

週間献立表

令和05年2月26日(日)～令和05年3月4日(土)

区分	2/26(日)	2/27(月)	2/28(火)	3/1(水)	3/2(木)	3/3(金)	3/4(土)
朝食	御飯 高野豆腐の五目煮 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ひじきと揚げの炒め煮 納豆 味噌汁 牛乳	粟膳粥 冬瓜のそぼろ煮 うめびしお 味噌汁 牛乳	御飯 ひじきの卵炒め のりつく 味噌汁 牛乳	ゆかり粥 さつま揚げの煮物 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 もやしとツナの炒め物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ウインナーとしめじのソテー のりつく 味噌汁 牛乳
	489KC た18 脂12 炭75 塩2.3	511KC た19 脂15 炭73 塩2.5	399KC た16 脂13 炭53 塩3.5	508KC た20 脂17 炭68 塩2.4	365KC た15 脂10 炭54 塩2.9	434KC た16 脂11 炭66 塩1.8	486KC た15 脂17 炭67 塩2.3
昼食	タンメン 焼き餃子 なすの生姜醤油和え フルーツデザート	ロールパン タラとかぶの豆乳クリーム煮 メンチカツ 花野菜のサラダ フルーツデザート	御飯 すき焼き風 温泉卵 南瓜のみぞれ和え 味噌汁	お赤飯 むつの煮付け 白滝のねぎ炒め 菜の花の錦糸和え 味噌汁	ビーフカレー ほうれん草とチーズのサラダ コンソメスープ ヨーグルト	～ひな祭り行事食～ ちらし寿司 金目鯛の梅酒煮 春野菜の炊き合わせ うどの酢味噌和え 若竹汁 フルーツ錦玉	御飯 鶏肉のソテーオーロラソース 玉葱とピーマンのトロ煮 海藻と豆のサラダ 味噌汁
	499KC た17 脂21 炭59 塩5.4	560KC た31 脂19 炭68 塩3.7	671KC た28 脂27 炭75 塩3.1	591KC た27 脂18 炭78 塩2.7	596KC た20 脂21 炭79 塩4.1	628KC た30 脂15 炭88 塩4.3	599KC た23 脂25 炭75 塩2.8
間食	おやつミックス	黒糖ミルクプリン	いちごカステラ	コーヒーゼリー	ビーナッツ蒸しパン	ひなあられ	カフェオレプリン
		88KC た2 脂4 炭13 塩0.1	70KC た1 脂3 炭10 塩0.0	43KC た1 脂1 炭9 塩0.0	149KC た4 脂6 炭20 塩0.3	32KC た0 脂0 炭7 塩0.0	78KC た2 脂4 炭10 塩0.0
夕食	御飯 ホキのチーズ焼き 大豆とベーコンのトマト煮 春雨サラダ	御飯 鶏肉の辛子醤油 切干大根の炒り煮 パプリカのマリネドレッシング 味噌汁	御飯 まんだいのにんにく味噌焼き エリンギきんぴら キャベツの昆布茶浅漬け すまし汁	御飯 鶏肉の酒蒸し ごまみそダレ ごぼうの山椒煮 胡瓜の梅かつお和え すまし汁	御飯 まんだいのねぎ味噌焼き アスパラのきんぴら ブロッコリーのにんにく和え すまし汁	御飯 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ 車麩と野菜の炒め煮 たくあんの青じそ和え 味噌汁	御飯 鱈の粕漬焼き 大根のうすくず煮 スナッPEndウのマヨポン酢 味噌汁
	534KC た23 脂16 炭72 塩2.4	500KC た18 脂17 炭65 塩2.6	475KC た24 脂13 炭65 塩3.3	508KC た19 脂15 炭70 塩3.3	442KC た21 脂11 炭64 塩2.6	407KC た11 脂9 炭69 塩2.3	415KC た19 脂6 炭68 塩2.3
合計		1659KC た70 脂54 炭219 塩8.9	1615KC た69 脂55 炭204 塩9.9	650KC た66 脂50 炭224 塩8.8	552KC た61 脂47 炭216 塩9.0	501KC た58 脂35 炭229 塩8.8	578KC た59 脂52 炭220 塩7.8

