



3月17日(月)～ 3月23日(日)

予定献立表



| | 3月17日(月) | 3月18日(火) | 3月19日(水) | 3月20日(木) | 3月21日(金) | 3月22日(土) | 3月23日(日) |
|-----|--|--|--|--|--|--|--|
| 朝食 | ご飯 みそ汁 はんぺんの卵とじ ほうれん草のおかか和え ふりかけ 牛乳 | ご飯 みそ汁 ほうれん草と卵の炒め物 冬瓜の含め煮 ふりかけ 牛乳 | ご飯 みそ汁 やわらか大豆ボール チンゲン菜のごま和え あまのり佃煮 牛乳 | ご飯 みそ汁 豆腐のさっと煮 白菜のおかか和え ふりかけ 牛乳 | ご飯 みそ汁 大根の炒め煮 チンゲン菜ののり浸し ふりかけ 牛乳 | ご飯 みそ汁 プレーンオムレツ 菜の花のお浸し ふりかけ 牛乳 | ご飯 みそ汁 やわらかはんぺん含め煮 しらすおろし いりこみそ 牛乳 |
| 昼食 | ご飯 豚汁 さばの照り焼き いんげんと蒸し鶏のサラダ 果物 | ご飯 コンソメスープ 鶏肉のココナッツ煮込み アボカドとトマトのサラダ 豆花 | カレーライス ほうれん草スープ 大根しそサラダ ぶどうゼリー | ご飯 みそ汁 白身魚のあけぼの揚げ きゃべつの煮びたし 果物 | ご飯 みそ汁 鶏肉のおろし煮 ブロッコリーと舞茸のゴマナムル 果物 | ご飯 みそ汁 重ね肉の酢豚 ブロッコリーとカニカマサラダ 果物 | ご飯 かぼちゃスープ ミートローフ かぶの酢の物 果物 |
| おやつ | やわらかまんじゅう・お茶 *ココアムース* | おからケーキ・ココア *プリン* | あずきワッフル・お茶 *かぼちゃプリン* | 和菓子・お茶 *バニラムース* | バームクーヘン・お茶 *バナナムース* | りんごプテケーキ・お茶 *杏仁豆腐* | ロールケーキ・コーヒー *ほうじ茶プリン* |
| 夕食 | ご飯 豆腐のスープ やわらか焼き餃子 キャベツとかまぼこの和え物 飲むヨーグルト | ご飯 みそ汁 あじのみりん漬け焼き 菜の花のおかか和え きゅうり漬け | ご飯 みそ汁 たら野菜あんかけ きゅうりの酢の物 ホワイトアップル乳酸菌 | ご飯 すまし汁 つくねの甘辛煮 いんげんとツナのサラダ 野菜ジュース | ご飯 すまし汁 さわらの塩こうじ焼き かぼちゃのいとこ煮 野菜ジュース | ご飯 すまし汁 赤魚の煮付け ほうれん草の白和え 乳酸菌飲料 | ご飯 すまし汁 鮭の塩焼き 小松菜の煮びたし 白花生 |
| | エネルギー 1529 Kcal 脂質 43.4 g たんぱく質 58.5 g 塩分 7.3 g | エネルギー 1530 Kcal 脂質 39.9 g たんぱく質 57.2 g 塩分 6.8 g | エネルギー 1505 Kcal 脂質 32.6 g たんぱく質 49.5 g 塩分 8 g | エネルギー 1448 Kcal 脂質 32.8 g たんぱく質 56.8 g 塩分 6.9 g | エネルギー 1497 Kcal 脂質 33 g たんぱく質 57.4 g 塩分 6.7 g | エネルギー 1515 Kcal 脂質 39.3 g たんぱく質 59 g 塩分 6.4 g | エネルギー 1506 Kcal 脂質 37.1 g たんぱく質 60.8 g 塩分 6.2 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20日は春分の日

昼の長さ、夜の長さがほぼ同じとなり、この日を境に昼の長さが少しずつ長くなります。

また春の彼岸の中日でもあり、お墓参りや先祖を供養し、ぼたもちなどをお供えする習慣があります。

ぼたもちに使われる小豆の赤い色は災難から身を守る効果があるといわれており、邪気を払うと信じられてきました。

春の陽気が心地よく、草花が芽吹く時期となります。

少しずつ春の訪れが感じられますね。

