

令和7年3月 けやき苑献立表

3/1~3/31



献立は、ホームページからもご覧いただけます

※「食塩」の()内は、減塩した場合の数値です。

土 1
御飯 鶏肉のもろみ味噌漬け 豆腐のあんかけ ほうれん草の菜種和え 清汁 みかん缶
I補給 - 575kcal 蛋白質 27.2g 脂質 17.7g 食塩 2.3g

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7	土 8
<p>◆ひなまつい御膳◆ 鮭ちらし寿司 春の炊合せ 菜の花の酢の物 清汁 イチゴのムース</p> <p>I補給 - 442kcal 蛋白質 19.5g 脂質 5.5g 食塩 2.3g</p>	<p>御飯 チキンカツのおろし煮 小松菜の煮浸し 冷奴 味噌汁 オレンジ</p> <p>I補給 - 594kcal 蛋白質 22g 脂質 21.7g 食塩 2.9g</p>	<p>御飯 タラのみぞれあんかけ 肉じゃが 白菜のポン酢和え 清汁 イチゴゼリー</p> <p>I補給 - 562kcal 蛋白質 24.7g 脂質 11.8g 食塩 2.6g</p>	<p>豚丼 卵焼き 菜の花の和え物 味噌汁 みかん缶</p> <p>I補給 - 676kcal 蛋白質 24.3g 脂質 24.8g 食塩 3.5g</p>	<p>御飯 肉団子の五目あんかけ 揚げ出し豆腐 酢の物 味噌汁 りんご煮</p> <p>I補給 - 626kcal 蛋白質 19.5g 脂質 19.2g 食塩 3.8g</p>	<p>御飯 さばの味噌煮 金平ごぼう チンゲン菜のマヨ和え 清汁 黄桃缶</p> <p>I補給 - 605kcal 蛋白質 24.7g 脂質 22.6g 食塩 2.1g</p>
10	11	12	13	14	15
<p>御飯 鶏肉の菜種焼き 魚河岸揚げの煮物 インゲンのピーナッツ和え 味噌汁 オレンジ</p> <p>I補給 - 628kcal 蛋白質 26.4g 脂質 26.1g 食塩 2.8g</p>	<p>中華丼 ミニ肉まん 中華風なます 中華スープ マンゴー缶</p> <p>I補給 - 545kcal 蛋白質 21.4g 脂質 13.3g 食塩 2.5g</p>	<p>きつねうどん 竹輪の磯辺揚げ 浅漬け風サラダ フルーツあんみつ</p> <p>I補給 - 559kcal 蛋白質 22.9g 脂質 19.7g 食塩 5.1g</p>	<p>御飯 比 フライ ほうれん草のソテー マカロニサラダ コンソメスープ プリン</p> <p>I補給 - 633kcal 蛋白質 18.4g 脂質 21.4g 食塩 2.3g</p>	<p>竹の子御飯 鯖の西京漬け焼き 筑前煮 ほうれん草の白和え 清汁 パイン缶</p> <p>I補給 - 562kcal 蛋白質 27.8g 脂質 15.4g 食塩 2.4g</p>	<p>チキンカレー コールスロー コンソメスープ 漬物 フルーツソースヨーグルト</p> <p>I補給 - 503kcal 蛋白質 14.5g 脂質 10.6g 食塩 3.6g</p>
17	18	19	20	21	22
<p>御飯 えびと厚揚げの塩炒め 卵のチリソースかけ 海草サラダ 中華スープ マンゴー缶</p> <p>I補給 - 646kcal 蛋白質 22.5g 脂質 26.3g 食塩 2.6g</p>	<p>御飯 白身魚の 3-マヨ焼き ミートグラタン ブロッコリーのサラダ コンソメスープ コーヒーゼリー</p> <p>I補給 - 630kcal 蛋白質 22.2g 脂質 25.8g 食塩 1.7g</p>	<p>御飯 チキン南蛮 切干大根の炒り煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 オレンジ</p> <p>I補給 - 568kcal 蛋白質 26.3g 脂質 16g 食塩 2.9g</p>	<p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">春分の日</p>	<p>御飯 豚の生姜焼き アスパラの卵炒め 白菜のドレッシング和え 味噌汁 ミニぼたもち</p> <p>I補給 - 628kcal 蛋白質 23.5g 脂質 24g 食塩 2.7g</p>	<p>御飯 ホッケのネギ味噌焼き 大根と豚の生姜煮 菜の花のお浸し 清汁 りんご煮</p> <p>I補給 - 499kcal 蛋白質 22.8g 脂質 12.3g 食塩 1.9g</p>
24	25	26	27	28	29
<p>御飯 豚肉の甘辛炒め 高野豆腐と里芋の煮物 スナップエンドウのゴマ和え 味噌汁 黄桃缶</p> <p>I補給 - 653kcal 蛋白質 30.2g 脂質 22.1g 食塩 3g</p>	<p>御飯 茹で鶏の香味だれかけ 南瓜のあんかけ 白菜の梅和え 味噌汁 パイン缶</p> <p>I補給 - 532kcal 蛋白質 21.3g 脂質 13.3g 食塩 2.4g</p>	<p>御飯 カレーの煮付け 揚げ出し豆腐 ポテトサラダ 味噌汁 ブドウゼリー</p> <p>I補給 - 582kcal 蛋白質 24.1g 脂質 15.9g 食塩 3.2g</p>	<p>御飯 鶏肉の塩麹焼き ひじきの煮物 カブの塩昆布和え 味噌汁 バナナ</p> <p>I補給 - 564kcal 蛋白質 22.9g 脂質 15.3g 食塩 4.3g</p>	<p>[選択メニュー] [A] 豚肉のプルコギ風 [B] エビチリソース [共通料理] 御飯 肉シュウマイ チンゲン菜のナムル 中華スープ マンゴー缶</p> <p>[A] I補給 - 579kcal 蛋白質 19.2g 脂質 21.1g 食塩 2.2g [B] I補給 - 587kcal 蛋白質 22.7g 脂質 17.4g 食塩 2.3g</p>	<p>御飯 とんかつ 竹の子の土佐煮 インゲンのクルミ和え 味噌汁 抹茶ようかん</p> <p>I補給 - 657kcal 蛋白質 20.8g 脂質 16.3g 食塩 3.5g</p>

31
<p>御飯 鯖の西京漬け焼き 豆腐のあんかけ ほうれん草のポン酢和え 清汁 マスカットゼリー</p> <p>I補給 - 554kcal 蛋白質 29.1g 脂質 14.9g 食塩 1.9g</p>

桃の節句の由来について
「桃の節句」の由来は、中国の古代に遡ります。中国では「上巳節（じょうしせつ）」と呼ばれる、桃の花を神聖視する行事があり、桃の花には、不老長寿の象徴や邪気を払う力があると信じられていました。日本に「上巳の節句」が伝わったのは奈良時代といわれており、当時は、桃の花が広く一般的ではなかったため、代わりにミカンの花が使われていました。平安時代には、上流階級の間で「上巳の節句」が行われていましたが、庶民の間に広まったのは、鎌倉時代以降で、女の子の健康や成長を願うお祭りとして定着しました。貴族の女の子たちが人形で遊ぶ「雛遊び（ひいなあそび・ひなあそび）」と一緒に、ひな祭りの原型ができたと言われているそうです。桃は日本において古くから「長寿の象徴」とされ、桃の実を食べることで健康や幸運を願う習慣もあったそうで、花は女性の美しさを表すとされています。

