

献立表



お赤飯やアソコでお馴染みのアズキは、弥生時代に中国から解毒の薬として伝わったとされています。現在、お赤飯は祝い事に供されますが、江戸時代では凶事の際に炊かれたとか。アズキの真っ赤な色は魔除け、厄除けの力を秘めていると信じられていたのです。

※材料の入荷の都合により変更させて頂く場合もございますが、ご了承お願い致します。

	3/18 (月)	3/19 (火)	3/20 (水)	3/21 (木)	3/22 (金)	3/23 (土)
昼	ご飯 豚肉と野菜の炒め物 花野菜の甘酢漬け がんもの煮物 もやしの味噌汁	☆選択メニュー☆ 筍ご飯 or 山菜ご飯 さわらの幽庵焼き じゃが芋のそぼろ煮 小松菜の和え物 豆腐の味噌汁	ご飯 牛肉の柳川煮 厚揚げの煮物 青菜のお浸し もやしの味噌汁	麦ご飯 ホキの レモン風味焼き 青梗菜の炒め物 春雨の和え物 白菜の味噌汁	ご飯 豚肉の味噌炒め 切干大根の煮物 かきたま汁 パイン	ご飯 ホッケの若狭焼き ブロッコリーの かにあんかけ なます 里芋の味噌汁
エネルギー	570 kcal	552 kcal	566 kcal	543 kcal	558 kcal	489 kcal
たんぱく質	23.2 g	27.6 g	26.9 g	22.1 g	19.4 g	22.1 g
食塩相当量	3.2 g	2.8 g	3.2 g	3.3 g	1.7 g	2.7 g
おやつ	玄米茶 ぶどうゼリー	玄米茶 ヤクルト ウエハース	玄米茶 チーズバウム	玄米茶 ヤクルト 星せんべい	玄米茶 ぼた餅	玄米茶 牛乳ケーキ
エネルギー	84 kcal	80 kcal	80 kcal	85 kcal	173 kcal	67 kcal
総エネルギー	654 kcal	632 kcal	646 kcal	628 kcal	731 kcal	556 kcal
何の日?	明治村開村記念日	食育の日	ワインの日	春分の日	夫婦の日	世界気象デー

【ご案内】

*3月21(木)は春分の日。当施設では3月22日(金)のおやつに“ぼたもち”をご用意します。手間をかけてでも、これだけは美味しく作りたい!!
おやつにはやや甘さ控えめのぼたもちをご用意する予定です。彼岸の頃に咲く牡丹(春)と萩(秋)にちなんで「ぼたもち」とも「おはぎ」とも呼ばれています。

【今日は何の日解説】

- *「ワインの日」フランス語で「ワイン」と「20」がともに「ヴァン」と言うことから。
- *「春分の日」“自然を称え、将来のために努力する日”と法律で定められた祝日。
- *「世界気象デー」世界気象機関が、発足10周年を記念して1960(昭和36)年に制定。国際デーの一つ。
- *「明治村開村記念日」1965、愛知県犬山市に博物館明治村が開村した。
- *「食育の日」「夫婦の日」語呂合わせ。

