

2023年



3月

第1週

献立表

ぴあはーと市が尾

		水	木	金	土	
		1	2	3	4	
朝食	和食					
	洋食					
昼食	和食	玉子焼き ブロッコリーピーナッツ和え 梅びしお 牛乳 ごはん 味噌汁	ウィンナーとパプリカの和風炒め いんげんの煮びたし 納豆 牛乳 ごはん 味噌汁	厚揚げしょうが焼き カリフラワーのマヨ和え きゃら蒨 牛乳 ごはん 味噌汁	落とし玉子の野菜あん かぶのコンソメ煮 おかか 牛乳 ごはん 味噌汁	
	洋食	ス克蘭ブルエッグ ブロッコリーピーナッツ和え 牛乳 パン ポタージュスープ	ウィンナーとパプリカ炒め いんげんの煮びたし 牛乳 パン コーンスープ	厚揚げチーズ焼き カリフラワーのマヨ和え 牛乳 食パン 野菜スープ	ポーチドエッグ かぶのコンソメ煮 牛乳 パン ポタージュスープ	
間食		白身魚のバジルソース きのコンテ ほうれん草のツナ和え バターライス ビーンズスープ	鶏肉の梅おろし煮 五目ひじき 白和え ごはん 味噌汁	【ひな祭りランチ】 ちらし寿司 天婦羅 いちごみるくプリン すまし汁	チキンチャップ 小松菜ソテー ピクルス ライス オニオンスープ	
夕食		おから抹茶ケーキ 豚肉とニラの甘辛炒め 蒟蒻の炒め煮 和風サラダ ごはん 味噌汁	シュークリーム ホキの酒蒸し香味タレかけ 里芋と竹輪の煮物 茄子の和風マリネ ごはん 味噌汁	ひなあられ 豚肉スタミナ炒め かぼちゃの煮物 浅漬け ごはん 味噌汁	どらやき 鯖の葱塩だれ焼き さつま揚げの含め煮 春菊なめ茸和え ごはん 味噌汁	
エネルギー(Kcal)			1551/1610kcal	1533/1555kcal	1605/1653kcal	1553/1622kcal

※ 食材の仕入れ等の都合により、献立を変更する場合があります。
 使用のお米は国産コシヒカリです

★ ひな祭りの由来 ★



ひな祭りは「上巳の節句」という中国から伝わった五節句の一つです。草や葉などで作った人形に穢れを移し川に流す厄払いの風習と、貴族の女子の間で流行した「ひいな遊び」（今でいうおままごと）が結びついて「流し雛」が誕生しました。江戸時代に、川に流すのではなく家に飾るように変化していきました。



2023年



3月

第2週

献立表

ぴあはーと市が尾

		日	月	火	水	木	金	土
		5	6	7	8	9	10	11
朝食	和食	ツナと野菜の和風炒め	えび団子の煮物	和風スクランブルエッグ	はんぺんのお好み焼き風	和風巢ごもり卵	肉団子の煮込み	鯡の塩焼き
		マカロニサラダ	ブロッコリー炒め	青菜ソテー	野菜とベーコン煮	カリフラワーのドレッシング和え	キャベツとコーンのソテー	ごぼうサラダ
	昆布佃煮	ふりかけ	鯛みそ	山海漬け	ごま高菜	梅干し	わさびのり佃煮	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
		ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
		味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	
	洋食	ツナと野菜の炒め	えび団子のトマト煮	チーズスクランブルエッグ	サンドイッチ	巢ごもり卵	肉団子のクリーム煮	ポークビーンズ
		マカロニサラダ	ブロッコリー炒め	青菜ソテー	野菜とベーコン煮	カリフラワーのドレッシング和え	キャベツとコーンのソテー	ごぼうサラダ
		牛乳	牛乳	牛乳	フルーツ	牛乳	牛乳	牛乳
		パン	パン	パン	牛乳	パン	食パン	パン
		コンソメスープ	ポタージュスープ	コンソメスープ	コーンスープ	ポタージュスープ	野菜スープ	ポタージュスープ
昼食		醤油ラーメン	鯖の生姜煮	鮭のちゃんちゃん焼き	オムライス	鶏のすき煮	ホキのチリソース	チキンカツ丼
		しゅうまい	うの花	さつまいもレモン煮	野菜のグラタン	もやしじゃこ炒め	しゅうまい	白菜の炒め物
		胡瓜と搾菜和え	菜の花の錦糸和え	かぶと塩昆布の和え物	キャロットラペ	わかめ生姜和え	中華サラダ	浅漬け
		フルーツ	ごはん	ごはん	コンソメスープ	ごはん	ごはん	味噌汁
		味噌汁	すまし汁			味噌汁	中華スープ	
間食		ロールケーキ	りんごゼリー	ココアムース	さつま芋饅頭	カステラ	コーヒーゼリー	クリームコンフェ
夕食		鱈の粕漬焼き	豚スタミナ炒め	鶏肉の明太マヨ焼き	豚と白菜の重ね蒸し	カレイの西京焼き	豚にら炒め	タンドリーポーク
		人参の金平	ぜんまいのピリ辛炒め	揚げ出し豆腐	ピーマンの甘辛炒め	冬瓜のそぼろ煮	じゃがいもの白煮	彩り野菜のチーズ焼き
		きゃべつのゆかり和え	きのこの土佐和え	水菜の柚子胡椒和え	千切り野菜サラダ	茄子のもみ漬け	ほうれん草の和え物	フルーツヨーグルト
		ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ライス
		味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	すまし汁	味噌汁	コンソメスープ
エネルギー(Kcal)	1429/1426kcal	1385/1471kcal	1547/1593kcal	1661/1680kcal	1305/1397kcal	1451/1565kcal	1707/1823kcal	