♪メモ 仕入れの都合により献立の一部を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

<ひな祭りにちらし寿司を食べるようになったのは何故？>

女の子の日としても知られている「ひな祭り」。雛あられや菱餅など色合いが可愛い物が食されますが、なかでも欠かせないのがちらし寿司です。今やひな祭りといえば、ちらし寿司ですが意外にも食べられるようになった由来については定かではありません。ちらし寿司がお祝いの席に食べるものとして定着したのは江戸時代といわれており、その後ひな祭りでも食されるようになったとされています。由来は定かではありませんが、色合いが鮮やかなちらし寿司はひな祭りにはピッタリです。また、ひな祭りに使われる具材にはそれぞれ意味があり、「海老＝腰が曲がるまで長生きできる」「蓮根＝先の見通しができる」「錦糸卵＝財宝がたまる」などがあります。

週間献立表

令和05年3月5日(日)～令和05年3月11日(土)

区分	3/5(日)	3/6(月)	3/7(火)	3/8(水)	3/9(木)	3/10(金)	3/11(土)
朝食	御飯 五巾巾着の煮物 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 牛蒡の卵とじ ふりかけ 味噌汁 牛乳	茶粥 がんと大根の煮物 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 高野豆腐の煮物 練り梅 味噌汁 牛乳	パン オムレツ コンソメスープ ヨーグルト	御飯 炒り豆腐 のりつく 味噌汁 牛乳	御飯 揚げボールと野菜の甘酢煮 ふりかけ 味噌汁 牛乳
	444KC た15 脂12 炭67 塩1.8	475KC た17 脂12 炭72 塩1.9	374KC た14 脂12 炭51 塩2.9	453KC た17 脂12 炭67 塩1.9	381KC た16 脂12 炭53 塩2.4	487KC た17 脂14 炭70 塩1.8	484KC た16 脂11 炭78 塩2.5
昼食	御飯 鱈のゆかりパン粉焼き きんぴら煮しめ ひじきサラダ 味噌汁 フルーツデザート	御飯 つくねと根菜の炊き合わせ 菜の花と桜えびのあっさり炒 ブロッコリーのピリ辛ごま和え 味噌汁	御飯 モウカの唐揚げ(ねぎだれ) 里芋と茄子の田楽 和風千切りサラダ すまし汁 フルーツデザート	御飯 八宝菜 刻み昆布と にんにくの芽の胡麻炒め チンゲン菜のザーサイ和え 玉ねぎの中華スープ	御飯 さばの味噌煮 にらと麩のチャンプルー かぶの甘酢づけ すまし汁	御飯 三色丼 白菜と油揚げのしぐれ煮風 もやしの中華サラダ 味噌汁 フルーツデザート	御飯 ほっけの塩焼き 竹の子の田舎煮 豆腐サラダ 味噌汁 フルーツデザート
	554KC た26 脂14 炭78 塩2.8	592KC た23 脂19 炭82 塩2.9	558KC た25 脂13 炭82 塩3.5	570KC た23 脂24 炭63 塩3.9	576KC た26 脂18 炭73 塩3.3	570KC た23 脂21 炭69 塩3.4	533KC た27 脂9 炭84 塩3.7
間食	カステラ	ヨーグルトケーキ	どら焼き	メーブルドーナツ	ミルクゼンざい	人形焼き	フルーツゼリー
	80KC た2 脂1 炭16 塩0.0	62KC た2 脂2 炭10 塩0.1	114KC た3 脂1 炭24 塩0.2	116KC た2 脂6 炭13 塩0.2	105KC た4 脂1 炭20 塩0.2	83KC た2 脂2 炭16 塩0.1	23KC た0 脂0 炭6 塩0.1
夕食	御飯 和風ミートローフ キャベツのオリーブ油炒め カリフラワーのピクルス コンソメスープ	御飯 鮭の味噌マヨ焼き ふきの煮物 椎茸と三つ葉の生姜酢和え すまし汁	御飯 鶏肉の照り焼き オクラの煮浸し 春菊の卵の花和え 味噌汁	御飯 明石焼き風玉子焼き アスパラのかに風味あん 水菜と切干大根の浅漬け 味噌汁	御飯 鶏肉と野菜ラー油炒め 湯豆腐 キャベツのレモン醤油 味噌汁	御飯 ブリの韓国風煮 ピーマンのオイスター炒め 野菜の塩もみ 味噌汁	御飯 豚肉の紅生姜炒め 切干し大根の煮物 蓮根と貝割れの和風サラダ 味噌汁
	541KC た19 脂21 炭66 塩2.6	458KC た20 脂15 炭58 塩2.3	487KC た22 脂13 炭69 塩2.6	409KC た17 脂7 炭66 塩4.0	487KC た25 脂13 炭65 塩2.2	467KC た20 脂14 炭62 塩2.1	513KC た20 脂18 炭65 塩2.7
合計	1619KC た62 脂48 炭227 塩7.2	1587KC た61 脂48 炭222 塩7.2	1533KC た63 脂39 炭225 塩9.2	1548KC た59 脂49 炭210 塩10.0	1549KC た70 脂44 炭210 塩8.1	1607KC た62 脂51 炭216 塩7.4	1553KC た63 脂37 炭233 塩9.0

