


# 週間予定献立表 令和7年3月



3月17日(月)					3月18日(火)					3月19日(水)					3月20日(木)					3月21日(金)					3月22日(土)					
昼食	ごはん 味噌汁(高野豆腐、葱) フライ盛り(サーモン、Eビ)か)					<b>五目そば</b>					ごはん 味噌汁(しめじ、油揚げ) かれのい香味焼					<b>菜飯</b> <span style="color: red;">春分の日</span>					ごはん 味噌汁(わかめ、葱) あじの南蛮漬け					ごはん 味噌汁(もやし、揚げ) 鶏肉の甘辛炒め				
	ポテトクリーム煮 菜の花の酢味噌がけ					南瓜サラダ 					春雨と挽肉の中華炒め 春菊の白和え					けんちん汁 鶏肉の胡麻みそ焼き					さつまいもバター煮 ブロッコリー胡麻ドレ和え					はんぺんフライ 春菊の胡麻和え				
	<b>りんご缶</b>					<b>マスカットゼリー</b>					<b>バナナ</b>					<b>ぼたもち</b> 					<b>デザートムース(いちご)</b>					<b>パインゼリー</b>				
Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	
651	20.5g	18.1g	102.4g	2.6g	593	24.3g	22.0g	76.1g	2.8g	529	23.8g	11.7g	84.2g	2.5g	586	22.1g	14.7g	92.8g	2.0g	561	21.4g	11.0g	93.5g	2.5g	580	21.5g	13.8g	92.2g	2.4g	




春のお彼岸

春分とは、昼と夜の長さが同じになる日で、この日から徐々に昼のほうが長くなっていきます。春分の日をはさんで前後3日ずつの計7日間を「彼岸」といいます。お彼岸にはぼた餅をお供えしたり、食べたりしますが「ぼた餅」と「おはぎ」の違いを知っていますか？ 漢字で書くと、ぼたもちとは「牡丹餅」、おはぎは「御萩」となり、春に咲く牡丹と秋に咲く萩から命名したのが由来といわれています。つまり、同じものではありませんが、春のお彼岸に食べるのは「ぼた餅」、秋のお彼岸に食べるのは「おはぎ」と呼ぶというわけです。

ちなみにお彼岸にぼた餅をお供えするのは、五穀豊穡を象徴するお餅と邪気を払い災難から身を守ってくれる小豆を使っていることからといわれています。

3月24日(月)					3月25日(火)					3月26日(水)					3月27日(木)					3月28日(金)					3月29日(土)					
昼食	ごはん すまし汁(卵、ネギ) ほっけのゆず味噌ソース					ごはん 味噌汁(ワカメ、葱) 豚肉の塩麴炒め					<b>醤油ラーメン</b>					ごはん 味噌汁(茄子) さわらの照り焼き					ごはん すまし汁(豆腐、葱) 豚肉の味噌炒め					<b>シーフードカレー</b>				
	大根の炒め煮 菜の花カニカマ和え					茄子の煮浸し 玉葱のおかか和え					しゅうまい 					じゃが芋のそぼろ煮 白菜しらす和え					コロッケ ほうれん草の酢醤油和え					福神漬 				
	<b>オレンジゼリー</b>					<b>イチゴヨーグルト</b>					<b>プリン</b>					<b>バナナ</b>					<b>ぶどうゼリー</b>					<b>洋梨缶</b>				
Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	
463	22.1g	7.9g	78.1g	2.2g	602	19.6g	21.0g	82.1g	2.3g	584	21.4g	14.4g	93.2g	4.5g	523	23.2g	8.8g	86.9g	1.7g	639	19.8g	21.5g	90.8g	2.0g	593	20.4g	15.6g	92.2g	3.8g	

季節の変わり目にご注意を



春は日々の気温の変化だけでなく、日中と夜での温度差も激しくなるときです。そのため、体の変化についていけず、体がだるい、めまい、無気力、不眠、頭痛など不快な症状が出てきがち… うまく自分の体をコントロールするためにも、自律神経のバランスを整え快適な毎日を送りましょう。

- ①生活のリズムを整える～起床時間、就寝時間、食事時間をできるだけ同じ時間になるように心がけましょう。
- ②食事をバランスよくとりましょう～特に、体の糖質や脂質をエネルギーに変えるビタミンB群の栄養素は多く消費されることとなりますので、不足すると眠気やだるさが現れます。
- ③体温調節をしっかりと行いましょう～日中や日々の気温差が大きいので、身体を冷やさないように工夫しましょう。