※ 食材の仕入れ等の都合により、献立を変更する場合があります。
使用のお米は国産コシヒカリです

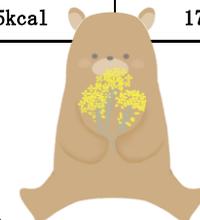
★ 旬の野菜 菜の花 ★



早春に旬を迎える「菜の花」は独特のほろ苦さや香りがあり、春の訪れを告げる味です。

菜の花とは「野菜の花」という意味で、黄色い花を咲かせるアブラナ科の花の総称です。

野菜の中でも栄養豊富です。なかでもビタミンCの含有量はトップクラスで、ほうれん草の約3倍もあります。



2023年



3月

第3週

献立表

ぴあはーと市が尾

		日	月	火	水	木	金	土
		12	13	14	15	16	17	18
朝食	和食	ウィンナー野菜炒め 豆の和風マリネ 漬け物 牛乳 ごはん 味噌汁	オムレツ和風あんかけ 大根サラダ 山形だし 牛乳 ごはん 味噌汁	厚揚げしょうが炒め カリフラワーの胡麻和え きゃら蓆 牛乳 ごはん 味噌汁	和風ポーチドエッグ ブロッコリーの和え物 納豆 牛乳 ごはん 味噌汁	千草焼き 野菜とツナの炒め ごま高菜 牛乳 ごはん 味噌汁	えび団子の甘辛煮 小松菜のソテー 梅びしお 牛乳 ごはん 味噌汁	和風豆腐ハンバーグ 焼きかぼちゃのマヨ和え 昆布佃煮 牛乳 ごはん 味噌汁
	洋食	ウィンナー野菜炒め 豆のマリネ 牛乳 パン コンソメスープ	オムレツトマトソース 大根サラダ 牛乳 パン ポタージュスープ	厚揚げチーズ焼き カリフラワーの胡麻和え 牛乳 パン コンソメスープ	ポーチドエッグ ブロッコリーの和え物 牛乳 パン トマトスープ	スペイン風オムレツ 野菜とツナの炒め 牛乳 パン ポタージュスープ	えび団子のコンソメ煮 小松菜のソテー 牛乳 食パン コーンスープ	洋風豆腐ハンバーグ 焼きかぼちゃのマヨ和え 牛乳 パン 野菜スープ
昼食		豚肉と車麩の煮物 人参とツナ炒め 胡瓜とキャベツの塩麹和え ごはん 味噌汁	白身魚のあけぼの焼き 野菜の揚げ浸し 白菜のわさび醤油和え ごはん 味噌汁	【ホワイトデー】 たらこクリームパスタ 鶏肉とカブのソテー バニラババロア ジュリエンスープ	【御誕生日御膳】 豚肉ソテーおろしポン酢 焼き茄子 ピーマンのマヨ和え ごはん 味噌汁	豚肉ソテーおろしポン酢 焼き茄子 ピーマンのマヨ和え ごはん 味噌汁	バターチキンカレー シーザーサラダ フルーツ 田舎風スープ	白身魚のきのこあんかけ 木耳の炒め物 いんげんとささみ和え ごはん 味噌汁
間食		上用饅頭	ワッフル	桃ゼリー	お誕生日ケーキ	ドームケーキ	抹茶ババロア	プチシュー
夕食		赤魚の香味焼き 白滝の炒め煮 小松菜の土佐和え ごはん 味噌汁	おでん ほうれん草の炒め物 里芋のたらこ和え ゆかりごはん	豚肉の焼き肉風 蓮根と昆布の煮物 青梗菜の香味和え ごはん 味噌汁	鶏肉の柚子胡椒焼き 竹輪のあおさ炒め オクラの梅おかか和え ごはん 味噌汁	サーモンの香草パン粉焼き さつまいもの塩バター蒸し キャベツのマリネ ライス オニオンスープ	糸より鯛のごま味噌焼き がんと野菜煮 春菊のお浸し ごはん すまし汁	豚肉の塩麹焼き 和風焼きビーフン 和風サラダ ごはん 味噌汁
エネルギー(Kcal)		1544/1563kcal	1494/1590kcal	1514/1532kcal		1426/1562kcal	1496/1597kcal	1727/1744kcal