♪メモ 仕入れの都合により献立の変更を行う場合があります。あらかじめご了承ください。

<三色丼に使う具材は？>

その名の通り、3種類の具材を使用する三色丼ですが何をを使うかは特に決まっていません。定番は鶏そぼろと炒り卵、葉物野菜の3種類で、茶色と黄色、緑色の鮮やかな色合いが楽しめます。しかし、それ以外の組み合わせもおすすです。例えば、鮭やイクラ、明太子などを使えば海鮮三色丼が楽しめます。他にも人参やもやしを使えば赤色や白色が入った三色丼が楽しめたり、同じ緑色でもピーマンやさやいんげんを使えばニュアンスが異なるため、また違った色合いが楽しめます。暑い時期には納豆とオクラ、山芋を使ったネバネバ三色丼もおすすです。

週間献立表

令和05年3月12日(日)～令和05年3月18日(土)

区分	3/12(日)	3/13(月)	3/14(火)	3/15(水)	3/16(木)	3/17(金)	3/18(土)
朝食	御飯 ツナとアスパラのマヨ炒め ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 蓮根と昆布の煮物 納豆 味噌汁 牛乳	パン じゃがいものシーチキン煮 コンソメスープ ヨーグルト	御飯 厚揚げと春菊の煮浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 肉団子とキャベツの塩麹煮 練り梅 味噌汁 牛乳	御飯 さつま揚げと 椎茸のポン酢炒め のりつく 味噌汁 牛乳	御飯 野菜入り炒り卵 ふりかけ 味噌汁 牛乳
	475KC た17 脂15 炭66 塩1.7	485KC た18 脂12 炭76 塩1.6	377KC た14 脂8 炭63 塩2.8	472KC た18 脂14 炭68 塩1.8	482KC た16 脂14 炭72 塩2.6	458KC た16 脂12 炭70 塩2.2	493KC た19 脂16 炭66 塩1.7
昼食	御飯 鶏肉のソース照り焼き 野菜の生姜煮 おくらと玉葱のサラダ 味噌汁	山菜かき玉そば エビカツ 小松菜のツナマヨサラダ フルーツデザート	御飯 豚の酢味噌焼き 高野豆腐の枝豆あん 水菜の柚子漬け すまし汁	御飯 かじきと茸のマヨ焼き 白菜とベーコンの洋風煮浸し わかめと大根のサラダ 味噌汁 フルーツデザート	～セレクト食～ 御飯 麻婆豆腐 点心セレクト 中華ポテトサラダ 野菜スープ	御飯 かれいのごま風味煮 ピーマンの卵炒め 春雨の青じそ和え 味噌汁 フルーツデザート	御飯 豚肉の南蛮だれ こんにゃくと竹輪の炒り煮 ブロッコリーサラダ 味噌汁
	571KC た23 脂21 炭68 塩2.7	532KC た35 脂17 炭61 塩4.1	598KC た27 脂21 炭69 塩3.6	558KC た28 脂14 炭78 塩3.1	660KC た26 脂23 炭83 塩3.9	587KC た30 脂16 炭78 塩2.9	578KC た25 脂22 炭67 塩3.3
間食	ココアプリン	あんまん	ホットケーキ	ようかん	ワッフル	あんドーナツ	手作り胡麻プリン
	80KC た2 脂4 炭11 塩0.1	84KC た2 脂2 炭15 塩0.0	98KC た2 脂2 炭18 塩0.2	66KC た3 脂0 炭13 塩0.0	76KC た2 脂2 炭11 塩0.1	90KC た1 脂3 炭14 塩0.1	88KC た2 脂4 炭11 塩0.0
夕食	御飯 白身魚のハーブ焼き 焼きマッシュポテト スナップエンドウと 黄パプリカのサラダ 味噌汁	御飯 豚肉と筍のオイスター炒め 茄子のさっぱりダレ 春菊のポン酢和え 味噌汁	御飯 ひじき入り干草卵 南瓜の甘煮 菜の花のなめこ和え 味噌汁	御飯 鶏肉の香味蒸し えのきのピリ辛煮 もやしの胡麻酢和え 味噌汁	御飯 アジのにんにく胡椒焼き 竹の子と玉葱の煮物 チンゲン菜の辛子和え 味噌汁	御飯 鶏肉のマスタード焼き 野菜の糸昆布煮 カリフラワーのカレーマリネ 味噌汁	御飯 厚揚げと高菜の香り炒め インゲンのめんつゆ煮 かぶと胡瓜の辛味噌和え すまし汁
	525KC た20 脂11 炭86 塩2.1	487KC た17 脂15 炭67 塩2.3	473KC た19 脂9 炭77 塩2.6	519KC た20 脂18 炭68 塩2.6	415KC た19 脂7 炭66 塩2.5	450KC た21 脂11 炭65 塩2.9	425KC た16 脂12 炭62 塩2.8
合計	1651KC た62 脂50 炭231 塩6.6	1588KC た72 脂46 炭220 塩8.0	1546KC た62 脂40 炭228 塩9.2	1615KC た68 脂45 炭227 塩7.5	1633KC た64 脂46 炭232 塩9.1	1585KC た69 脂41 炭227 塩8.1	1584KC た61 脂54 炭205 塩7.8

