



# 今週の献立表

てしろもりの丘

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)		3月9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	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	
	いわしうめに鯛の梅煮	おんせんたまご温泉卵	納豆	アジの塩焼き	アジの塩焼き	アジの塩焼き	アジの塩焼き	あつやきたまご厚焼玉子	あつやきたまご厚焼玉子	あつやきたまご厚焼玉子	あつやきたまご厚焼玉子	あつやきたまご厚焼玉子	納豆	
	ブロッコリーとハムの炒めもの	だいこんの炒め煮	野菜の炒り煮	切りほしだいこんの煮物	切りほしだいこんの煮物	切りほしだいこんの煮物	切りほしだいこんの煮物	れんこんのそぼろ煮	れんこんのそぼろ煮	れんこんのそぼろ煮	れんこんのそぼろ煮	れんこんのそぼろ煮	ほうれん草とちくわの和え物	白菜とにらの塩炒め
	ふりかけ	味のり		ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	うぐいす煮豆	うぐいす煮豆	うぐいす煮豆	うぐいす煮豆	うぐいす煮豆	うぐいす煮豆	うぐいす煮豆
	510 kcal	570 kcal	561 kcal	549 kcal	603 kcal	640 kcal	526 kcal							
昼食	ごはん	ごはん	エビピラフ	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ほうとう	キムタクごはん	キムタクごはん	キムタクごはん	キムタクごはん	醤油ラーメン	
	豚キムチ鍋風	豚肉の香味焼き	野菜のスープ煮	鶏つくねの照り焼き	鶏つくねの照り焼き	鶏つくねの照り焼き	鶏つくねの照り焼き	オクラの梅肉和え	ブロッコリーとコーンのサラダ	ブロッコリーとコーンのサラダ	ブロッコリーとコーンのサラダ	ブロッコリーとコーンのサラダ	餃子	
	わかめの酢のもの	春菊の胡麻味噌和え	バナナ	キャベツとツナの和風サラダ	キャベツとツナの和風サラダ	キャベツとツナの和風サラダ	キャベツとツナの和風サラダ	オレンジ	白桃缶	白桃缶	白桃缶	白桃缶	ほうれん草のナムル	
	オレンジ	キウイ	牛乳	フルーツヨーグルト	フルーツヨーグルト	フルーツヨーグルト	フルーツヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	オレンジ	
	牛乳	牛乳											牛乳	
	733 kcal	697 kcal	734 kcal	697 kcal	645 kcal	818 kcal	707 kcal							
夕食	菜の花と鮭の混ぜごはん	ごはん	ごはん	カレーライス	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
	すまし汁	味噌汁	味噌汁	海藻サラダ	海藻サラダ	海藻サラダ	海藻サラダ	すまし汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	ハンバーグ	
	ポテトサラダ	サバのおろし煮	回鍋肉	リンゴ	豚肉の生姜焼き	豚肉の生姜焼き	豚肉の生姜焼き	豚肉の生姜焼き	鱈の磯部揚げ	鱈の磯部揚げ	鱈の磯部揚げ	鱈の磯部揚げ	レンコンサラダ	
	ひな祭りデザート	焼き豆腐と青菜のチャンプル	きゅうりと春雨の酢のもの		ごぼうサラダ	ごぼうサラダ	ごぼうサラダ	ごぼうサラダ	菜の花とかにかまの和え物	菜の花とかにかまの和え物	菜の花とかにかまの和え物	菜の花とかにかまの和え物	りんご	
		ゼリー	オレンジ		キウイ	キウイ	キウイ	キウイ	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ		
	736 kcal	723 kcal	640 kcal	654 kcal	675 kcal	601 kcal	755 kcal							
1日の栄養量	エネルギー	1979kcal	エネルギー	1990kcal	エネルギー	1935kcal	エネルギー	1900kcal	エネルギー	1923kcal	エネルギー	2059kcal	エネルギー	1988kcal
	たんぱく質	77g	たんぱく質	71g	たんぱく質	75g	たんぱく質	75g	たんぱく質	74g	たんぱく質	80g	たんぱく質	73g
	脂質	52g	脂質	55g	脂質	55g	脂質	53g	脂質	69g	脂質	43g	脂質	47g
	食塩相当量	7.2g	食塩相当量	6.4g	食塩相当量	7.5g	食塩相当量	9.2g	食塩相当量	6.7g	食塩相当量	7.6g	食塩相当量	7.3g
ひな祭り								きらめきの利用者さん リクエストありがとう！						

3月3日は「ひな祭り」です。ひな祭りは、女の子のす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もので、「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を知っていますか？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。今週は気温が上がり、日差しもぼかぼかして春が来たな～と感じますね。

※新型コロナウイルス感染症が増えています。手洗いをしっかり行いましょう。