



# 梅光園

# 予定献立表



	3月1日 (月)	3月2日 (火)	3月3日 (水)	3月4日 (木)	3月5日 (金)	3月6日 (土)	3月7日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (小松菜・茄子) ごぼうの煮物 お漬物 (味づくし) カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (わかめ・玉葱) 筑前煮 お漬物 (しば漬) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (白菜・水菜) ベーコンエッグ ふりかけ カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (しめじ・あおさ) 大根のそぼろあんかけ お漬物 (べったら漬) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (わかめ・玉葱) 豆ひじき 海苔の佃煮 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (ブロッコリー・玉葱) 南瓜のとりそぼろ煮 お漬物 (沢庵漬) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (白菜・豆腐) 里芋のクリーム煮 ふりかけ 牛乳
昼食	御飯 白身魚の煮付け キャベツとささみの和え物 清し汁 (蒲鉾) アセロラジュレ	御飯 白身魚のレモンバジル焼き 春雨サラダ 海鮮ワンタンスープ 黒ごまプリン	☆桃の節句御膳☆ 三色ひな寿司 天ぷら盛り (天つゆ) 菜の花のにんにく炒め はまぐりの潮汁 いちご	御飯 青魚のねぎ味噌焼き 茄子のごま醤油かけ そうめん汁 ぶどうゼリー	御飯 牛肉入りビーフン 卵サラダ 清し汁 (はんぺん) メロンムース	御飯 鮭の幽庵焼き 京菜の高菜和え 根菜味噌汁 はちみつパンゼリー	御飯 豚肉の塩昆布炒め カカと帆立の酢の物 海老団子のスープ チョコムース
間食		桜のロールケーキ			今川焼		
夕食	赤飯 豚肉の生姜バター炒め 明太ポテトサラダ 味噌汁 (舞茸・焼き麩)	麦ご飯 肉豆腐 もやしの和え物 帆立の味噌汁	麦ご飯 がんもと里芋の京風煮 鶏レバーのしょうが煮 とろろ味噌汁	麦ご飯 鶏とさつま芋の甘酢炒め 白菜のみぞれ和え 梅風味清し汁	麦ご飯 青魚のマスタード焼き 胡瓜と筍の酢味噌和え アスパラのスープ	麦ご飯 和風いなりのあんかけ くらげの中華和え もずくの清し汁	麦ご飯 鯖の味噌煮 ほうれん草の湯葉和え 清し汁 (手まり麩)
成分	エネルギー(kcal) 1392 水分 830.4 たんぱく質 56.2 食塩相当量 6.2	1459 922.7 55.4 5.3	1411 838.3 57.5 6.9	1311 931.4 50.6 5.3	1618 1014.9 62.0 6.5	1228 913.9 46.6 5.6	1474 859.6 55.0 6.1

## ☆3月3日はひな祭りです☆



江戸時代に入り、二代将軍秀忠の娘徳子が後水尾天皇のお妃様として宮廷に入る際、京都の御所で盛大な雛祭りが行われたのをきっかけに、幕府や大奥でも雛祭りを行うようになりました。やがて武士階級から町人へと広まり、江戸幕府が3月3日を祝日に設定したことで大衆も盛んにお祝いするようになったといわれています。3日はひな祭りの行事食を予定しています(\*^^\*)

