戸時代の終わりに伝わりましたが、そのときには定着せず、明治にはいってからフランスの品種が導入されたことで栽培が始まりました。

《いちごの品種》

現在250種類ほどの品種があるといわれています。以前は「女峰」や「とよのか」が主力品種でしたが、今は「とちおとめ」や「あまおう」「紅ほっぺ」などが主流です。いちごは10～20年くらいで世代交代が行われるため、次々に新しい品種が誕生しています。

《いちごの果実》

いちごの表面についている小さなツブツブがいちごの種だと思われがちですが、実はこれがいちごの果実です。この部分は果肉がほとんどないため、瘦花（そうか）と呼ばれ、この瘦花の中に種があります。ちなみにいちごの赤い部分はこの瘦花を守るためのクッションの役割を果たしています。

《いちごの栄養》

いちごはビタミンCが豊富で5～6粒で1日に必要なビタミンCが摂取出来ます。ビタミンCは水や熱に弱いので生のまま食べられるいちごは効率よく摂取することができます。ビタミンCは風邪予防や疲労回復、肌荒れに効果があります。

☆お知らせ☆

3月30日(金)・・・ひな祭り御膳

3月30日(木)・・・にぎり寿司