



3月 3日(月)～ 3月 9日(日)

予定献立表



	3月 3日(月)	3月 4日(火)	3月 5日(水)	3月 6日(木)	3月 7日(金)	3月 8日(土)	3月 9日(日)
朝食	ご飯 みそ汁 厚揚げの煮物 ほうれん草のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 いこみ高野のあんかけ 小松菜ののり浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 お魚豆腐の煮物 きゅうりとツナサラダ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 煮やっこ 白菜のごまあえ たいみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 切干大根の煮物 チンゲン菜のお浸し いりこみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 かまぼこの卵とじ 菜の花のごまあえ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 さつま揚げの煮物 小松菜のおかか和え ふりかけ 牛乳
昼食	ちらし寿司 すまし汁 松風焼き イチゴパバロア	ご飯 ポトフ風スープ 鶏肉の梅マヨ焼き 白菜のごまあえ 果物	ご飯 みそ汁 たらのおろしあんかけ 菜の花と竹輪の和え物 果物	ご飯 すまし汁 鶏肉の昆布入り天ぷら なすのずんだみそ和え 果物	ドライカレー 青菜のスープ キャベツときのこのサラダ パイナップルゼリー	ご飯 けんちん汁 白身魚のフリッター もやしのナムル 果物	ご飯 コンソメスープ 肉じゃがコロケ ひじきの白和え 果物
おやつ	上用まんじゅう・お茶 * パニラムース *	蒸しケーキ・紅茶 * 杏仁豆腐 *	イチゴロールケーキ・お茶 * イチゴプリン *	もみじまんじゅう・お茶 * プリン *	どら焼き・お茶 * ミルクプリン *	ミルクブッセ・紅茶 * かぼちゃパバロア *	カステラ・お茶 * 水ようかん *
夕食	ご飯 すまし汁 白身魚の照り焼き かぶのクリーム煮 野菜ジュース	ご飯 みそ汁 鯖のみそバター風味 キャベツのゴマサラダ 煮豆	ご飯 中華風かき玉スープ 八宝菜風炒め物 なすのお浸し 三色豆	ご飯 コーンとチンゲンサイのスープ ほっけのごま煮つけ さつま芋とブルーンの煮物 野菜ジュース	ご飯 すまし汁 白身魚の生姜照り焼き いんげんの梅風味サラダ 飲むヨーグルト	ご飯 白菜の中華スープ チンジャオロース トマトサラダ 野菜ジュース	ご飯 みそ汁 赤魚みりん漬け焼き かぼちゃサラダ 野菜ジュース
	エネルギー 1603 Kcal 脂質 37.1 g たんぱく質 60.8 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1484 Kcal 脂質 44.8 g たんぱく質 60.7 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1529 Kcal 脂質 41.5 g たんぱく質 62.2 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1604 Kcal 脂質 34.9 g たんぱく質 56.5 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1506 Kcal 脂質 37.2 g たんぱく質 52.1 g 塩分 8.2 g	エネルギー 1500 Kcal 脂質 32.9 g たんぱく質 59 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1511 Kcal 脂質 39.6 g たんぱく質 55.2 g 塩分 6.6 g

配送・材料の都合により、献立内容に変更がある場合がございます

3月3日はひな祭り

ひな祭りは五節句の一つで、正式名称を「上巳(じょうし)の節句」といい、毎年3月3日に行われます。

節句の日は1年の中でも季節の重要な節目のときですので、旬のものや初物など、縁起が良いものを食べて無病息災を祈ります。

例えば、定番のはまぐりのお吸い物ですが、はまぐりは仲の良い夫婦の象徴とされています。

また、ちらし寿司にはいろいろな具材が入っていて、華やかで目にもご馳走ですよ。

具には海老や蓮など縁起の良いもの選ばれています。

