



# ボンジュール2024年3月献立表



日付	主食	主菜	副菜	副々菜	汁	デザート	おやつ	月のメニューの一例
1 (金)	ビビンバ丼			めかぶと長芋の和え物	卵スープ	フルーツ	お菓子寄せ	
4 (月)	白米	豚肉と白菜のゆでポン酢	かぼちゃのガーリックソテー	かぶのツナあん	わかめの味噌汁	フルーツ	ゼリー	
5 (火)	白米	鶏肉と野菜の五目煮	わかめのふんわり卵	さつまいものサラダ	もやしの味噌汁	フルーツ	お菓子寄せ	
6 (水)	白米	魚の焼き物(梅風味)	鶏ひき肉と大根の煮物	菜の花の辛子和え	なめこの味噌汁	フルーツ	お菓子寄せ	
7 (木)	カレーライス			キャベツとハムのコールスロー	豆苗のスープ	フルーツ	洋菓子	<b>ハヤシライス</b>
8 (金)	白米	マーボー春雨	蓮根と人参の炒めなます	トマトの辛子マヨネーズ	チンゲン菜のスープ	フルーツ	お菓子寄せ	
11 (月)	白米	魚のねぎ味噌マヨネーズ焼き	さつまいものひじき煮	小松菜のザーサイ炒め	油揚げの味噌汁	フルーツ	和菓子	
12 (火)	きつねうどん		いんげんとひき肉の炒め物	里芋の田楽		フルーツ	フルーツヨーグルト	
13 (水)	白米	豚肉と野菜の炒め物	高野豆腐の含め煮	きゅうりとわかめの酢の物	豆腐の味噌汁	フルーツ	洋菓子	
14 (木)	白米	魚の香味だれ	菜の花の卵とじ	じゃがいものさっぱりサラダ	麩の味噌汁	フルーツ	お菓子寄せ	<b>魚の香味だれ</b>
15 (金)	白米	鶏肉とアスパラのトマトソースがけ	白菜とかにかまのマヨネーズ和え	小松菜のごま辛子和え	キャベツのスープ	フルーツ	ゼリー	
18 (月)	白米	麻婆豆腐	季節の温野菜	ニラともやしのナムル	白菜のスープ	フルーツ	お菓子寄せ	
19 (火)	白米	豚肉ときのこの胡麻炒め	ブロッコリーのツナあん	かぶの梅肉和え	玉ねぎの味噌汁	フルーツ	洋菓子	<b>さつまいものひじき煮</b>
20 (水)	ハヤシライス			千切り野菜のサラダ	ほうれん草のスープ	フルーツ	お菓子寄せ	
21 (木)	白米	鶏肉とキャベツの塩だれ	しらたきとひじきの梅風味	茄子の胡麻味	えのき茸の味噌汁	フルーツ	和菓子	
22 (金)	白米	魚の照り焼き	厚揚げのみぞれのせ	枝豆と春雨の韓国風サラダ	じゃがいもの味噌汁	フルーツ	お菓子寄せ	
25 (月)	鶏そぼろ丼			わかめとツナのピリッと炒め	小松菜の味噌汁	フルーツ	ケーキ	
26 (火)	白米	舞茸と魚のソテー	白菜とささみの中華風サラダ	キャベツと油揚げの辛子醤油和え	しめじのスープ	フルーツ	ケーキ	
27 (水)	白米	豚バラの大根味噌煮	トマトとコーンのにんにく醤油	ほうれん草のおひたし	春雨のスープ	フルーツ	ケーキ	
28 (木)	白米	牛肉のきんぴら豆腐	ニラ玉炒め	小松菜の和風ナムル	舞茸の味噌汁	フルーツ	ケーキ	
29 (金)	白米	鶏肉とチンゲン菜のあんかけ	大根と人参の含め煮	ツナともやしのカレー炒め	めかぶ汁	フルーツ	ケーキ	

3月は暦の上では春になりますが、まだまだ朝晩は冷え込む季節です。

栄養豊富な旬の食べ物は美味しいだけでなく体調を整えるにも役立ちます。3月に旬を迎える食材をいくつかご紹介します。

まず ニラですが、独特な香り成分であるアリシンはビタミンの吸収力をアップさせ糖分エネルギーに変えるといわれています。かぶは秋と春2回旬がある野菜で免疫力を高めるビタミンCやお腹の調子を整える食物繊維、でんぷんを分解するジアスターゼという消化酵素が含まれています。生で食べることで胃もたれの解消に役立つそうです。

菜の花はつぼみも食べられる春の食材で とても栄養価が高く、ビタミン類が豊富で美顔効果や老化防止に効果的といわれています。

ボンジュールでも旬の野菜をなるべく多く取り入れて提供してまいりますので、皆様どうぞお楽しみください。

有限会社 ぎんがむら スタッフ 鈴木弘子

\*仕入れの状況により材料・メニューは変更になる場合がございます。ご了承下さい。

