

2024年《常食》献立予定表

	2月25日(日)	2月26日(月)	2月27日(火)	2月28日(水)	2月29日(木)	3月1日(金)	3月2日(土)
朝食	ねじりパン 選択(ジャムなど) 牛乳 マカロニサラダ バナナ エネルギー:530kcal タンパク:14.7g 塩分:1.6g	食パン 選択(ジャムなど) 牛乳 茹で卵 ゼリー エネルギー:530kcal タンパク:20.3g 塩分:2.0g	菓子パン 牛乳 チーズ スープ煮 エネルギー:421kcal タンパク:16.0g 塩分:1.8g	ロールパン 選択(ジャムなど) 牛乳 スクランブルエッグ バナナ エネルギー:586kcal タンパク:18.8g 塩分:1.7g	ねじりパン 選択(ジャムなど) 牛乳 ポテトサラダ ゼリー エネルギー:579kcal タンパク:13.7g 塩分:1.9g	食パン 選択(ジャムなど) 牛乳 チーズ バナナ エネルギー:516kcal タンパク:18.3g 塩分:1.6g	菓子パン 牛乳 茹で卵 野菜サラダ エネルギー:468kcal タンパク:19.1g 塩分:1.7g
昼食	御飯 さばの塩焼 炒め煮 おかか和え ふりかけ エネルギー:711kcal タンパク:35.1g 塩分:2.9g	御飯 ポークカレー ヨーグルト和え エネルギー:811kcal タンパク:20.2g 塩分:3.0g	御飯 鶏肉のゆず胡椒焼き きのこのソテー添え 里芋とわかめの鳴門煮 スパゲティサラダ エネルギー:773kcal タンパク:26.6g 塩分:2.6g	しそひじき御飯 ぶりの照り焼 高野の田舎煮 けんちん汁 エネルギー:694kcal タンパク:29.1g 塩分:2.9g	御飯 牛丼 ごま和え 味噌汁 フルーツポンチ エネルギー:703kcal タンパク:27.4g 塩分:2.9g	きつねうどん 鶏の塩焼 なすの味噌和え おはぎ (ご飯やお粥はつきません。) エネルギー:581kcal タンパク:24.3g 塩分:3.0g	御飯 肉団子の甘酢あんかけ おかか和え 春雨スープ ふりかけ エネルギー:747kcal タンパク:18.9g 塩分:3.5g
							
夕食	御飯 豚肉のみそ炒め かぼちゃの煮つけ はるさめスープ 味付のり エネルギー:671kcal タンパク:23.7g 塩分:2.9g	御飯 鮭の若菜蒸し なたね和え 豚汁 漬物 エネルギー:619kcal タンパク:29.0g 塩分:4.3g	ちらし寿司 炊き合わせ 赤だし いちご エネルギー:685kcal タンパク:26.6g 塩分:4.3g	御飯 とんかつ なます 味噌汁 りんご エネルギー:695kcal タンパク:27.2g 塩分:3.0g	御飯 白身魚の香草焼 コールスローサラダ チャウダー ふりかけ エネルギー:772kcal タンパク:24.4g 塩分:2.5g	ひな祭り ちらし寿司 淡雪蒸し 菜の花のおひたし すまし汁 ひなあられ エネルギー:708kcal タンパク:34.7g 塩分:4.8g	御飯 幽庵焼 筑前煮 しそ和え 煮豆 エネルギー:712kcal タンパク:30.3g 塩分:2.6g
							

都合により献立が変更になる場合があります

☆今週の献立メモ☆
 五目ちらし寿司：えびや卵を飾ったちらし寿司をお楽しみください。
 鯛の淡雪蒸し：淡雪に見立てた卵白を鯛の上にふんわりとのせ、生麩や絹さやを飾っています。
 菜の花のおひたし：春の訪れを感じさせる菜の花の和え物をどうぞ。

☆栄養元気情報☆ No.979
 食の風景行事食編：「ひな祭り」
 女の子のいる家庭で3月3日に行うお祝いの行事のことで、「桃の節句」ともいいます。その起源は平安時代中ごろで、子供の無病息災を願ってお祈りをする行事が元となり、現代のひな祭りが出来たといわれています。雛人形を飾り、白酒、菱餅、ひなあられを食べていましたが、最近では、季節感のある桜餅、雛人形や毛氈をアレンジしたお菓子等を見かけることも多くなりました。また、陰暦の3月3日頃は大潮で、干満の差が大きいことから、砂浜や磯で採れたハマグリやサザエ等が料理に使われます。

