

曜日	月	火	水	木	金	土	
曜日							
日付							
昼			<p>3月3日(火)屋敷 ひな祭り</p> <p>ひなまつりは女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。お雛様に飾ったり食べたりする菱形餅は、三色のお餅を重ねた形が特徴です。桃色は魔除けや生命、白色は清浄や雪、緑色は健康や新芽を表しています。</p>		<p>3月13日(金)屋敷 がめ煮[福岡県郷土料理]</p> <p>がめ煮は福岡県の郷土料理で、鶏、里芋、蓮根、人参、椎茸などを醤油ベースで甘辛く煮込むのが特徴で、素材の旨味が重なり合う味わいが魅力です。正月や祝いに欠かせない家庭の味として親しまれています。</p>		
お							
日付	2	3	4	5	6	7	
昼	ごはん 白身魚の煮付け ごぼうと豚肉のきんぴら マカロニサラダ 味噌汁(かぼちゃ)白味噌仕立て エネ 494 kcal 蛋白 22.8 g 脂質 11 g 食塩 1.95 g	菱形寿司 白菜と糸昆布の煮物 茶碗蒸し(鶏肉・枝豆) フルーツ(黄桃缶・白桃缶) エネ 460 kcal 蛋白 15.7 g 脂質 6.9 g 食塩 3.15 g	ごはん 酢鰯 れんこんと平天の煮物 やっこ(醤油) 味噌汁(白菜・しいたけ) 麦白味噌仕立て エネ 616 kcal 蛋白 21 g 脂質 22.9 g 食塩 2.54 g	キーマカレー キャベツと油揚げの白ごま和え フルーツ(洋なし缶・パイン缶) エネ 537 kcal 蛋白 16.6 g 脂質 18.2 g 食塩 1.71 g	ごはん 白身魚の生姜煮 もやしと豚肉の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(豆腐)いりこ風味 エネ 555 kcal 蛋白 27.1 g 脂質 19 g 食塩 2.06 g		
お	パウムクーヘン エネ 87 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 3.7 g 食塩 0.12 g	福まんじゅう(白あん) 甘酒 エネ 158 kcal 蛋白 3.9 g 脂質 0.4 g 食塩 0.16 g	ムースシュー エネ 76 kcal 蛋白 2.2 g 脂質 4.8 g 食塩 0.08 g	梅ゼリー エネ 43 kcal 蛋白 0 g 脂質 0 g 食塩 0.03 g	ワッフル エネ 66 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 2.6 g 食塩 0.08 g		
日付	9	10	11	12	13	14	
昼	ごはん メンチカツ(濃厚ソース) 金時豆煮 白菜と油揚げの洋風お浸し 味噌汁(もやし・人参) 白味噌仕立て エネ 622 kcal 蛋白 21 g 脂質 19.9 g 食塩 2.1 g	ごはん 焼きさわらの南蛮漬け 絹揚げとグリーンピースの煮物 菜の花と平天の白ごま和え 味噌汁(大根葉・あさり) エネ 545 kcal 蛋白 29.5 g 脂質 16.1 g 食塩 2.7 g	稲荷寿司 わかめうどん ごぼうの味噌金平 フロココリーのたらこマヨサダ エネ 481 kcal 蛋白 14.2 g 脂質 6.8 g 食塩 4.5 g	ごはん 鶏肉の柚子茶煮 もやしとツナの炒め物 玉子どうふ 豚汁(豚肉・白ねぎ・人参) エネ 566 kcal 蛋白 26.6 g 脂質 21.3 g 食塩 3.23 g	さけフレーク丼 がめ煮[福岡県郷土料理] カリフラワーとコーンのスローサラダ 味噌汁(うまい菜・絹揚げ)いりこ風味 エネ 508 kcal 蛋白 23.6 g 脂質 11.6 g 食塩 3.1 g		
お	黒糖まんじゅう(こしあん) エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g	ハバロア(紅茶風味) エネ 83 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 2.6 g 食塩 0.05 g	あんシュー(よもぎあん) エネ 99 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 3.6 g 食塩 0.09 g	フィナンシェ(プレーン) エネ 78 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 4.8 g 食塩 0.05 g	きなこソフトカップケーキ エネ 74 kcal 蛋白 1.8 g 脂質 4.6 g 食塩 0.08 g		
日付	16	17	18	19	20	21	
