



# 予定献立表



	2月29日 (月)	3月1日 (火)	3月2日 (水)	3月3日 (木)	3月4日 (金)	3月5日 (土)	3月6日 (日)
<b>朝食</b>	麦ご飯140g 味噌汁 (舞茸・揚げ) 里芋の旨煮 白花豆 お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (わかめ・玉葱) 野菜の五目煮 わかさぎの甘露煮 お漬物 (しば漬け) 牛乳	パン コンソメスープ スパニッシュオムレツ 生ハムサラダ 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (椎茸・焼き麩) 大豆の煮物 桜えびと青菜のお浸し お漬物 (べったら漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (京菜・玉葱) 切り昆布の炒め煮 きびなご甘酢漬け 味のり 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (えのき・巻き麩) ゆで干し大根の炒め煮 温泉卵 お漬物 (野沢菜漬け) 牛乳	パン コンソメスープ ポークビーンズ ゴールデンパイ 牛乳
<b>昼食</b>	<b>ヴァイブメント食</b> おにぎり しゃぶしゃぶ鍋 キャベツの和え物 カスタードプリン	御飯140g 白身魚の塩麴焼き ふきと油揚げの炒め煮 味噌汁 (なめこ・白葱) ヨーグルトムース	御飯140g 焼き肉炒め 蒸し海老餃子 中華スープ ももゼリー	<b>☆桃の節句御膳☆</b> 三色ひな寿司 鶏肉と春キャベツの酒蒸し 菜の花の酢味噌和え はまぐりの潮汁 デザート (いちご)	御飯140g お刺身 里芋のゆず煮 赤だし味噌汁 水ようかん	御飯140g 牛丼 南瓜サラダ あおさの味噌汁 胡瓜の浅漬け 牛乳プリン	御飯140g 青魚のねぎ味噌焼き 根菜の和風和え とろろ昆布汁 ぶどうゼリー
<b>夕食</b>	ちまき 白身魚の和風あんかけ 筍と芹の和え物 とろろ味噌汁 お漬物 (つぼ漬け)	赤飯 鶏肉のくわ焼き ほうれん草の白和え 清し汁 (はんぺん) お漬物 (高菜漬け) 甘納豆	麦ご飯140g 銀鱈の西京焼き 茄子の揚げだし つみれ汁 お漬物 (たくあん漬け)	麦ご飯140g 鯖の竜田揚げ (磯風味) マカロニサラダ 清し汁 (豆腐・三つ葉) お漬物 (しそ昆布) 桜餅	麦ご飯140g 豚肉とうずらの煮物 山芋のごまダレ和え 茶そば汁 めんたいこ	麦ご飯140g 厚揚げと茄子の肉味噌炒め 中華風酢の物 ビーフンスープ お漬物 (かっぱ漬け)	麦ご飯140g 鶏肉のマーマレード煮 海老とアスパラのカレー炒め 清し汁 (竹の子) お漬物 (奈良漬け)
<b>成分</b>	エネルギー 1519 水分 917.6 たんぱく質 70.8 食塩相当量 8.0	1455 850.4 60.1 7.7	1406 920.9 56.7 8.1	1666 907.8 70.6 8.6	1453 902.4 65.4 8.8	1589 967.7 57.1 7.6	1345 851.0 62.7 6.5



## ☆3月3日はひな祭りです☆

室町時代、紙で作った人形[ひとがた]で体をなでて穢れ(けがれ)を移し、川海に流すことで無病息災を祈った「流し雛」という風習と、ひいな遊び(人形遊び)とが結びつき、貴族の間で人形を飾り、祀るようになったと考えられています。江戸時代に入り、二代将軍秀忠の娘徳子が後水尾天皇のお妃様として宮廷に入る際、京都の御所で盛大な雛祭りが行われたのをきっかけに、幕府や大奥でも雛祭りを行うようになりました。やがて武士階級から町人へと広まり、江戸幕府が3月3日を祝日に設定したことで大衆も盛んにお祝いするようになりました。3日はひな祭りの行事食を予定しています(\*^^\*)