♪メモ 仕入れの都合により献立の変更を行う場合があります。あらかじめご了承ください。

＜春巻きの名前の由来＞

「春を巻く」と書く春巻きですが、元々は中華料理の1つである「春餅（チュンピン）」が原型だといわれています。なぜ「春」という感じが使われるようになったかという、具材にその秘密が隠されていました。かつて、春巻きは立春の頃に食べるものとされ、立春の頃に芽吹く野菜を具材としていました。春の息吹を感じさせる春野菜を具材とし、小麦粉で作った皮で巻いていたことから、そのまま春巻きという名前になりました。ちなみに、英語では「スプリング・ロール」と呼ばれており、その後に伝わった生春巻きは「サマー・ロール」と呼ばれ

週間献立表

令和05年3月19日(日)～令和05年3月25日(土)

区分	3/19(日)	3/20(月)	3/21(火)	3/22(水)	3/23(木)	3/24(金)	3/25(土)
朝食	御飯 野菜炒め のりつく 味噌汁 牛乳 486KC た18 脂14 炭70 塩2.0	御飯 つみれと白菜のうすくず煮 ふりかけ 味噌汁 牛乳 452KC た18 脂11 炭69 塩2.2	御飯 アスパラとウィンナーの 生姜炒め たいみそ 味噌汁 牛乳 522KC た16 脂19 炭70 塩2.5	パン 目玉焼き コンソメスープ ヨーグルト 353KC た15 脂8 炭53 塩3.1	御飯 肉団子と人参のうま煮 のりつく 味噌汁 牛乳 490KC た17 脂14 炭72 塩2.1	御飯 蓮根とさつま揚げの金平 ふりかけ 味噌汁 牛乳 448KC た15 脂11 炭70 塩1.9	薬膳粥 里芋の鶏そぼろ煮 漬物 味噌汁 牛乳 418KC た16 脂12 炭60 塩2.6
昼食	御飯 ブリの照り煮 エリンギのにんにく炒め モロヘイヤのごま和え 味噌汁 580KC た26 脂23 炭66 塩2.4	御飯 鶏肉の豆板醬炒め 薩摩煮 カリフラワーと 黄ピーマンのドレ和え 味噌汁 フルーツデザート 566KC た30 脂10 炭86 塩2.7	ふきの炊き込みご飯 白身魚の西京焼き 茄子と里芋のみぞれ煮 菜の花のピーナッツ和え すまし汁 フルーツデザート 541KC た29 脂7 炭88 塩4.5	御飯 チーズハンバーグデミソース ジャーマンポテト ごぼうと貝割れのサラダ ほうれん草のスープ 623KC た21 脂23 炭82 塩4.0	御飯 鱈の若草焼き 蒸し野菜の胡麻だれ キャベツのゆかりサラダ 味噌汁 611KC た28 脂23 炭70 塩3.2	御飯 ホイコーロー えび団子の中華煮 もやしと万能ねぎのナムル わかめスープ 597KC た26 脂23 炭69 塩3.6	御飯 さばのカレー風味焼き 五目煮豆 ふきの桜和え 味噌汁 576KC た21 脂24 炭67 塩2.0
