



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		
	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		あつやきたまご厚焼玉子		あつあみそいた厚揚げの味噌炒め		納豆		
	ブロッコリーとハムの炒めもの		だいこんいたに大根の炒め煮		やさいい野菜の炒り煮		きりぼしだいこんにもの切干大根の煮物		れんこんのそぼろ煮		ほうれん草とちくわの和え物		はくさいしおいた白菜とにらの塩炒め		
	ふりかけ		あじ味のり				ふりかけ		うぐいす煮豆		たいみそ鯛味噌				
	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		ほうとう		キムタクごはん		しょうゆラーメン		
	ぶたなべふう豚キムチ鍋風		ぶたにくこうみや豚肉の香味焼き		やさいスープに野菜のスープ煮		とりてや鶏つくねの照り焼き		ばいにくあオクラの梅肉和え		ブロッコリーとコーンのサラダ		ぎょうざ餃子		
	わかめの酢のもの		しゅんぎくごまみそあ春菊の胡麻味噌和え		バナナ		きゃべつとツナの和風サラダ		オレンジ		はくとかん白桃缶		ほうれん草のナムル		
	オレンジ		キウイ		ぎゅうにゅう牛乳		フルーツヨーグルト		ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう牛乳		オレンジ		
	ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう牛乳										ぎゅうにゅう牛乳		
	733 kcal		697 kcal		734 kcal		697 kcal		645 kcal		818 kcal		707 kcal		
夕食	なはなさけま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		
	すまし汁		みそ汁		みそ汁		かいそう海藻サラダ		すまし汁		みそ汁		ハンバーグ		
	ポテトサラダ		さばのおろし煮		ほいこーろー回鍋肉		リンゴ		ぶたにくしょうがや豚肉の生姜焼き		たらいそべあ鱈の磯部揚げ		レンコンサラダ		
	ひな祭りデザート		やどうぶあおな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		なはなとかにかまの和え物		りんご		
			ゼリー		オレンジ				キウイ		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。