



今週の献立表

てしろもりの丘

	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)	3月3日(日)							
朝食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん							
	みそしる 味噌汁	みそしる 味噌汁	みそしる 味噌汁	みそしる 味噌汁	みそしる 味噌汁	みそしる 味噌汁	みそしる 味噌汁							
	しおや サバの塩焼き	オムレツ	なっとう 納豆	めだまや 目玉焼き	とうふ 豆腐のおろしあんかけ	いわし うめに 鰯の梅煮	おんせんたまご 温泉卵							
	じゃがいものそぼろ煮	ひじきの煮物	なす みそいた 茄子の味噌炒め	あつあ ぎょにく 厚揚げと魚肉ソーセージの炒め物	こまつな 小松菜とさつま揚げの煮物	ブロッコリーとハムの炒めもの	だいこん いた 大根の炒め煮							
		たいみそ		ふりかけ	きんときにまめ 金時煮豆	ふりかけ	あじ 味のり							
	603 kcal	561 kcal	561 kcal	552 kcal	572 kcal	506 kcal	565 kcal							
昼食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ナポリタン	ピザトースト	ごはん							
	ぶた たまご 豚とらの卵とじ	なんばん チキン南蛮	たら 鱈のチリソース	しお とうふ 塩マーボー豆腐	ブロッコリーサラダ	やさい 野菜のスープ煮	ぶたにく こうみや 豚肉の香味焼き							
	き ぼ だいこん ごますあ 切り干し大根の胡麻酢和え	だいこん みずな 大根と水菜のサラダ	な はな くるあ 菜の花の黒ゴマ和え	もやし ちゅうかあ もやし中華和え	キウイ	マンゴー	しゅんぎく ごまみそあ 春菊の胡麻味噌和え							
	オレンジ	キウイ	オレンジ	バナナ	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	キウイ							
	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	にゅうさんきんいんりょう 乳酸菌飲料			ぎゅうにゅう 牛乳							
	755 kcal	822 kcal	645 kcal	758 kcal	665 kcal	641 kcal	697 kcal							
夕食	とろろかけ豚丼	ごはん	☆焼肉丼～トッピング選択～	ごはん	ネバネバ丼	ぎょこく はん 雑穀ごはん	な はな さけ まぜ はん 菜の花と鮭の混ぜごはん							
	みそしる 味噌汁	みそしる 味噌汁	すまし汁	けんちん ふうみそしる けんちん風味味噌汁	みそしる 味噌汁	さばのおろし煮	すまし汁							
	な はな しらあ 菜の花の白和え	さわら やさい 鱈の野菜あんかけ	ながいも ばいにくあ オクラと長芋の梅肉和え	ほっけの しょや ほっけの塩焼き	こんさい きんびら 根菜の金平	や とうふ あおな 焼き豆腐と青菜のチャンプル	ジャーマンポテト							
	りんご	こまつな 小松菜のおかか和え	キャラメルプリン	ポテトとベーコンのソテー	マンゴー	オレンジ	ひな祭りデザート							
		ヨーグルト和え		パイ										
	681 kcal	681 kcal	824 kcal	622 kcal	700 kcal	747 kcal	681 kcal							
1日の栄養量	エネルギー	2039kcal	エネルギー	2064kcal	エネルギー	2030kcal	エネルギー	1932kcal	エネルギー	1937kcal	エネルギー	1894kcal	エネルギー	1943kcal
	たんぱく質	85g	たんぱく質	81g	たんぱく質	84g	たんぱく質	76g	たんぱく質	80g	たんぱく質	75g	たんぱく質	74g
	脂質	59g	脂質	58g	脂質	54g	脂質	45g	脂質	45g	脂質	62g	脂質	56g
	食塩相当量	6.9g	食塩相当量	7g	食塩相当量	6.3g	食塩相当量	6.9g	食塩相当量	7.4g	食塩相当量	8.1g	食塩相当量	6.5g

3月3日は「ひな祭り」です。ひな祭りは、女の子のすこやかな成長と幸せを願う行事です。昔は、桃の花が咲くころに行われていたので、「桃の節句」とも呼ばれています。お雛様を飾り、ひなあられやひしもちを食べて、お祝いしますが、それぞれに意味があるのは知っていますか？4色のひなあられは、赤が花の「春」、緑が新緑の「夏」、黄色が紅葉の「秋」、白が雪の「冬」と春夏秋冬を表しています。「一年を通じて女の子が健やかに成長しますように」という意味が込められています。ひしもちの3食は、緑は「草木の芽生え」、白は「雪」、赤は「桃の花」を表し、緑、白、赤の順番に重ねることで、「雪の下には緑が芽吹き、雪の上には桃の花が咲いている」という春の訪れを表しています。

☆28日の夕食は焼き肉にトッピングする具の選択メニューです。人気は、①チーズ ②キムチ ③温泉卵 の順になりました！