

～本日の献立～

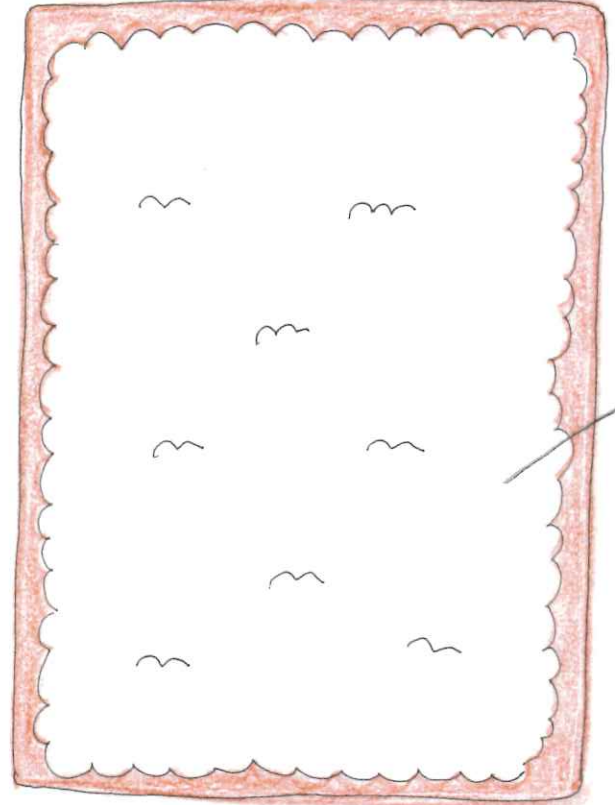
菜の花の白和え

菜の花は、つぼみや茎、葉を食べる栄養満点の緑黄色野菜です。また、1~3月頃が旬で、春を告げる代表的な食べ物です。

さくら漬け

さつまいもの甘煮

さつまいもはビタミンCが多く、肌にハリとツヤを与えるコラーゲンの生成に役立ちます。また、便秘改善に役立つ食物繊維も豊富です。



御飯

鶏肉の竜田揚げ

揚げた時に醤油の色が赤く、片栗粉が白く浮かぶ様子が、紅葉が流れる竜田川(奈良県)に見立てられた

かいふのそぼろあんかけ

春の七草の「すずな」はかいふのこと。根より葉の方が栄養価は高くなります。

コールスロー

春キャベツは水分が多くやわらかいためみずみずしさや甘みをより感じられます。