

# 週間予定献立表 令和8年3月



3月16日(月)		3月17日(火)					3月18日(水)					3月19日(木)					3月20日(金)					3月21日(土)							
昼食	味噌ラーメン	ごはん 味噌汁(わかめ、揚げ) さばの漬け焼き もやしの炒め物					ごはん すまし汁(麩・大根葉) 豚肉の味噌炒め 大根の炒り煮					ごはん 味噌汁(豆腐、葱) 海老かつの卵とじ ひじきと大豆の炒り煮					菜飯 けんちん汁 鶏肉のあんかけ炒め					ごはん 味噌汁(芋) あじのパン粉焼き 焼き豆腐田楽							
	野菜焼売	いんげんと蒸し鶏の和え物					ブロッコリーくるみ和え					キャバツの梅風味和え					カリフラワーカニカマ和え					ごぼうサラダ							
	フルーツカクテル	ブルーベリーヨーグルト					マスカットゼリー					杏仁豆腐					春分の日 ぼたもち					パン缶							
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
573	22.4g	12.3g	96.1g	3.8g	555	25.6g	18.7g	78.2g	2.4g	577	19.3g	19.4g	79.8g	2.2g	580	18.6g	13.6g	97.0g	3.0g	569	21.8g	12.1g	96.0g	1.7g	627	21.8g	20.9g	89.9g	2.8g



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23日(月)		3月24日(火)					3月25日(水)					3月26日(木)					3月27日(金)					3月28日(土)							
昼食	ごはん 味噌汁(芋) さばの南蛮漬け 冬瓜の煮物	スパゲティ ミートソース コンソメスープ(キャバツ、人参)					たまご粥 味噌汁(白菜、揚げ) 赤魚のオニオンソース さつまいも甘露煮 もやしのサラダ					ごはん 味噌汁(麩、葱) ほっけみりん焼き 春雨中華炒め					ごはん 味噌汁(ほうれん草) おろしハンバーグ チンゲン菜と海老のソテー					ごはん 味噌汁(卵) 豚肉の生姜焼き ブロッコリーのかにあんかけ							
	チンゲン菜ごま風味和え	ブロッコリーフレンチ和え					イチゴヨーグルト					オクラの磯和え					南瓜のサラダ					キャバツとハムのサラダ							
	ミルクデザート(ピーチ)	みかん缶										パンゼリー					マンゴー缶					プリン							
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
540	20.7g	15.8g	85.9g	2.4g	554	23.2g	13.2g	84.0g	2.2g	531	23.3g	11.7g	84.5g	2.8g	552	22.7g	13.7g	87.3g	2.2g	604	18.2g	18.1g	92.0g	2.1g	631	24.2g	21.1g	84.3g	2.0g

## 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に行いましょう～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。