3月

# 予定献立表



	3月7日 (月)	3月8日 (火)	3月9日 (水)	3月10日 (木)	3月11日 (金)	3月12日 (土)	3月13日 (日)
<b>朝食</b>	麦ご飯140g 味噌汁 (小松菜・油揚げ) こんにゃくの炒め煮 納豆 お漬物 (味づくし) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (わかめ・玉葱) ごぼうのやわらか煮 めかぶ お漬物 (しば漬) 牛乳	パン コンソメスープ 卵とチーズのオープン焼き (ケチャップ) 海草サラダ カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (しめじ・油揚げ) 芽ひじきの煮物 切干し大根の胡麻和え お漬物 (べったら漬) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (しめじ・玉葱) 大豆の煮物 柚子カブラ 味のり 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (ブロッコリー・玉葱) ジャガイモと竹輪の旨煮 たけのこの土佐煮 お漬物 (野沢菜漬) 牛乳	パン 野菜スープ 南瓜の洋風煮 いちご 牛乳
<b>昼食</b>	御飯140g 豚肉の甘辛焼き 明太ポテトサラダ 清し汁 (蒲鉾) かぼちゃプリン	御飯140g 鯖の木の芽味噌焼き 南瓜の含め煮 清し汁 (椎茸・かいわれ) さくらゼリー	御飯140g 鶏肉のねぎ塩だれ焼き 春雨サラダ 海鮮ワンタンスープ みかんゼリー	おにぎり半量 (海苔香味) 山菜そば 蟹とくわいのしんじょ コーヒーゼリー	御飯140g すき焼き煮 (温泉卵のせ) わけぎとうどのぬた和え 清し汁 (はんぺん) いちごムース	御飯140g 鮭の幽庵焼き 春京菜の白煮 根菜味噌汁 抹茶ようかん	御飯140g 豚肉の塩昆布炒め かにかまと帆立の酢の物 海老団子のスープ 杏仁豆腐
<b>夕食</b>	麦ご飯140g 白身魚の煮付け 春野菜のささみの和え物 味噌汁 (舞茸・焼き麩) お漬物 (つぼ漬) いちごのロールケーキ	麦ご飯140g 肉豆腐 もやしの和え物 帆立の味噌汁 お漬物 (高菜漬)	麦ご飯140g がんと里芋の京風煮 姫竹とふきの香味和え とろろ味噌汁 お漬物 (たくあん漬)	麦ご飯140g 豚肉の甘酢炒め 菜の花のみぞれ和え 梅風味清し汁 お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯140g 白身魚のレモンバジル焼き さつま芋のフレンチサラダ 豆乳チャウダー お漬物 (桜大根漬) さくらムース	麦ご飯140g 鶏つくねの照り焼き 春野菜の胡麻サラダ 梅そうめん汁 お漬物 (かっぱ漬)	麦ご飯140g 鯖の味噌煮 ほうれん草の湯葉和え 清し汁 (手まり麩) お漬物 (奈良漬)
<b>成分</b>	エネルギー 1545 水分 968.6 たんぱく質 66.8 食塩相当量 6.7	エネルギー 1372 水分 994.4 たんぱく質 53.3 食塩相当量 6.9	エネルギー 1479 水分 1029.4 たんぱく質 65.3 食塩相当量 6.1	エネルギー 1396 水分 889.6 たんぱく質 56.7 食塩相当量 9.2	エネルギー 1833 水分 1136.5 たんぱく質 76.2 食塩相当量 6.7	エネルギー 1330 水分 994.3 たんぱく質 49.9 食塩相当量 7.0	エネルギー 1420 水分 900.3 たんぱく質 58.6 食塩相当量 8.4

