

予 定 献 立 表

2024年3月1日～3月15日

《 ミニ栄養メモ 》



ひな祭りについて

3月3日はひな祭りです。ひな祭りの歴史は古く、起源は身のけがれや災いを人形に移し、川に流して厄払いしたという中国の風習に由来するといわれています。日本では時代により風習が変化してきました。

平安時代: 貴族の女性の間で紙人形に衣装を着せて遊ぶ風習がありました。当時は小さくてかわいいことを「ひいな」と呼び、小さな人形を用いて遊ぶことを「ひいな遊び」といいました。

江戸時代: 長い年月の間に平安時代の行事と遊びが重なり合って、江戸時代には「ひな祭り」として行われるようになりました。また江戸時代中期には、女の赤ちゃんの誕生を祝う初節句の風習も生まれて、ひな祭りはますます盛んになりました。

「ひし餅」や「ひなあられ」の3色は、緑(よもぎ)は健康を、赤(桃や紅花)は魔除け、白は清浄の意味を表しており、「雪が溶け、草が芽生え、花が咲く」という意味も含んでいるようです。

一般的には、飾られたお雛様の前で、甘酒、ちらし寿司、蛤の吸物、ひなあられ、桜餅などをいただきます。

～お知らせ～

*10日昼と12日昼の選択食は6日頃までに希望集約します。(※一部の方対象外)



日	朝 食	昼 食	夕 食	kcal
1日 (金)	ご飯・炒り豆腐・お浸し みそ汁・梅干	お好み焼き・フルーツ かぶと手羽先のスープ・牛乳	ご飯・さわらし香焼 さつま芋レモン煮・磯香和え・みそ汁	1468
2日 (土)	バターロール・クワッサン・スクランブルエッグ コンソメスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・かれい煮付・ごま和え 炒めなます・みそ汁	ご飯・豚肉アスパラ巻・トマト 長芋とオクラ和え物・みそ汁	1619
3日 (日)	ご飯・納豆・青菜と竹輪さつと煮 みそ汁・佃煮	つけそば・和風ハンバーグ りんごコンポート・牛乳	 ちらし寿司・ごま豆腐・蛤の潮汁 菜の花和え物・ひなあられ	1588
4日 (月)	パン・マーガリン・ウインナーソーテ 人参のポタージュ・フルーツ・牛乳	シーフードピラフ・ヤクルト ひじきサラダ・コンソメスープ	ご飯・煮豚・きのこの焼浸し みそ汁・塩もみ	1672
5日 (火)	ご飯・高野豆腐卵とじ煮 ほうれん草しらす・みそ汁・梅干	あんかけうどん・ミニどら焼 フルーツ・牛乳	ご飯・ロールキャベツ コブサラダ・みそ汁	1719
6日 (水)	ミルクロール・レーズンロール・ハムエッグ パンパキンスープ・フルーツ・牛乳	にぎり寿司・お浸し・みそ汁	ご飯・天ぷら盛り合わせ・酢の物 南瓜煮付・なめこ汁	1677
7日 (木)	パン・マーガリン・コンソメスープ ポテトベーコン蒸焼・フルーツ・牛乳	ご飯・鱈のムニエル・えび大根 トマトとオクラ和え物・みそ汁	ご飯・牛肉の柳川風・湯豆腐 長芋梅肉和え・みそ汁	1563
8日 (金)	ご飯・ささかまもみじおろし にら卵・みそ汁・焼のり	豚肉あんかけ焼そば・牛乳 華風コンソメスープ・桃まんじゅう・フルーツ	ご飯・からすがれいおろし煮 ポテトの和風ソーテ・お浸し・みそ汁	1681
9日 (土)	パン・マーガリン・オムレツ 豆のスープ煮・フルーツ・牛乳	ご飯・銀だら照焼・お浸し 里芋そばろミルク煮・みそ汁	ご飯・鶏肉のソーテ 豆腐サラダ・みそ汁・漬物	1690
10日 (日)	ご飯・まぐろ角煮・みそ汁 厚揚げとぜんまい含め煮・漬物	にゅうめん・フルーツ・牛乳 竹輪磯辺揚げorたこ焼【選択食】	菜種寿司 ・揚げ出し豆腐 清汁・煮豆 	1657
11日 (月)	サンドイッチ・コンソメスープ フルーツ・牛乳	ご飯・鶏肉の治部煮  お浸し・みそ汁・佃煮 	ご飯・鮭の幽庵焼・茶碗蒸 お浸し・みそ汁	1562
12日 (火)	ご飯・納豆・みそ汁 ポテトと人参炒め煮・漬物 	かに雑炊・生揚げとほすの炒め物・道明 寺orいちご大福【選択食】・フルーツ・牛乳 	ご飯・豚かつ・みそ汁 もやしと竹輪和え物・漬物	1669
13日 (水)	レーズン食パン・マーガリン・スープ煮 ポテトチーズ焼き・フルーツ・牛乳	ビビンバ (韓国風混ぜご飯)  若布スープ・ジョア	ご飯・マーボー豆腐 たたき胡瓜・みそ汁	1605
14日 (木)	ミルクロール&コーヒーロール・コンソメスープ スクランブルエッグ・フルーツ・牛乳	カレーライス グリーンサラダ・ヨーグルト和え	ご飯・めばるの煮付・みそ汁 ピーマンと竹輪きんぴら・もずく酢の物	1684
15日 (金)	ご飯・温泉卵・信田煮 みそ汁・漬物	タンメン・ババロア・牛乳	ご飯・豚肉と茄子の鍋しぎ 辛子和え・清汁	1580