



3月16日(月)～ 3月22日(日)

予定献立表



	3月16日(月)	3月17日(火)	3月18日(水)	3月19日(木)	3月20日(金)	3月21日(土)	3月22日(日)
朝食	ご飯 みそ汁 えび団子の煮物 なすのお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ 菜の花のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 はんぺんの卵とじ ほうれん草のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 こうや豆腐の卵とじ とろろいも 牛乳	ご飯 みそ汁 里芋の煮物 なめたけおろし ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 温泉卵 白菜の煮びたし 牛乳	ご飯 みそ汁 お魚豆腐の煮物 チンゲン菜のおかか和え ふりかけ 牛乳
昼食	ご飯 みそ汁 鶏肉のおろし煮 ブロッコリーのゴマナムル 果物	ツナピラフ きのこベーコンのスープ 小松菜のお浸し 果物	ご飯 すまし汁 サバの味噌煮 キュウリとホタテの酢の物 果物	カレーライス 青菜のスープ 切り干し大根のサラダ いちごゼリー	たけのこご飯 すまし汁 ほっけの生姜照り焼き チキンサラダ 果物	ご飯 みそ汁 薄切りとんかつ チンゲン菜の和え物 果物	ご飯 みそ汁 白菜のロール蒸し ひじきの白和え 果物
おやつ	ミルクまんじゅう・お茶 *あずきプリン*	メイプルプッチーキ・お茶 *ヨーグルトパバロア*	やわらかまんじゅう・お茶 *水ようかん*	蒸しケーキ・お茶 *バニラムース*	黒糖カステラ・お茶 *イチゴプリン*	おからケーキ・紅茶 *ミルクプリン*	ソフトクレープ・お茶 *なめらかプリン*
夕食	ご飯 かき玉汁 赤魚の塩こうじ焼き 白菜のおかか和え 乳酸菌飲料	ご飯 すまし汁 鶏肉の照焼 きゅうりと竹輪のサラダ 白花豆	ご飯 かぼちゃスープ やわらかえびかつ もやしとツナのサラダ サプリミックスゼリー	ご飯 みそ汁 白身魚のムニエル キャベツのゴマサラダ ホワイトアップル乳酸菌	ご飯 みそ汁 ピーマンの肉詰め 冬瓜のクリーム煮 昆布豆	ご飯 すまし汁 さわらの甘酢焼き ほうれん草のごまあえ 飲むヨーグルト	ご飯 すまし汁 鮭の西京焼き じゃが芋の煮物 うぐいす豆
	エネルギー 1517 Kcal 脂質 29.9 g たんぱく質 52.9 g 塩分 8 g	エネルギー 1592 Kcal 脂質 48.6 g たんぱく質 53.3 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1569 Kcal 脂質 34.6 g たんぱく質 58.2 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1528 Kcal 脂質 40.7 g たんぱく質 47.6 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1523 Kcal 脂質 30.5 g たんぱく質 52.1 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1568 Kcal 脂質 45 g たんぱく質 51 g 塩分 7 g	エネルギー 1509 Kcal 脂質 34.8 g たんぱく質 54.9 g 塩分 7.7 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

二十四節気の春分は、昼と夜の長さがほぼ等しくなる日です。そして、春分の日を含めた前後7日間は、春の彼岸です。

お墓参りや、先祖供養を行います。春分の日には「ぼた餅」をお供えし、食べる風習があります。

ぼた餅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信じられ、江戸時代の頃に庶民に広まった風習だと考えられています。

ぼた餅はこしあんで作る人が多いようです。

これは、小豆の収穫時期は秋であり、貯蔵して春に使うと皮が硬くなってしまふので、皮を取り除いたこしあんにして食べていたためと言われています。