# 3月



# 梅光園

# 予定献立表



	3月8日 (月)	3月9日 (火)	3月10日 (水)	3月11日 (木)	3月12日 (金)	3月13日 (土)	3月14日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (えのき・焼き麩) ひじきの煮物 お漬物 (味づくし) カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (しめじ・玉葱) 大豆の五目煮 海苔の佃煮 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (水菜・ブロッコリー) スクランブルエッグ ふりかけ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (大根・油揚げ) 里芋のそぼろ煮 お漬物 (壺漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (もやし・わかめ) 竹輪と昆布の煮物 お漬物 (奈良漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (京菜・玉葱) 切干し大根煮 お漬物 (沢庵漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (Iリギ・人参) 蓮根と大豆のトマト煮 ふりかけ 牛乳
昼食	御飯 タラのめかぶあんかけ キャベツの胡麻サラダ 赤だし味噌汁 ピーチゼリー	御飯 豚肉と春雨の炒め物 筍の木の芽和え コーンスープ 杏仁豆腐	おにぎり (梅菜めし) ちゃんぽん 茄子の煮浸し 食べるヤクルト	海鮮丼 炒り豆腐 味噌汁 (巻き麩・法蓮草) フルーツ (バナナ)	御飯 エビチリ 春菊の煮浸し 茶そば汁 いちごムース	チキンカレー (福神漬け) 春キャベツのオイル蒸し 人参のポタージュ マンゴーゼリー	御飯 牛肉のチリソース炒め 長芋と胡瓜の梅なめ茸 カニ風味スープ ミルクプリン
間食		ココアワッフル			抹茶カステラ		
夕食	麦ご飯 肉じゃが ごぼうサラダ 梅そうめん汁	麦ご飯 白身魚の塩焼き 白菜の梅なめ茸和え 春セリの清し汁	麦ご飯 鶏肉の梅煮 菜の花とかかのサラダ とろろ昆布汁	麦ご飯 牛肉とキノコのオイル炒め スパゲッティサラダ のっぺい汁	麦ご飯 豚肉の山椒焼き モズクの酢の物 味噌汁 (青梗菜・茄子)	麦ご飯 厚揚げと新玉葱の生姜煮 菜の花の明太和え 清し汁 (手まり麩)	麦ご飯 鮭の西京焼き ひじきサラダ オクラの清し汁
成分	エネルギー(kcal) 1234 水分 915.5 たんぱく質 46.4 食塩相当量 6.7	1408 922.8 57.4 5.3	1308 907.3 55.8 5.6	1333 855.9 52.4 5.0	1376 847.3 55.4 5.8	1640 978.9 52.5 7.6	1429 820.0 55.0 5.8



## セリ~独特の香りにパワーあり!~

シャキシャキした食感が爽やかなセリは、数少ない日本原産の野菜のひとつで、春の七草にも数えられます。

独特の香り成分には、胃を丈夫にしたり、解熱、解毒の作用があるとされています。

セリの名前の由来は「競り合う」からきており、競り合って一カ所で生育するため、セリと名がついたといわれています。



梅光園



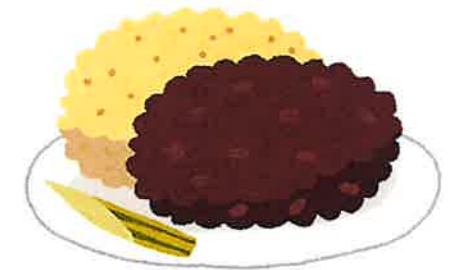
# 予定献立表



	3月15日 (月)	3月16日 (火)	3月17日 (水)	3月18日 (木)	3月19日 (金)	3月20日 (土) 春分の日	3月21日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (豆腐・玉葱) ごぼうの煮物 お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (揚げ・えのき) 筑前煮 お漬物 (壺漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (水菜・しめじ) ベーコンエッグ ふりかけ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (小松菜・さつまいも) 大根のそぼろあんかけ お漬物 (べったら漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (玉葱・麩) 豆ひじき お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (キャベツ・人参) 南瓜のとりそぼろ煮 お漬物 (野沢菜漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (厚揚げ・玉葱) 里芋のクリーム煮 ふりかけ カルシウム牛乳
昼食	御飯 白身魚の塩麹蒸し 法蓮草のバター炒め なめこ汁 梅ゼリー	御飯 牛肉の時雨煮 大根の梅風味和え 清し汁 (はんぺん) ミックスフルーツ	ねぎしらすチャーハン 海老餃子 ニラとザイサイのスープ ソフール	御飯 お刺身 花笠の葛あんかけ あおさの味噌汁 フルーツ (デコポン)	御飯 赤魚のさっぱり煮 じゃが芋の青のりまぶし 赤だし味噌汁 ぶどうムース	御飯 和風ハンバーグ 山芋のサラダ 清し汁 (うど) キャロットゼリー	御飯 鯖の味噌煮 焼きなす わさび風味 清し汁 (錦糸卵) 抹茶水ようかん
間食		抹茶クレープ				ぼたもち	
夕食	麦ご飯 がんもと落の煮物 白菜と卵のサラダ 清し汁 (蒲鉾・三つ葉)	麦ご飯 青魚の幽庵焼き 芹とうどの酢味噌和え 清し汁 (花麩)	麦ご飯 かぼちゃコロッケ マカロニサラダ トマトスープ	麦ご飯 新玉葱と豚肉の甘辛炒め 春菊のゆず風味和え あさりと豆腐の清し汁	麦ご飯 鶏肉の明太マヨ焼き ブロッコリーのレモンマリネ コーンスープ	麦ご飯 鮭の粕漬け焼き アパラとヒレの塩昆布和え 卵そうめん汁	麦ご飯 豚肉の香味焼き オクラのピーナツ和え 根菜の味噌汁
成分	エネルギー(kcal) 1157 水分 909.2 たんぱく質 47.3 食塩相当量 5.7	1413 863.3 46.3 4.9	1485 829.9 48.0 8.3	1243 906.0 48.8 5.1	1393 902.0 58.4 6.8	1487 942.8 56.4 5.6	1377 835.0 48.2 4.0