間食	さつま芋蒸しパン 135KC た3 脂3 炭24 塩0.1	スイスロール 76KC た1 脂4 炭8 塩0.1	～手作りおやつ～ 桜餅  120KC た4 脂0 炭25 塩0.0	ババロア 92KC た3 脂3 炭13 塩0.1	ミルクプリン 84KC た1 脂2 炭16 塩0.0	紅茶ケーキ 62KC た1 脂2 炭10 塩0.1	おぜんざい 104KC た4 脂0 炭22 塩0.1
夕食	御飯 鶏肉のキムチマヨネーズ 白菜としめじのさっと煮 もやしとわかめの香りとえ 味噌汁 398KC た21 脂6 炭62 塩3.0	御飯 ツナと豆腐の甘辛煮 蓮根のソース炒め 切干し大根の甘酢和え 味噌汁 470KC た23 脂7 炭75 塩3.7	御飯 豚肉の生姜焼き しめじのにんにく酒蒸し カブと塩昆布の梅和え 味噌汁 489KC た21 脂14 炭68 塩2.5	御飯 鮭の山菜あんかけ ひじきの煮物 ネギとじゃこのサラダ 味噌汁 490KC た22 脂14 炭67 塩2.8	御飯 鶏肉のおろし煮 にんにくの芽の炒め物 ほうれん草のくるみ和え 味噌汁 406KC た19 脂7 炭64 塩2.2	御飯 モウカのバター醤油焼き ブロッコリーソテー 菜の花と油揚げの和え物 味噌汁 498KC た23 脂16 炭62 塩3.8	御飯 鶏肉のにんにく山葵焼き 根菜の味噌煮 きゅうりの浅漬け すまし汁 466KC た18 脂14 炭63 塩3.1
合計	1599KC た68 脂46 炭221 塩7.5	1564KC た72 脂32 炭238 塩8.7	1672KC た69 脂40 炭250 塩9.5	1558KC た61 脂48 炭216 塩10.0	1591KC た66 脂45 炭223 塩7.5	1605KC た66 脂51 炭211 塩9.4	1564KC た59 脂50 炭211 塩7.8

♪メモ 仕入れの都合により献立の変更を行う場合があります。あらかじめご了承ください。

＜関東風と関西風の違い＞

食べ物は地域差が多く、なかでも関東と関西の違いはよく挙げられます。その1つに桜餅の違いがあります。あんこを桜色の生地で包み、桜の葉を巻くという点は同じですが、生地に大きな違いがあります。関東風では「長明寺」という粉を使い、生地をクレープ状に薄く焼いてから、あんこを包みます。一方で、関西風では「道明寺」という粉を使い、蒸した生地であんこを包みます。道明寺は餅粉を粗く挽いて作るので、生地に粒粒があります。見た目も食感も大きく違う関東風と関西風の桜餅ですが、最近ではスーパーに両方が並んでいることが多いです。今月の手作りおやつでは「関東風桜餅」を作ります。ぜひ、ご参加ください。



週間献立表

令和05年3月26日(日)～令和05年4月1日(土)