三寒四温という言葉にもあるように、3日間寒い日が続いた後、4日間暖かい日が続く…  
このサイクルを繰り返しながら徐々に春に近づいていきます。

3月とは言っても、まだまだ寒い日は続きます。  
バランスの取れた栄養、十分な休養を取り、体調を崩さないようにしましょう！！



3月



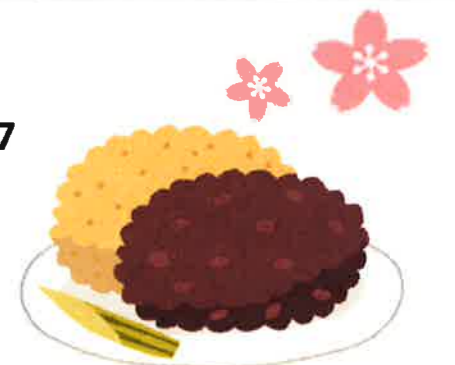
# 予定献立表

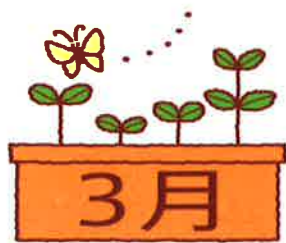


	3月14日 (月)	3月15日 (火)	3月16日 (水)	3月17日 (木)	3月18日 (金)	3月19日 (土)	3月20日 (日)
<b>朝食</b>	麦ご飯140g 味噌汁 (えのき・焼き麩) ゆで干し大根の炒め煮 ふくさ焼き お漬物 (味づくし) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (しめじ・玉葱) キャベツのさっと煮 いんげんの粒胡麻和え お漬物 (しば漬け) 牛乳	パン 野菜スープ チーズオムレツとポテト マカロニサラダ 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (もやし・わかめ) 大豆の五目煮 一口昆布巻き お漬物 (壺漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (麩・大根) 南瓜の煮物 温泉卵 お漬物 (奈良漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (椎茸・京菜) 芽ひじきの煮物 わさび菜おひたし たくあん <small>りんごのペースト</small> 牛乳	パン トマトスープ 玉葱とじゃが芋の洋風煮 ミックスフルーツ 牛乳
<b>昼食</b>	御飯140g 海鮮丼 お煮しめ 赤だし味噌汁 りんごゼリー	カレーピラフ(福神漬け) 筍の木の芽和え アスパラとベーコンのスープ ショア (いちご)	御飯140g 鶏肉の梅煮 春野菜のマヨ和え とろろ昆布汁 ヨーグルトムース	御飯140g 白身魚の煮付け ふきと豚肉の炒め煮 赤だし味噌汁 ぶどうゼリー	おにぎり70g ちゃんぽん イカしゅうまい マンゴプリン	御飯140g 青魚のマスタード焼き ブロッコリーと卵のサラダ コーンスープ ピーチムース	御飯140g 肉詰め椎茸と茄子の含め煮 長芋の梅なめ茸和え あおさの味噌汁 ラフランスゼリー
<b>夕食</b>	麦ご飯140g 肉じゃが ひじきサラダ 春セリの清し汁 お漬物 (つぼ漬け) レアチーズケーキ	麦ご飯140g 白身魚の塩焼き 鶏レバーのしょうが煮 清し汁 (花麩) お漬物 (高菜漬け)	麦ご飯140g 銀鱈のみりん焼き 筍と三つ葉の和え物 そうめん汁 お漬物 (野沢菜漬け)	麦ご飯140g 牛肉とキノコのオイスター炒め 白菜としらすの和風サラダ のっぺい汁 お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯140g 白身魚のムニエル 木の芽入り ナポリタン 人参のポタージュ 桜大根 ミカップデザート (抹茶)	麦ご飯140g 豚の生姜焼き 牛蒡サラダ 味噌汁(わかめ・玉葱) お漬物 (高菜漬け)	麦ご飯140g 西京焼き ほうれん草の胡麻和え 清し汁 (はんぺん) お漬物 (べったら漬け)
<b>成分</b>	エネルギー 1609 水分 907.6 たんぱく質 65.6 食塩相当量 7.9	1378 1107.1 59.5 6.9	1359 806.1 58.1 8.2	1452 930.4 59.3 7.2	1756 996.2 71.7 7.7	1602 1035.3 59.5 9.4	1268 861.3 60.9 6.9