※ 食材の仕入れ等の都合により、献立を変更する場合があります。
使用するお米は国産コシヒカリです

★ 3月18日は 睡眠の日 ★

「睡眠の日」は睡眠健康推進機構が日本睡眠学会との協力によって制定したもので、3月18日を「春の睡眠の日」、9月3日を「秋の睡眠の日」と定めています。春は特に体が冷えやすく、自律神経の乱れによって睡眠が不規則になりがちです。良い睡眠をとるために、朝早く起き、朝食をしっかり摂るなど、体内時計を整えることが大事です。



2023年



3月

第4週

献立表

ぴあはーと市が尾

		日	月	火	水	木	金	土
		19	20	21	22	23	24	25
朝食	和食	車麩卵とじ	ベーコンと野菜の炒めもの	ハムエッグ	肉団子と野菜煮	和風スクランブルエッグ	厚揚げそぼろあん	和風巢ごもり卵
		カリフラワーのサラダ	和風コールスローサラダ	白菜のお浸し	ブロッコリーの和え物	ツナサラダ	青梗菜ソテー	ひじきサラダ
	山海漬け	ふりかけ	のり佃煮	なめ茸おろし	おかか	梅干し	鯛みそ	
	牛乳							
洋食	ごはん							
	味噌汁							
朝食	洋食	洋風卵とじ	ベーコンと野菜の炒めもの	ハムエッグ	肉団子と野菜のコンソメ煮	チーズスクランブルエッグ	サンドイッチ	巢ごもり卵
		カリフラワーのサラダ	コールスローサラダ	白菜トレッツァ和え	ブロッコリーの和え物	ツナサラダ	青梗菜ソテー	ひじきサラダ
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	フルーツ	牛乳	
	パン	パン	パン	パン	パン	牛乳	パン	
洋食	コンソメスープ	パンブキンポタージュ	コンソメスープ	ポタージュスープ	野菜スープ	ポタージュスープ	コンソメスープ	
	八宝菜	他人丼	バサの唐揚げ	ひらす明太マヨ焼き	山菜うどん	豚と白菜の蒸し物	鯨の南蛮漬	
昼食	水餃子	水菜と油揚げの煮物	車麩の旨煮	ごぼうさつま揚げ煮物	コロケ	カリフラワーの炒め	たけのこの青海苔炒め	
	ナムル	葱のポン酢和え	胡瓜の梅肉和え	和風サラダ	いんげんの胡麻和え	ピーマンお浸し	菜の花と竹輪の和え物	
	ごはん	味噌汁	ごはん	ごはん	フルーツ寒天	ごはん	ごはん	
	わかめスープ		味噌汁	味噌汁		味噌汁	味噌汁	
間食	水ようかん	クレープ	もみじまんじゅう	チョコレート饅頭	フルーツ	あんドーナツ	焼きプリンタルト	
夕食	ホキノにんにく炒め	鱈と大根の煮込	鶏肉のトマト煮込み	豚肉の生姜焼き	赤魚煮つけ	ほっけの干物	鶏の吉野煮	
	じゃが芋そぼろ煮	人参の白だし炒め	ピーマンのソテー	小松菜じゃこ炒め	焼き茄子	切干大根の煮物	さつま芋の塩炒め	
	ブロッコリーのおかか和え	ほうれん草なめ茸和え	フルーツポンチ	浅漬け	三つ葉ともやしの和え物	わけぎのぬた	豆苗と揚げの煮浸し	
	ごはん							
味噌汁	味噌汁	豆乳スープ	味噌汁	沢煮椀	すまし汁	味噌汁		
エネルギー(Kcal)	1449/1444kcal	1605/1698kcal	1565/1593kcal	1459/1501kcal	1374/1428kcal	1464/1483kcal	1533/1538kcal	

