

3月献立表



ごきげん倶楽部 しゃんしゃん

日	曜日	おひる	おやつ	エネルギー (kcal)	塩分(g)
1	土	たけのこご飯 鶏のから揚げ 枝豆入り茶碗蒸し 南瓜サラダ 鮭の粕汁 果物	桜もち	600	2.9
2	日	お休み			
3	月	ちらし寿司 鶏肉のゆずみそ焼き ふきのおかか煮 小松菜のピーナッツ和え かきたま汁 果物	コーヒー ロールケーキ	565	4.8
4	火	ご飯 サバのカレー焼き 若竹煮 春雨サラダ みそ汁 果物	マスカットゼリー	519	3.2
5	水	ご飯 豚肉のみそ炒め 五目豆 小松菜ともやしの和風サラダ すまし汁 果物	甘納豆ケーキ	484	2.9
6	木	ご飯 魚のパン粉焼き 炒り豆腐 コールスローサラダ コンソメスープ 果物	レーズン蒸しパン	512	3.0
7	金	ポークカレー かぶのポトフ マカロニサラダ かきたまトマトスープ 果物	フレンチトースト	536	3.8
8	土	担々麺 大根と油揚げの煮物 チンゲン菜の中華サラダ わかめおにぎり 果物	りんごケーキ	480	3.9
9	日	お休み			
10	月	ご飯 魚のちゃんちゃん焼き風 切昆布とちくわの煮物 キャベツのフレンチサラダ すまし汁 果物	わらび餅風	544	3.4
11	火	みそラーメン 車麩の煮物 さつま芋サラダ ゆかりおにぎり 果物	チーズ蒸しパン	478	4.0
12	水	三色丼 あんかけシュウマイ 白菜の梅和え 春雨スープ 果物	抹茶水ようかん	513	3.8
13	木	ご飯 鶏肉の酢豚風 大根とインゲンの煮物 三色ナムル 中華スープ 果物	コーヒーゼリー	496	3.1
14	金	ご飯 魚のタルタル焼き 筑前煮 大根とわかめのサラダ みそ汁 果物	みかんケーキ	506	3.0
15	土	ご飯 豚肉の生姜焼き 南瓜の煮物 白菜のゆかり和え みそ汁 果物	ココアプリン	456	3.9



食材の状況により献立が変更になる場合があります。予めご了承ください。

3月3日まで、しゃんしゃんではひな祭り週間を予定しています。

3月3日は「桃の節供」です。本来は「上巳の節供」(じょうしのせつく)といいますが、ひな人形を飾り、女の子の健やかな成長を願う「ひな祭り」として親しまれています。ひな祭りの行事食といえば、「菱餅」や「ひなあられ」、「白酒」などがあります。また、「蛤の潮汁」や「ちらし寿司」も、ハレの日のごちそうとしておいしいだけでなく、縁起よく、見た目も春らしくて華やかですね。おいしく食べてひな祭りを楽しみましょう。