## ☆3/20は春分の日です☆

3/20は春分の日です。この日はお昼と夜の長さが同じという意味を持つ日です。また、春分の日を挟んだ前後3日の計7日間を「彼岸」と呼び、この期間に仏様の供養をする事で極楽浄土へ行くことが出来ると考えられていたのです。何故お彼岸にはおはぎやぼたもちを食べるのかというと、小豆の赤色には災難から身を守る効果があると信じられており、邪気を払うという意味合いから食べてきたのです。





# 予定献立表



	3月21日 (月)	3月22日 (火)	3月23日 (水)	3月24日 (木)	3月25日 (金)	3月26日 (土)	3月27日 (日)
<b>朝食</b>	麦ご飯140g 味噌汁 (豆腐・玉葱) ゆで干し大根の炒め煮 きびなごの甘酢漬け お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (里芋・油揚げ) キャベツのさっと煮 れんこんさんぴら <small>ニンニクの芽の炒め煮</small> お漬物 (麦味噌漬け) カルシウム牛乳	パン 野菜スープ ベーコンエッグ きのコマリネサダ 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (小松菜・茄子) さつま揚げと里芋の旨煮 わかさぎの甘露煮 お漬物 (べったら漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (玉葱・えのき) 焼豚と大豆の煮物 たまご焼き お漬物 (青かっぱ漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (もやし・麩) つわの炒め煮 ほたて味付 お漬物 (野沢菜漬け) 牛乳	パン 野菜スープ 肉団子の洋風トト煮 いちご カルシウム牛乳
<b>昼食</b>	御飯140g 白身魚の塩麹焼き 白菜の胡麻マヨ和え うどのスープ かぼちゃプリン	御飯140g 鶏肉のさっぱり煮 もやしとピーマンの辛子和え カニのスープ ももゼリー	御飯140g お刺身 茄子の揚げだし 赤だし味噌汁 抹茶パバロア	<b>☆ヴィライベント食☆</b>  <b>ランチバイキング</b>	御飯140g うなぎ丼 大根のレモン和え 清し汁 (はんぺん) さくらゼリー	御飯140g カレーライス 白菜とカニのサラダ わかめスープ 杏仁豆腐	御飯140g 青魚の照り焼き 彩りベーコン巻 清し汁 (錦糸卵) みかんゼリー
<b>夕食</b>	麦ご飯140g 牛肉の時雨煮 くらげの中華和え 清し汁 (蒲鉾・三つ葉) お漬物 (しば漬け)	麦ご飯140g 幽庵焼き 春芹の酢味噌和え 生麩の清し汁 めんたいこ わらびもち	麦ご飯140g 海老フライ マカロニサラダ 南瓜のポターージュ 桜大根	麦ご飯140g 鱈の木の芽焼き 春菊のわさび醤油和え かき玉汁 お漬物 (高菜漬け)	麦ご飯140g 鶏肉の明太焼き ビーフン炒め メンマの生姜スープ お漬物 (奈良漬け)	麦ご飯140g 焼き鮭 菜の花の煮浸し 茶そば汁 たくあん おしるこ風デザート	麦ご飯140g 新玉葱と牛肉の甘辛炒め キャベツのサラダ あさりの味噌汁 漬物 (胡瓜の浅漬け)
<b>成分</b>	エネルギー 1395 水分 918.2 たんぱく質 55.9 食塩相当量 7.4	エネルギー 1459 水分 937.7 たんぱく質 61.1 食塩相当量 7.8	エネルギー 1394 水分 810.9 たんぱく質 59.7 食塩相当量 7.7	エネルギー 1245 水分 870.8 たんぱく質 48.0 食塩相当量 5.8	エネルギー 1500 水分 862.8 たんぱく質 64.2 食塩相当量 7.5	エネルギー 1392 水分 1029.4 たんぱく質 54.0 食塩相当量 8.3	エネルギー 1374 水分 849.6 たんぱく質 48.0 食塩相当量 9.7



