



令和3年 3月献立表



ワークセンター豊新

Main menu table with columns: 日曜日, 献立, 材料 (血や肉になる, 体の臓子を整える, エネルギー源になる), エネルギー (kcal), 塩分 (g)

※ メニューの変更や仕入れた魚の種類によってその魚に合った調理法に変えることがあります、ご了承ください。

※ ☆は旬の食材を使用します。
※ 今月使用している旬の食材は 水菜、かぶ、菜の花、にら、椎茸、新玉ねぎ、春菊、ブロッコリー、春キャベツ、あさり です。

※ ◇は健康レシピ集〜カルシウム編〜に載っているメニューです。
※ ◆は各施設が考案した鉄分レシピを取り入れています。
※ お米は契約農家から直接仕入れた低農薬のものを使用しています。

Table with 6 columns: 栄養素 (一食分), エネルギー (kcal), 蛋白質, 脂質, 炭水化物, 塩分. Rows: 月平均, 基準値

※ 基準値は食事摂取基準に基づいて作成していますが、個人に合った食事を設定し、特にカロリーや塩分は摂りすぎないように気をつけながら蛋白質はしっかり摂ることができるように提供しています。