

3月分献立表

日	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
	ココア101kcal	甘酒32kcal	りんごジュース59kcal	ミルクティー65kcal	バナナミルク87kcal	ぶどうジュース74kcal
	桜ちらし すまし汁 ブリのみそ幽庵焼き ふきの炒め煮 桃のコンポート きゅうりの浅漬け 574kcal 3.4g	ごはん すまし汁 太刀魚の照り煮 三色ナムル のり佃煮 ブドウ缶 526kcal 3.5g	ごはん 味噌汁 肉じゃが スッキーの和風マリネ かぶの浅漬け びわ缶 530kcal 2.7g	ごはん オニオンスープ 舌平目のオーロソース ほうれん草ソテー 赤かっぱ漬け フルーツカクテル 500kcal 3.1g	ごはん 味噌汁 さんまのおろしポン酢 レタスの海藻サラダ しその実漬け 夏みかん缶 515kcal 2.9g	ごはん ワタンスープ 豚キムチ ブロッコリーの甘みそかけ バナナ つぼ漬け 498kcal 3.0g
	紫芋まんじゅう104kcal	ひな祭りようかん88kcal	クリームプッセ72kcal	セレクト	シュークリーム98kcal	苺パバロア111kcal
	9	10	11	12	13	14
	オレンジジュース84kcal	牛乳113kcal	抹茶ミルク130kcal	レモネード48kcal	カフェオレ84kcal	カルピス54kcal
	ごはん 味噌汁 ホッケの塩焼き いんげんの炒め煮 ●ぜいたく煮● ブドウ缶 503kcal 3.9g	ゆかりごはん すまし汁 厚揚げの炒め物 じゃが芋の田楽 みかん缶 田舎漬け 503kcal 3.1g	バターチキンカレー コンソメスープ コールスロー 福神漬け 黄桃ヨーグルト 665kcal 3.9g	ごはん 春雨スープ チンジャオロース レタスのツナサラダ あみの佃煮 白花煮豆 612kcal 3.1g	ごはん コンソメスープ 肉団子のクリーム煮 菜の花の香味和え 白菜漬け フルーツカクテル 524kcal 3.8g	ごはん 味噌汁 アジの焼き浸し さつま芋のレモン煮 ザーサイ りんご缶 516kcal 3.4g
	たい焼き88kcal	紅茶ケーキ69kcal	芋ようかん49kcal	ココア蒸しパン166kcal	黒糖まんじゅう104kcal	セレクト
	16	17	18	19	20	21
	ミルクティー65kcal	りんごジュース59kcal	牛乳113kcal	キャラメルミルク87kcal	蜂蜜しょうが68kcal	野菜ジュース77kcal
	ごはん すまし汁 鶏肉の照り焼き えんどうの酢味噌和え あんず缶 漬物 499kcal 3.4g	ごはん コンソメスープ ビーフシチュー レタスのチーズサラダ 黄桃缶 しその実漬け 565kcal 4.0g	ごはん 味噌汁 タラの野菜あん 小松菜のザーサイ和え 夏みかん缶 田舎漬け 424kcal 3.8g	ほうとうどん シュウマイ いんげんのナムル ブドウ缶入り苺ゼリー 582kcal 4.3g	さつま芋ごはん すまし汁 サバの竜田揚げ ブロッコリーのベーコンソテー 白花煮豆 桜漬け 593kcal 3.0g	ごはん すまし汁 鮭のチャンチャン焼き 肉じゃが 洋梨缶 あみの佃煮 588kcal 3.9g
	苺クレープ54kcal	ミックスフルーツ184kcal	スティックマロン77kcal	人形焼96kcal	セレクト	栗まんじゅう108kcal
	23	24	25	26	27	28
	抹茶ミルク130kcal	カルピス54kcal	カフェオレ84kcal	ストレートティー38kcal	オレンジジュース84kcal	キャラメルミルク87kcal
	ごはん 味噌汁 赤魚の煮付け ナスのじゃこサラダ りんご缶 しば漬け 418kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 アジの塩焼き とろろ芋 キウイフルーツ つぼ漬け 477kcal 3.5g	チャーハン 中華スープ 焼きぎょうざ 胡瓜のキムチ和え ブドウ缶 昆布の佃煮 604kcal 4.4g	ごはん 味噌汁 牛皿 ポテトのコーンソテー しその実漬け あんず缶 509kcal 2.9g	ごはん コンソメスープ 白身魚のムニエル もやしのゆかり和え 白桃缶 たくあん 487kcal 3.3g	カレーライス コンソメスープ レタスのカニカマサラダ 福神漬け フルーツヨーグルト 581kcal 4.1g
	プリン111kcal	酒まんじゅう104kcal	セレクト	バナナパバロア111kcal	ココアワッフル72kcal	黒糖ケーキ70kcal
	30	31	 			
	レモネード74kcal	ココア101kcal				
	ごはん 中華スープ 八宝菜 山菜となるとの煮物 杏仁豆腐 田舎漬け 599kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 鶏肉の四川焼き そら豆のバター炒め 洋梨缶 しば漬け 535kcal 2.9g				
	どら焼き72kcal	セレクト				

〈一口メモ 3月9日(月)実施【ぜいたく煮】について〉

【ぜいたく煮】は、滋賀県の郷土料理です。ぜいたく煮は、たくあんの煮物のことである。

【ぜいたく煮】の名前の由来は、そのままで食べられるたくあんをわざわざ手間かけて作ったことからこう呼ばれるようになったようです。【ぜいたく煮】とは滋賀県で多く呼ばれており、京都府では【大名煮】、石川県では【おもくじ】、滋賀県では【いりこぐ】など、様々な場所で食べられている郷土料理となっております。

* 今月は2日(月)に「桃の節句献立」を予定しています。