区分	3/26(日)	3/27(月)	3/28(火)	3/29(水)	3/30(木)	3/31(金)	4/1(土)	
朝食	御飯 竹輪と野菜の煮物 のりつく 味噌汁 牛乳 446KC た16 脂9 炭72 塩2.3	パン スクランブルエッグ コンソメスープ ヨーグルト 399KC た18 脂13 炭54 塩2.6	御飯 ツナと大根の煮物 ふりかけ 味噌汁 牛乳 448KC た19 脂10 炭70 塩2.1	御飯 チャンプル風 のりつく 味噌汁 牛乳 449KC た16 脂12 炭66 塩1.6	御飯 小松菜と桜えびの和風炒め たいみそ 味噌汁 牛乳 451KC た14 脂12 炭69 塩2.1	御飯 がんもの煮物 ふりかけ 味噌汁 牛乳 525KC た20 脂18 炭69 塩1.8		
昼食	御飯 鶏肉の南部焼き れんこんのおかか煮 いんげんの生姜醤油和え 味噌汁 559KC た23 脂19 炭70 塩2.7	御飯 たらの塩焼き ゆず胡椒おろ えび団子と春野菜の煮物 キャベツの香味和え 味噌汁 フルーツデザート 562KC た27 脂11 炭87 塩4.6	ソース焼きそば チキンナゲット 三色サラダ 青梗菜の中華スープ 613KC た22 脂29 炭65 塩4.1	御飯 アジの野菜ソース カリフラワーの洋風煮 南瓜とベーコンのサラダ 味噌汁 605KC た26 脂22 炭74 塩3.4	御飯 揚げ鶏の薬味だれがけ 精進炒め煮 もやしの海苔和え 味噌汁 597KC た31 脂20 炭73 塩5.8	御飯 太刀魚の幽庵焼き のっぺい風煮 白滝と春菊の和え物 味噌汁 フルーツデザート 607KC た23 脂20 炭82 塩3.0		
間食	バームクーヘン 100KC た1 脂4 炭14 塩0.1	もみじまんじゅう 85KC た2 脂2 炭16 塩0.1	おやつバイキング 64KC た1 脂2 炭11 塩0.0	杏仁豆腐 61KC た1 脂2 炭11 塩0.3	フルーチェ 30KC た0 脂0 炭8 塩0.0			
夕食	御飯 めばるの梅味噌煮 オクラの塩昆布炒め 菜の花のごまわさび和え すまし汁 454KC た21 脂7 炭76 塩2.4	御飯 豚肉のはちみつ醤油炒め ぜんまいの炒り煮 海藻サラダ 味噌汁 507KC た19 脂18 炭65 塩3.2	御飯 まんだいの和風ムニエル 山椒風味 人参のコーンクリーム煮 豆サラダ 味噌汁 497KC た24 脂12 炭71 塩2.3	御飯 鶏肉のさっぱりだれ 大根の柚子味噌煮 玉葱の酢の物 すまし汁 496KC た18 脂15 炭68 塩2.0	御飯 かに玉 ビーフンと木耳の炒め しめじとわかめの梅肉和え 味噌汁 483KC た19 脂14 炭68 塩3.5	御飯 ひき肉と春雨のピリ辛炒め 白菜の煮浸し ブロッコリーの塩昆布和え 味噌汁 456KC た19 脂13 炭64 塩2.2		
合計	1559KC た61 脂40 炭231 塩7.5	1553KC た66 脂43 炭222 塩10.5	1558KC た65 脂50 炭205 塩8.5	1614KC た62 脂51 炭219 塩7.0	1592KC た66 脂47 炭220 塩11.7	1618KC た62 脂50 炭222 塩7.0		

♪メモ 仕入れの都合により献立の変更を行う場合があります。あらかじめご了承ください。

<精進料理では肉は使ってはいけない?>

、元々は「仏道を歩む者(=修行僧)に施される食事」でしたが、最近是一般の人がお寺で食べることもでき、以前より親しみやすくなっています。精進料理は穀類や野菜類、海藻類などが使われるのが特徴で、ヘルシーな料理としての印象が強いです。精進料理では肉が使われることがないため、肉食が禁止されていると勘違いされることが多いですが、厳密には肉食自体は禁止されていません。しかし、仏教の戒律には「不殺生」というものがあり、結果的に動物を殺して食べる肉食は敬遠されています。同様に魚や卵といった動物性食品も精進料理では使われません。