

2026年《常食》献立予定表

	3月1日(日)	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)
朝食	ねじりパン ジャム 牛乳 マカロニサラダ バナナ エネルギー:506kcal タンパク:14.8g 塩分:1.6g	食パン ジャム 牛乳 茹で卵 ゼリー エネルギー:519kcal 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	ドックパン ジャム 牛乳 スクランブルエッグ バナナ エネルギー:489kcal タンパク:15.4g 塩分:1.4g	ねじりパン ジャム 牛乳 ポテトサラダ ゼリー エネルギー:560kcal タンパク:13.7g 塩分:1.9g	食パン ジャム 牛乳 チーズ バナナ エネルギー:492kcal タンパク:18.4g 塩分:1.6g	菓子パン 牛乳 茹で卵 野菜サラダ エネルギー:445kcal タンパク:18.9g 塩分:1.8g
昼食	御飯 サバの味噌煮 肉じゃが おひたし 味付のり エネルギー:698kcal タンパク:28.6g 塩分:3.1g	御飯 シーフードカレー 福神漬 野菜サラダ エネルギー:761kcal タンパク:24.8g 塩分:3.7g	御飯 鯖のさんしょう焼 炊き合わせ 和えもの エネルギー:662kcal タンパク:26.7g 塩分:2.5g	菜飯 たいの塩焼き そばろあんかけ 味噌汁 エネルギー:720kcal タンパク:26.6g 塩分:4.2g	梅昆布うどん 中華風煮 袖味噌かけ プリン (ご飯やお粥はつきません。) エネルギー:504kcal タンパク:23.7g 塩分:4.1g	御飯 牛肉のスタミナ焼 辛子和え 白菜とパプリカのスープ ふりかけ エネルギー:624kcal タンパク:22.1g 塩分:2.7g	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:734kcal タンパク:26.2g 塩分:2.6g
							
夕食	御飯 鶏のチリソース炒め 甘酢和え 味噌汁 きゅうり漬 エネルギー:663kcal タンパク:23.5g 塩分:3.9g	御飯 豚肉ステーキ・おろしソースかけ うの花炒り 煮浸し かき玉汁 エネルギー:717kcal タンパク:28.7g 塩分:3.3g	＜ひな祭りメニュー＞ 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:813kcal タンパク:33.6g 塩分:4.9g	御飯 おでん 生姜酢和え ヨーグルト和え 野沢菜漬 エネルギー:770kcal タンパク:27.6g 塩分:3.5g	御飯 海老フライ 焼きポテト 高野の田舎煮 ドレッシング和え オレンジ&リンゴ エネルギー:880kcal タンパク:29.6g 塩分:2.0g	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 エネルギー:716kcal タンパク:33.2g 塩分:4.0g	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:771kcal タンパク:29.6g 塩分:3.2g
							

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☆

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.1084

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、雛人形や毛毡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。