## 春キャベツ

歯触りがよくて甘みもある。それが春キャベツの特徴です。

キャベツはビタミンC、ビタミンU(キャベジン)が豊富です。

キャベジン、肝臓の解毒作用を助け二日酔いに効いたり、胃酸の分泌を抑え胃粘膜の修復を助けて胃潰瘍を防止する働きがあり薬の名前にもなっています。



4月

# 予定献立表

	3月28日 (月)	3月29日 (火)	3月30日 (水)	3月31日 (木)	4月1日 (金)	4月2日 (土)	4月3日 (日)
<b>朝食</b>	麦ご飯140g 味噌汁 (茄子・玉葱) *こんにゃくの炒め煮 納豆 お漬物 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (わかめ・玉麩) *大根のバコソ煮 八彩しそ酢和え お漬物 (高菜漬け) カルシウム牛乳	パン 野菜スープ ミートオムレツ コーンサラダ 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (大根・えのき) *南瓜の煮物 めかぶ お漬物 (青かっぱ漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (豆腐・舞茸) *白菜のツナ煮 さつま芋の甘露煮 沢庵 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (水菜・茄子) *つわの炒め煮 卵焼き お漬物 (麦味噌漬け) カルシウム牛乳	パン 野菜スープ *ポークビーンズ スパゲティサラダ 牛乳
<b>昼食</b>	御飯140g 鶏肉の柚子胡椒焼き ほうれん草のおかか和え 味噌汁 (玉葱・椎茸) 青梅ゼリー	おにぎり70g 塩ラーメン 餃子【ぼん酢】 ショア	御飯140g 豚肉とうずらの煮物 ポテトサラダ ゆず風味清し汁 いちごミルクプリン	御飯140g お刺身 鶏レバーのしょうが煮 白葱の味噌汁 抹茶水ようかん	御飯140g 焼き肉炒め オクラの辛子和え 清し汁 (蒲鉾) チョコムース	御飯140g 鮭の酒蒸し 三色野菜の和え物 貝柱の味噌汁 コーヒーゼリー	御飯140g 鶏肉の胡麻焼き 牛蒡サラダ 赤だしなめこ汁 ピーチムース
<b>夕食</b>	麦ご飯140g 白身魚の煮おろし 野菜の甘酢和え もずくの清まし汁 お漬物 (味づくし)	麦ご飯140g 南瓜コロッケ わけぎの白和え せりの清し汁 桜大根 ミニカップゼリー	麦ご飯140g 鯖の味噌煮 山芋と冥加の梅和え つみれ汁 お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯140g 鶏のから揚げ～磯風味～ アスパラとサーモンのサラダ 清し汁 (はんぺん) お漬物 (べったら漬け)	赤飯 青魚のマスタード焼き カリフラワーの練り胡麻和え 味噌汁 (椎茸・麩) お漬物 (奈良漬け)	麦ご飯140g 豚肉と菜の花の味噌炒め (西京焼き) しらす入り酢の物 とろろ昆布汁 お漬物 (野沢菜漬け)	麦ご飯140g 西京焼き ブロッコリーとEの塩昆布和え 清し汁 (錦糸卵) お漬物 (壺漬け)
<b>成分</b>	エネルギー 1398 水分 1009.3 たんぱく質 61.0 食塩相当量 7.6	1547 1249.4 55.1 10.2	1417 886.2 62.8 7.4	1436 905.0 66.1 6.2	1495 817.8 61.0 7.6	1363 961.7 58.0 7.4	1678 821.7 72.6 7.2

## \*～★寒さの名称★～\*

季節は日一日と順調に進むものではなく、行きつ戻りつしながら進んで行きます。もう厳しい寒さはなくなりましたが、これから初夏に向かって何度か冷え込むことがあります。そして、寒さは季節によって呼び名が変わります。まず最初は、余寒。立春を過ぎて続く寒さのこと。立秋を過ぎて続く暑さは残暑で、この残暑と対をなす言葉です。日増しに暖かくなる中で寒さがぶり返すのが寒の戻りで、早春寒波とも呼ばれます。桜の花が咲いている頃の冷え込みが花冷え。初夏になって新緑の季節には若葉寒、梅雨時には梅雨寒。というように、寒さを表す言葉も、季節と共に衣替えするんですね。