昼	ごはん 豚大根 やっこ(醤油) 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(もずく・巻麩) エネ 484 kcal 蛋白 18.9 g 脂質 14.6 g 食塩 2.54 g	ごはん あじの照り煮 大根の金平 スパゲティサラダ 味噌汁(白ねぎ・ちくわ) エネ 487 kcal 蛋白 20.5 g 脂質 13.6 g 食塩 2.41 g	親子丼 一口がんもの煮物 ほうれん草と平天の白ごま和え 味噌汁(あさり・わかめ) 白味噌仕立て エネ 537 kcal 蛋白 28.1 g 脂質 12.8 g 食塩 3.17 g	ごはん ホツケの塩麹焼き しろなと鶏肉の炒め物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(キャベツ・えのき) 麦白味噌仕立て エネ 434 kcal 蛋白 22.2 g 脂質 10.2 g 食塩 1.77 g	ごはん 鶏肉のマリネソース焼き 大豆とこんにゃくの煮物 フロココリーのスローサラダ 味噌汁(かぼちゃ)いりこ風味 エネ 530 kcal 蛋白 21.2 g 脂質 16.8 g 食塩 2.44 g		
お	マドレーヌ エネ 145 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 7.8 g 食塩 0.22 g	いちごゼリー エネ 43 kcal 蛋白 0.1 g 脂質 0 g 食塩 0.04 g	みるくまんじゅう(白あん) エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.05 g	スイートポテト エネ 70 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 1.6 g 食塩 0.06 g	水ようかん エネ 75 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 0.2 g 食塩 0.04 g		
日付	23	24	25	26	27	28	
昼	ビビンバ 高野豆腐のサイコロ煮 中華スープ(ザーサイ・白ねぎ) フルーツ(黄桃缶・白桃缶) エネ 510 kcal 蛋白 20.2 g 脂質 13.2 g 食塩 3.31 g	ごはん さわらの照り焼き 白菜と豚肉の煮物 カリフラワーとコーンのマヨサラダ 味噌汁(あさり・しいたけ) エネ 556 kcal 蛋白 25.9 g 脂質 19.8 g 食塩 2.23 g	ごはん 焼き肉風 かぼちゃの含め煮 白菜と大根葉のお浸し 味噌汁(絹揚げ・しめじ) 白味噌仕立て エネ 525 kcal 蛋白 17.6 g 脂質 17 g 食塩 2.31 g	ちらし寿司 小松菜と絹揚げの炒め煮 さつまいものサラダ 味噌汁(玉ねぎ・大根葉) エネ 487 kcal 蛋白 16.3 g 脂質 10.7 g 食塩 2.86 g	チキンカレー ほうれん草とツナのソテー 大根とコーンの和風ドレサダ エネ 471 kcal 蛋白 18.9 g 脂質 11.5 g 食塩 2.41 g		
お	おかしなバナナ エネ 157 kcal 蛋白 2.8 g 脂質 5 g 食塩 0.09 g	あんシュー(栗あん) エネ 90 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 3.5 g 食塩 0.09 g	カフェマドレーヌ エネ 142 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 7.1 g 食塩 0.2 g	よもぎまんじゅう エネ 119 kcal 蛋白 2.6 g 脂質 0.3 g 食塩 0.07 g	豆乳かすてら エネ 115 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 4.9 g 食塩 0.18 g		
日付	30	31	3月14日(土)おやつ いちごパルホワイトデー		3月20日(金)おやつ ぼたもち春分の日		
昼	野菜かき揚げそば れんこんと昆布の煮物 カリフラワーのハンパントレサダ エネ 492 kcal 蛋白 13 g 脂質 15.1 g 食塩 3.39 g	ごはん クリームチキン ふかしじゃがいも(コーン) コールスローサラダ 味噌汁(大根葉・しいたけ) 白味噌仕立て エネ 555 kcal 蛋白 19.7 g 脂質 16.7 g 食塩 2.73 g	<p>ホワイトデーは日本発祥の行事で、パレシタインデーにもなった気持ちは贈り物にお返しする日です。ホワイトデーのおやつはハート形のいちごミルクプリンです。ホワイトデーのハートには感謝・思いやり・好意を伝える意味があるそうです。</p>		<p>ぼたもちは、春分の日に食べる日本の伝統的な和菓子です。春に咲く牡丹の花に見立てて「ぼたもち」と呼ばれ、小豆の赤色には邪気を払う意味があるとされています。ホワイトデーの甘さと米の旨味をお楽しみください。</p>		
お	黒糖まんじゅう(白あん) エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g	エネ 103 kcal 蛋白 2 g 脂質 2.4 g 食塩 0.1 g					