## ✿3/20は春分の日です✿

3/20は春分の日です。この日はお昼と夜の長さが同じという意味を持つ日です。また春分の日を挟んだ前後3日の計7日間を「彼岸」と呼び、この期間に仏様の供養をする事で極楽浄土へ行くことが出来ると考えられていました。なぜお彼岸にはおはぎやぼたもちを食べるのかというと、小豆の赤色には災難から身を守る効果があると信じられており、邪気を払うという意味合いから食べてきたのです。



# 3月

# 梅光園

# 予定献立表



	3月22日 (月)	3月23日 (火)	3月24日 (水)	3月25日 (木)	3月26日 (金)	3月27日 (土)	3月28日 (日)
<b>朝食</b>	麦ご飯 味噌汁 (南瓜・玉葱) ひじきの煮物 お漬物 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (あおさ・巻き麩) 大豆の五目煮 お漬物 (高菜漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (水菜・人参) スクランブルエッグ ふりかけ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (豆腐・舞茸) 里芋のそぼろ煮 お漬物 (味づくし) カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (大根・えのき) 竹輪と昆布の煮物 お漬物 (沢庵漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (白菜・麩) 切干し大根煮 お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (えのき・人参) 蓮根と大豆のトマト煮 ふりかけ カルシウム牛乳
<b>昼食</b>	御飯 鶏肉の柚子胡椒焼き ほうれん草のおかか和え 筍のごま汁 コーヒーゼリー	おにぎり (海苔香味) カレーうどん ひすい餃子 プリン	御飯 豚肉と茄子の煮物 春雨サラダ ゆず風味清し汁 チョコムース	ねぎトロ丼 蟹とくわいのしんじょ 赤だし味噌汁 フルーツ (バナナ)	御飯 焼き肉炒め 韓国風ナムル 生姜入り中華スープ 杏仁豆腐	御飯 鶏肉の胡麻焼き 中華風揚げナス 清し汁 (竹の子) 桜餅風デザート	御飯 豚肉のレモンペッパー炒め アボカドのクリーム和え 赤だしなめこ汁 食べるヤクルト
<b>間食</b>		バナナトート			芋羊羹		
<b>夕食</b>	麦ご飯 白身魚の和風あんかけ わかめと帆立のマリネ 清し汁 (蒲鉾)	麦ご飯 赤魚の煮付け わけぎの白和え 花麩の清し汁	麦ご飯 白身魚のもろみチーズ焼き オクラの辛子和え もずくの清まし汁	麦ご飯 塩唐揚げ 牛蒡サラダ 清し汁 (はんぺん)	麦ご飯 鮭のタルタル焼き 新玉とエビのサラダ グリーンポタージュ	麦ご飯 鯖の木の芽味噌焼き 里芋のゆず煮 清し汁 (錦糸卵)	麦ご飯 白身魚の黄金焼き ブロッコリーとハムの生姜和え 清し汁 (手まり麩)
<b>成分</b>	エネルギー(kcal) 1324 水分 892.1 たんぱく質 58.3 食塩相当量 5.6	1411 822.0 53.7 5.0	1391 842.3 51.1 5.5	1312 861.5 61.0 5.2	1481 904.7 61.9 5.8	1467 809.9 56.2 5.8	1470 899.9 56.4 4.4

## 鯖 (サワラ)

「鯖 (サワラ)」という名前の音はスリムなシルエットの魚であるため「狭い (さ)」と「腹 (はら)」が合わさって「サワラ」になったという説が有力です。「サゴシ」や「ヤナギ」という魚は小さいサイズの鯖の事で、ブリやスズキのように鯖も出世魚となります。関東ではサゴシ・サコチ・サワラ、関西ではサゴシ・ヤナギ・サワラと名前が変わります。

