

2025年《常食》献立予定表

	3月2日(日)	3月3日(月)	3月4日(火)	3月5日(水)	3月6日(木)	3月7日(金)	3月8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	食パン 選択(ジャムなど) 牛乳 茹で卵 ゼリー	菓子パン 牛乳 チーズ スープ煮	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	ねじりパン 選択(ジャムなど) 牛乳 ポテトサラダ ゼリー	食パン 選択(ジャムなど) 牛乳 チーズ バナナ	菓子パン 牛乳 茹で卵 野菜サラダ
	エネルギー:530kcal タンパク:14.7g 塩分:1.6g	エネルギー:532kcal タンパク:20.3g 塩分:2.0g	エネルギー:421kcal タンパク:16.0g 塩分:1.8g	エネルギー:586kcal タンパク:18.8g 塩分:1.7g	エネルギー:596kcal タンパク:13.7g 塩分:1.9g	エネルギー:516kcal タンパク:18.3g 塩分:1.6g	エネルギー:468kcal タンパク:19.1g 塩分:1.7g
昼食	御飯 さばの味噌煮 肉じゃが おひたし 味付のり	御飯 シーフードカレー 野菜サラダ	御飯 豚肉の生姜焼き 切り干し大根の炒め煮 マカロニサラダ	菜飯 鯛の塩焼 そばろあんかけ 味噌汁	梅昆布うどん 中華風煮 柚味噌かけ プリン (ご飯やお粥はつきません。)	御飯 牛肉のスタミナ焼き 辛子和え 白菜とベーコンのスープ ふりかけ	御飯 ぶりの照り煮 きんぴら牛蒡 薩摩汁 味付のり
	エネルギー:718kcal タンパク:30.7g 塩分:3.1g	エネルギー:761kcal タンパク:24.8g 塩分:3.7g	エネルギー:753kcal タンパク:27.3g 塩分:2.9g	エネルギー:651kcal タンパク:28.4g 塩分:3.1g	エネルギー:505kcal タンパク:23.6g 塩分:4.2g	エネルギー:624kcal タンパク:22.1g 塩分:2.7g	エネルギー:734kcal タンパク:26.2g 塩分:2.6g
							
夕食	御飯 えびのチリソース炒め 甘酢和え 味噌汁 きゅうり漬	〈ひなまつり〉 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	あなご丼 炊き合わせ ピーナツ和え 味噌汁	御飯 おでん 生姜酢和え フルーツポンチ 野沢菜漬	御飯 海老フライ 高野の田舎煮 ドレッシング和え オレンジ&りんご	きのこ御飯 北海焼き 炊き合わせ ごま味噌和え パイナップル	御飯 鶏肉のきのこソースかけ 炒り豆腐 甘酢和え つぼ漬け
	エネルギー:586kcal タンパク:26.6g 塩分:5.2g	エネルギー:708kcal タンパク:34.7g 塩分:4.8g	エネルギー:703kcal タンパク:27.2g 塩分:4.1g	エネルギー:775kcal タンパク:27.3g 塩分:3.4g	エネルギー:880kcal タンパク:29.6g 塩分:2.0g	エネルギー:716kcal タンパク:33.2g 塩分:4.5g	エネルギー:771kcal タンパク:29.6g 塩分:3.2g
							

☆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.1032
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祀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、雛人形や毛毬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。

都合により献立が変更になる場合があります

