



服部 幸應

医学博士・准教授、日本の料理評論家、学校法人服部学園理事長、服部学園専門学校校長、社団法人全国調理師養成施設協会会長、社団法人全国栄養士養成施設協会副会長、東日本調理学校協会会長、NPO日本食育インストラクター協会理事長、内閣府食育推進室「食育推進会議」委員なども務められた歴もある「食育」の第一人者。

たまご

寒さの中にも春の暖かさを感じる季節となりました。3月は1年間の締め括りの月です。新年度も元気に過ごせるよう規則正しい生活を心掛けましょう。今月の旬の食材は鶏卵。鶏卵は、ビタミンCと食物繊維以外の必要な栄養素を全て含んでいるので、「完全栄養食品」と言われ、そのうえ体内での吸収率が良く、体調が優れない時にもおすすめの食品です。卵黄と卵白は成分が大きく異なり、卵黄はリン脂質のレシチン・ビタミンA・ビタミンEなどを含んでいます。レシチンは細胞膜の形成に関与し、記憶力の向上や物忘れの改善が期待できます。

ビタミンA・ビタミンEは共に抗酸化作用があり、動脈硬化や老化の予防に働きます。卵白には強力な殺菌作用を持つリゾチームが豊富で、卵の保存性に役立っています。そのほか、口内炎や口角炎予防に効果的なビタミンB2を含んでいます。



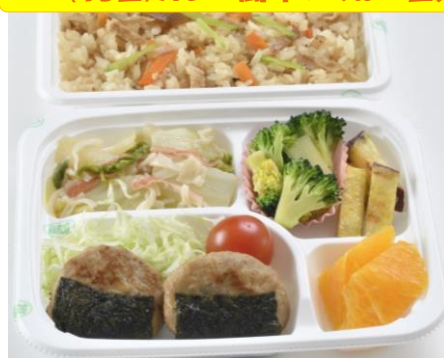
(7日)豚肉と玉ねぎの香味焼き・もやしの甘酢サラダ



- 【メニュー】
- ・ごはん
 - ・豚肉と玉ねぎの香味焼き
 - ・焼きかぶと厚揚げの煮物
 - ・大豆のトマト煮
 - ・オレンジ

エネルギー	418kcal
タンパク質	17.5g
脂質	10.7g
炭水化物	60.7g
食物繊維	4.2g
塩分	1.6g

(13日)カレー風味つくね・白菜のトロっと煮



- 【メニュー】
- ・こぎつねご飯
 - ・カレー風味つくね
 - ・白菜のトロっと煮
 - ・ブロッコリーのナムル
 - ・さつま芋のスティック焼き
 - ・オレンジ

エネルギー	405kcal
タンパク質	16.4g
脂質	9.1g
炭水化物	59.3g
食物繊維	4.3g
塩分	1.7g

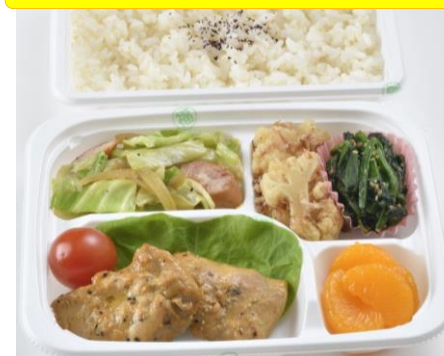
(19日)えびのケチャップ炒め・大根のさっぱりサラダ



- 【メニュー】
- ・ごはん
 - ・えびのケチャップ炒め
 - ・大根のさっぱりサラダ
 - ・アスパラと人参の炒め物
 - ・揚げかぼちゃ
 - ・いちご

エネルギー	406kcal
タンパク質	17.0g
脂質	9.2g
炭水化物	59.9g
食物繊維	2.9g
塩分	1.7g

(29日)タンドリーチキン・キャベツとソーセージのソテー



- 【メニュー】
- ・胚芽ごはん
 - ・タンドリーチキン
 - ・キャベツとソーセージのソテー
 - ・ほうれん草の胡麻和え
 - ・カリフラワーの土佐煮
 - ・みかん

エネルギー	414kcal
タンパク質	18.5g
脂質	11.6g
炭水化物	57.4g
食物繊維	4.4g
塩分	1.6g