



3月 2日(月)～ 3月 8日(日) 予定献立表



	3月 2日(月)	3月 3日(火)	3月 4日(水)	3月 5日(木)	3月 6日(金)	3月 7日(土)	3月8日(日)
朝食	ご飯 みそ汁 里芋のとりにぼろあん 小松菜としらすのお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ぎせい豆腐のうすくずあん 白菜のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ほうれん草の卵とじ なめたけおろし ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 厚揚げとなすの煮物 チンゲン菜のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 枝豆腐のおろし煮 小松菜ごま和え ゆずみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 お魚豆腐の煮物 菜の花の煮びたし ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 変わりオムレツ ほうれん草のごまあえ ふりかけ 牛乳
昼食	ご飯 みそ汁 千草焼き キャベツときのこのサラダ 果物	ちらし寿司 すまし汁 松風焼き イチゴパパロア	ご飯 みそ汁 あじフライ ブロッコリーのゴマサラダ 果物	オムライス コンソメスープ 切り干し大根のサラダ 果物	ご飯 みそ汁 鶏唐揚げの野菜あん きゃべつの磯香和え 果物	まいたけの炊き込みご飯 みそ汁 白身魚の変わり天ぷら タラモサラダ オレンジゼリー	ご飯 すまし汁 鮭のマヨネーズ焼き キュウリとホタテの酢の物 果物
おやつ	おからケーキ・ココア *プリン*	上用まんじゅう・お茶 *パニラムース*	イチゴロールケーキ・お茶 *イチゴプリン*	ソフトクレープ・コーヒー *きなマンジェ*	バームクーヘン・紅茶 *チョコレートパパロア*	しっとりまんじゅう・お茶 *かぼちゃプリン*	ココアワッフル・お茶 *キャラメルプリン*
夕食	ご飯 すまし汁 鱸の金山寺みそ焼き チンゲン菜と竹輪の和え物 煮豆	ご飯 みそ汁 赤魚のおろし煮 小松菜ごま和え 飲むヨーグルト	ご飯 すまし汁 鶏肉のカレー醤油煮 かぼちゃサラダ 野菜ジュース	ご飯 みそ汁 ほっけの炊き合わせ 小松菜のナムル 三色豆	ご飯 すまし汁 かれいのもろみ焼き さつま芋とプルーンの煮物 サプリックスゼリー	ご飯 すまし汁 筑前煮 厚焼き卵 野菜ジュース	ご飯 みそ汁 豚しょうが焼き 中華風温奴 乳酸菌飲料
	エネルギー 1495 Kcal 脂質 32.3 g たんぱく質 49.2 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1553 Kcal 脂質 28.3 g たんぱく質 52.7 g 塩分 6.4 g	エネルギー 1465 Kcal 脂質 36.9 g たんぱく質 53.2 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1517 Kcal 脂質 36.8 g たんぱく質 53.4 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1539 Kcal 脂質 23.9 g たんぱく質 57.8 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1532 Kcal 脂質 29.8 g たんぱく質 57.6 g 塩分 9.2 g	エネルギー 1528 Kcal 脂質 46.6 g たんぱく質 53.7 g 塩分 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日はひなまつり

3月3日は中国の「上巳の節句」を起源とし、平安時代の「ひな遊び」の文化が江戸時代となって広く定着したことで、現在のひなまつりの形となったそうです。

定番の食べ物と言えばちらし寿司です。華やかな見た目と豊富な具材で女の子の健やかな成長を願うひなまつりやおめでたい席にはぴったりの一品です。

錦糸卵やさくらでんぶ等の春らしい彩りの食材を使ったり、縁起の良い食材としてれんこんやえびを使うこともあり、見た目でも味でも楽しめる料理です。

