

3月献立表



ごきげん倶楽部 しゃんしゃん

日	曜日	おひる	おやつ	エネルギー (kcal)	塩分(g)
16	日	お休み			
17	月	きつねうどん ミートボールの甘酢煮 南瓜とひじきのサラダ 梅おにぎり 果物	紅茶ケーキ	585	4.3
18	火	ご飯 チキンカツ 大根とさつま揚げの煮物 ポテトサラダ みそ汁 果物	豆乳プリン	555	3.1
19	水	ご飯 魚の野菜あんかけ 里芋の煮物 スパゲッティサラダ みそ汁 果物	南瓜ケーキ	486	2.8
20	木	五目ラーメン ふきと厚揚げの煮物 菜の花の塩昆布和え 若菜おにぎり 果物	ぼたもち (あんこ・きなこ)	384	4.0
21	金	ご飯 煮込みハンバーグ 切干大根の煮物 小松菜のわさび和え コンソメスープ 果物	ぶどうゼリー	520	3.4
22	土	ご飯 魚の中華蒸し 卵の花の炒り煮 キャベツのツナマヨサラダ かきたま汁 果物	スイートポテト	493	2.9
23	日	お休み			
24	月	ご飯 豚肉のしぐれ煮 ぜんまいと油揚げの煮物 小松菜の磯辺和え みそ汁 果物	ピザトースト	496	2.7
25	火	親子丼 きんぴらごぼう 大根ときゅうりの酢の物 すまし汁 果物	黒糖ケーキ	468	2.5
26	水	カレーうどん ブロッコリーと卵のソテー 春菊と白菜のおかか和え わかめおにぎり 果物	黒ごまプリン	454	3.3
27	木	ご飯 サバのみそ煮 豆腐グラタン 花野菜の卵サラダ すまし汁 果物	水ようかん	591	2.2
28	金	かけそば 野菜かき揚げ 菜の花の辛子和え ごま塩おにぎり 果物	おしるこ	400	2.3
29	土	ご飯 おろしハンバーグ ひじきの炒り煮 小松菜のなめ苺和え みそ汁 果物	抹茶蒸しパン	475	3.7
30	日	お休み			
31	月	麻婆豆腐丼 なすのごまみそがけ チンゲン菜のツナサラダ 中華風コーンスープ 果物	中華風蒸しパン	513	3.6



食材の入荷状況により献立が一部変更になる場合があります。予めご了承ください。

3月20日は彼岸の中日、「春分の日」ですね。

「暑さ寒さも彼岸まで」とは、春分の日を境に寒さが和らぎ、秋分の日を境に暑さも和らぐということを表した言葉です。

彼岸のお供えものといえば、「ぼたもち」や「おはぎ」。どちらも、お米をあんこで包んだ和菓子ですが、春は「牡丹」の花に見立てて「牡丹餅(ぼたもち)」、秋は「萩」に見立てて「お萩(おはぎ)」と呼ぶようになったといわれています。

