



























# メロディ 2019年3月献立表



	昼食(A)	エネルギー(kcal)	めん食	エネルギー(kcal)		昼食(A)	エネルギー(kcal)	めん食	エネルギー(kcal)
01	金	536	卵とじそば さつま揚げの炒め物 アスパラのサラダ ご飯 すまし汁 漬物	558	16	土	646	豆腐南蛮のタルタル添え 白菜の煮びたし ブロッコリーのごま和え ご飯 すまし汁 漬物	457
02	土	549	ちらし寿司 ふきの炊き合わせ 菜の花の和え物 味噌汁 フルーツ	563	17	日			
03	日				18	月	643	鶏肉のオニオンソースがけ 大豆のトマト煮 マカロニサラダ ご飯 和風スープ 漬物	547
04	月	538	豚肉の柳川風煮 チンゲン菜のソテー カリフラワーの甘酢和え ご飯 すまし汁 漬物	481	19	火	605	豆腐カツ 根菜の煮物 ほうれん草のしらす和え ゆかりご飯 味噌汁 フルーツ	560
05	火	530	赤魚のムニエル野菜添え 大根の煮物 かぼちゃサラダ ご飯 味噌汁 フルーツ	558	20	水	558	さばの煮付け 大根のゆず味噌かけ 豆苗のマヨ和え ご飯 かきたま汁 漬物	583
06	水	549	八宝菜 春巻き ブロッコリーサラダ ご飯 中華スープ 漬物	586	21	木	577	豚肉の中華風炒め 長芋の蒸し物 いんげんのピーナツ和え ご飯 中華スープ 漬物	515
07	木	616	鶏そぼろ丼 里芋の煮物 キャベツの辛子和え 味噌汁 フルーツ	566	22	金	604	シーフードカレー ミニコロッケ カリフラワーのマリネ 福神漬け フルーツ	561
08	金	525	豆腐の五目うま煮 れんこんの金平 いんげんのおかか和え ご飯 豚汁 漬物	510	23	土	577	鶏肉の味噌漬け焼き ひじきの煮物 玉ねぎのポン酢和え ご飯 和風スープ 漬物	526
09	土	565	さばの竜田揚げ さつま芋の甘煮 もずく酢 ご飯 すまし汁 漬物	598	24	日			
10	日				25	月	582	麻婆豆腐丼 かぼちゃの煮物 わかめの酢の物 かきたま汁 フルーツ	533
11	月	533	魚の唐揚げピリ辛ソース 切干大根煮 小松菜の和風マヨ和え ご飯 味噌汁 漬物	534	26	火	518	さわらの塩麹焼き さつま芋のレモン煮 菜の花のごま和え ご飯 味噌汁 漬物	530
12	火	581	鶏肉の治部煮 ピーマンと竹輪の炒め物 コーンサラダ ご飯 すまし汁 漬物	505	27	水	544	豚かつ ブロッコリーのかに風味あんかけ 白菜のナムル ご飯 味噌汁 漬物	481
13	水	553	木の葉丼 筑前煮 冷奴 味噌汁 フルーツ	560	28	木	525	魚のみぞれ煮 きんぴらごぼう おぐらの梅和え 菜めし 味噌汁 フルーツ	532
14	木	600	牛肉のしぐれ煮 かぼちゃソテー 大根の塩昆布和え ご飯 味噌汁 漬物	571	29	金	624	鶏肉のトマト煮込み ピーマンソテー マセドアンサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	479
15	金	627	あじの蒲焼き なすのさっぱり煮 コールスローサラダ ご飯 味噌汁 フルーツ	619	30	土	559	豚肉の生姜焼き風 卵の花 ほうれん草のお浸し ご飯 味噌汁 漬物	499
					31	日			

\*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合が有

# 2019年3月 おやつ献立表

月	火	水	木	金 1	土 2
				 黒糖まんじゅう 107	 パームクーヘン 91
4	5	6	7	8	9
 緑茶ようかん 104	 もみじまんじゅう 107	 はちみつマドレーヌ 124	 田舎まんじゅう 108	 キャラメルミルクプリン (ホイップクリーム) 61	 人形焼 111
11	12	13	14	15	16
 フルーツの パウンドケーキ 96	 水ようかん 105	 よもぎまんじゅう 109	 プレーン ロールケーキ 142	 ふんわりチーズケーキ 88	 柔らか抹茶水ようかん (ゆで小豆) 55
18	19	20	21	22	23
 莓のマドレーヌ 123	 リンゴゼリー 53	 莓ようかん 100	 カフェモカの パウンドケーキ 102	 柔らか ほうじ茶プリン 68	 チョコチップ バナナの焼菓子 76
25	26	27	28	29	30
 乳菓まんじゅう 142	 ショコラマドレーヌ 125	 レモンケーキ 65	 桜ようかん 101	 桜田舎まんじゅう 108	 モカロールケーキ 138

\* 食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります。  
 \* カロリーは、材料等の見直しにより変更する場合があります。  
 \* おやつ名横の数字がエネルギー(kcal)を表示しています。

# 3月 弥生（やよい）

2019年 年間献立テーマ：「お豆の豆知識」

## おからは、御から？

おからは砕いた大豆を絞った「絞りカス」です。お茶殻の「がら」などと同源の「から」に丁寧語の「御」をつけたものです。

「から」の語は空（から）に通じるとしてあまり良い意味合いがありませんが、そのおからには良質なたんぱく質や食物繊維の他、微量栄養成分、脂肪分が含まれており、昔から日本人の食卓には欠かせない食材です。

現在では、不溶性食物繊維が腸内の胆汁酸の吸着や肝臓に蓄積されたコレステロールを消費することからその有用性が期待されています。

## おからの献立日

21日（木）長芋の蒸し物



30日（土）卵の花



## 豆知識

Q、1kgの乾燥大豆からおからはどれくらいできる？



A、1.2kg～1.4kgです。もともとの大豆よりも増えるんですね。

乾燥大豆を水で洗って4倍容量の水に一晩戻すと2.5倍もの大豆になります。つまり2.5kgの大豆です。

水で戻した大豆を砕いて生呉を作り、絞るとおからができます。

Q、おからパウダーと生おからはどう違うの！？



A、豆腐店やスーパーなどで市販されているおからは「生おから」が多く、炒り煮やおからハンバーグ、おからコロッケなどさまざまな料理に使われています。「生おから」は商品によって水分量が違うため、しっとりしすぎている場合は、適宜乾煎りをしてから使うのが一般的です。

また、かなり水分を含むため、日持ちしないのが難点です。

その点、生おからを脱水・乾燥させた「おからパウダー」は保存性が高く、必要なときに必要な量だけを使えるのが便利です。