

# 栃尾デイサービスセンターいずみ苑 3月献立表

3月小断

栃尾では、3月に蚕神様（しろがみさま）といって餅をお供えする習慣があり、栃尾では蚕のことをほこさまと言って大切にしていました。農家では、餌である桑の木を植え、生育が出来るよう2階は仕切りがなく風通しが良い家が多くあったとのこと。また、蚕が卵から孵り、養蚕が始まることから3月を別名蚕月といいます。蚕は、国内では群馬（富岡製糸場他）で多く飼育されていました。国際的にも、シルクロードの名の通り、絹は高級品でお茶と並び中国の代表的な交易品でした。

| 土  |
|--|
| 1  |
| ごはん<br>味噌汁<br>ホッケのみりん焼き<br>野菜の卵とし<br>オレンジ<br>大根の塩昆布和え<br>ポカリスエット<br>バナナケーキ |

|     | 日  | 月   | 火  | 水  | 木   | 金   | 土  |
|-----|--|---|--|--|---|---|--|
|     | 2  | 3   | 4  | 5  | 6   | 7   | 8  |
|     | ごはん<br>味噌汁<br>鮭の照焼<br>ひじきの炒り煮<br>キウイフルーツ<br>フキみそ     | 桃の節句<br>特別献立<br> | カレーライス<br>ワタンスープ<br>五色なます<br>白桃缶<br>福神漬け   | ごはん<br>わかめスープ<br>コロケ盛り合わせ<br>白菜の辛し和え<br>パイナップル<br>キャベツのマリネ | ごはん<br>味噌汁<br>さわらの煮付け<br>マカロニグラタン<br>バナナ<br>かぶの漬物   | ごはん<br>味噌汁<br>豚肉の生姜焼き<br>カラフルマリネ<br>リンゴ角切<br>さつま芋のレーズン煮 | ごはん<br>味噌汁<br>魚のフキみそ焼き<br>五目煮豆<br>バナナ<br>しその実              |
| 水分  | 紅茶   | 甘酒  | レモンティ  | ココア  | コーヒー  | 紅茶  | ミルクティ  |
| おやつ | プリン  | 桜餅  | たい焼き   | ヨーグルトゼリー   | リンゴの甘煮  | 白ごまプディング  | チョコレートムース  |
|     | 9  | 10  | 11   | 12   | 13  | 14  | 15   |
|     | 月見そば<br>南瓜の煮付け<br>伊予かん<br>乳酸菌飲料                      | けんちんうどん<br>キャベツのマリネ甘酢和え<br>リンゴのコンポート<br>豆乳飲料  | しょうゆおこわ<br>味噌汁<br>胡麻煮<br>ほうれん草サラダ<br>オレンジ<br>甘酢生姜                                    | ごはん<br>すまし汁<br>味噌おでん<br>玉子豆腐あんかけ<br>みかん缶<br>春菊のサラダ         | ごはん<br>味噌汁<br>牛肉の柳川風煮<br>もやしのナムル<br>バナナ<br>白菜の塩昆布あえ | 鮭ご飯<br>味噌汁<br>クラムチャウダー<br>ツナ和え<br>リンゴゼリー                | ごはん<br>味噌汁<br>かれいの煮付け<br>切干大根煮<br>白桃缶<br>おくらのかか和え          |
| 水分  | ポカリスエット  | カフェオレ   | 紅茶   | ポカリスエット  | ココア   | ミルクティ   | 抹茶オレ   |
| おやつ | 抹茶ようかん   | 黒ゴマプリン  | 白玉ポンチ  | パウンドケーキ  | いちごミルクプリン   | 南瓜ケーキ   | さつま芋プリン  |
|     | 16   | 17  | 18   | 19   | 20  | 21  | 22   |
|     | ごはん<br>味噌汁<br>天ぷら<br>おからサラダ<br>リンゴ角切<br>漬物           | ごはん<br>味噌汁<br>かれいの生姜煮<br>切干大根のいため<br>いよかん<br>塩もみ漬け  | しらすごはん<br>味噌汁<br>肉じゃが<br>酢味噌和え<br>白桃缶<br>胡瓜の梅和え                                      | 鍋の日  | ごはん<br>味噌汁<br>はんぺんのサンドフライ<br>和風サラダ<br>黄桃缶<br>煮菜     | 3色おはぎ<br>味噌汁<br>べた煮<br>菜の花の煮浸し<br>リンゴ角切                 | 味噌ラーメン<br>胡麻酢和え<br>みかん缶<br>ヤクルト400                         |
| 水分  | コーヒー   | ポカリ   | ココア  | レモンティ  | カフェオレ   | 抹茶オレ  | 紅茶   |
| おやつ | ピーチゼリー   | どら焼き  | 焼きリンゴ  | おしるこ   | グレープゼリー   | 杏仁豆腐  | ブルベリームース   |
|     | 23   | 24  | 25   | 26   | 27  | 28  | 29   |
|     | チキンライス<br>豆腐のスープ<br>千草焼き<br>野菜の豆腐ドレッシング<br>パイナップル    | ごはん<br>味噌汁<br>お刺身<br>栄養粕煮<br>オレンジ<br>大根の柚香漬け  | ごはん<br>味噌汁<br>にしんと野菜の煮付<br>白和え<br>白桃缶<br>キャベツの甘酢和え                                   | ごはん<br>味噌汁<br>とりの唐揚げ<br>中華春雨サラダ<br>パイナップル<br>しその実          | しょうゆラーメン<br>のり酢和え<br>バナナ<br>ジョア                     | ごはん<br>味噌汁<br>さんまの生姜煮<br>里芋のそぼろ煮<br>林檎のワイン煮<br>ハムサラダ    | 五目チャーハン<br>味噌汁<br>肉団子の酢豚風<br>チンゲン菜の土佐和え<br>黄桃缶<br>胡瓜の中華風漬け |
| 水分  | ミルクティ  | 紅茶  | ポカリスエット  | ミルクティ  | コーヒー  | ココア   | 抹茶オレ   |
| おやつ | 抹茶ムース  | カスタードプリン  | 牛乳羹  | 抹茶ケーキ  | ハバロア  | さつま芋のレーズン煮  | 水ようかん  |
|     | 30   | 31  |  |  |   |   |  |
|     | ごはん<br>味噌汁<br>赤魚の中華蒸し<br>おからサラダ<br>キウイフルーツ<br>べったら漬け | ごはん<br>味噌汁<br>天ぷら<br>ぬた<br>黄桃缶<br>漬物  |  |  |   |   |  |
| 水分  | レモンティ  | カフェオレ   |  |  |   |   |  |
| おやつ | ココアケーキ   | 蒸し饅頭  |  |  |   |   |  |