

# 献立表



お赤飯やアッ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。

	3/16 (月)	3/17 (火)	3/18 (水)	3/19 (木)	3/20 (金)	3/21 (土)
昼	ご飯 豚肉と味噌炒め かぼちゃの甘煮 ほうれん草の ピーナッツ和え かきたま汁	ご飯 ほっけの若狭焼き なすのそぼろ煮 カリフラワーの 甘酢和え わかめの味噌汁	麦ご飯 豚肉と白菜のうま煮 こんにゃく炒めもの 小松菜のとろろ和え もやしの味噌汁	ご飯 ホキの レモン風味焼き ピーマンの炒め物 キャベツのサラダ 豆腐の味噌汁	ご飯 牛肉の柳川煮 ブロッコリーの カニあんかけ 春雨の和え物 じゃが芋の味噌汁	ご飯 カレイのネギ味噌焼き 白菜の磯香和え 切り干し大根の煮物 すまし汁
エネルギー	557 kcal	558 kcal	433 kcal	512 kcal	651 kcal	473 kcal
たんぱく質	20.6 g	22.9 g	15.7 g	21.8 g	27.4 g	25.7 g
食塩相当量	2.2 g	2.8 g	3.1 g	3.0 g	3.1 g	2.9 g
おやつ	玄米茶 おかしなバナナ	玄米茶 ヤクルト ウエハース	玄米茶 ぼた餅	玄米茶 ヤクルト 星せんべい	玄米茶 厚切りチーズバウム	玄米茶 ぶどうゼリー
エネルギー	165 kcal	80 kcal	164 kcal	85 kcal	80 kcal	84 kcal
総エネルギー	722 kcal	638 kcal	597 kcal	597 kcal	731 kcal	557 kcal
何の日?	財務の日	漫画週刊誌の日	明治村開村記念日	食育の日	ワインの日	春分の日

## 【ご案内】

\*3月21(土)は春分の日。当施設では3月18日(水)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】

- \*「漫画週刊誌の日」1959年、日本初の少年向け週刊誌『少年マガジン』『少年サンデー』が発刊された
- \*「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。
- \*「ワインの日」フランス語で「ワイン」と「20」がともに「ヴァン」ということから。
- \*「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。
- \*「食育の日」「財務の日」語呂合わせ。