※ 食材の仕入れ等の都合により、献立を変更する場合があります。
使用のお米は国産コシヒカリです

★ お花見 ★

お花見といえば「桜」ですが、奈良時代ではお花見といえば梅だったようです。現存する最古の和歌集でもある

「万葉集（まんようしゅう）」でも桜を詠んだ詩が43首なのに対し、梅を詠んだ詩は110首以上あります。奈良時代には桜よりも

香りが高い梅のほうが人気だったということになります。平安時代になり、国風文化の影響下で桜の人气が高まっていったようです。



2023年



3月

第5週

献立表

ぴあはーと市が尾

		日	月	火	水	木	金
		26	27	28	29	30	31
朝食	和食	豆腐ハンバーグ 蓮根のチーズソテー わさびのり佃煮 牛乳 ごはん 味噌汁	千草焼き 野菜炒め きょうろ蕎麦 牛乳 ごはん 味噌汁	鰯の塩焼き いんげんピーナッツ和え 山形だし 牛乳 ごはん 味噌汁	ツナと卵の野菜炒め ブロッコリーのドレッシング和え ごま高菜 牛乳 ごはん 味噌汁	はんぺんの青のり焼き 青梗菜のソテー 納豆 牛乳 ごはん 味噌汁	ウィンナーとパプリカ炒め カリフラワー土佐和え 梅びしお 牛乳 ごはん 味噌汁
	洋食	豆腐ハンバーグ(洋) 蓮根のチーズソテー 牛乳 パン コーンスープ	スペイン風オムレツ 野菜炒め 牛乳 パン ポタージュスープ	ベーコンとポテトのグリル いんげんピーナッツ和え 牛乳 パン パンブキンポタージュ	ツナと卵の野菜炒め ブロッコリーのドレッシング和え 牛乳 パン 野菜スープ	はんぺんチーズ焼き 青梗菜のソテー 牛乳 パン ポタージュスープ	ウィンナーとパプリカ炒め カリフラワーのマリネ 牛乳 食パン トマトスープ
昼食	和食	豚肉の甘辛炒め きのこのバター醤油焼き 和風ポテトサラダ ごはん 味噌汁	白身魚のオーロラソース イタリアンソテー ピクルス コーンライス 田舎風スープ	麻婆豆腐 しゅうまい 水菜の搾菜和え ごはん わかめスープ	鰯の竜田揚げ がんもの煮物 和風サラダ ごはん 味噌汁	【春の薬膳】 じゃことキャベツの卵とじ丼 カブのそぼろ煮 ひじきの和え物 味噌汁	煮込みハンバーグ じゃがいもカレー炒め 菜の花のマスタード和え ごはん オニオンスープ
	間食	ヨーグルトパバロア	カエデの実	米粉のガトーショコラ	ロールケーキ	葛饅頭	おから抹茶ケーキ
夕食	和食	めばるの香味だれかけ なすの山椒炒め きゃべつのゆかり和え ごはん 味噌汁	鶏大根 五目金平 ほうれん草辛子和え ごはん 味噌汁	豚肉梅しそ焼き 車麩の煮物 白菜の塩昆布和え ごはん 味噌汁	鶏肉のネギ塩焼き 豆苗と茄子の炒め 胡瓜と竹輪生姜和え ごはん 味噌汁	豚ときのこの塩麹炒め 高野豆腐含め煮 蓮根の辛子マヨ和え ごはん 味噌汁	鮭の酒蒸し 春菊と蒟蒻の炒め物 大根のポン酢和え ごはん 味噌汁
	エネルギー(Kcal)	1446/1518kcal	1478/1624kcal	1562/1736kcal	1523/1558kcal	1633/1644kcal	1636/1681kcal

※ 食材の仕入れ等の都合により、献立を変更する場合があります。
使用のお米は国産コシヒカリです

鶯
とのより先へ
朝御飯

小林

一茶

