



2026年3月お弁当献立表



月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
ごはん 豚肉の香味炒め えびマヨ チンゲン菜のナムル 厚揚げの煮物 ゆで卵 エネルギー 579kcal 蛋白質 22.9g 炭質量計 58.2g 食塩 1.2g	ごはん 鶏の照焼き 野菜の中華和え マッシュポテト ひじきと大豆の煮物 だし巻き卵 エネルギー 541kcal 蛋白質 21.7g 炭質量計 59.5g 食塩 2.1g	ごはん ミニおでん リンゴのコンポート エネルギー 502kcal 蛋白質 25.4g 炭質量計 71.8g 食塩 3.1g	ごはん 揚赤魚チリソース かぼちゃサラダ 鶏と根菜の炒め煮 ほうれん草のおかか和え エネルギー 580kcal 蛋白質 19.9g 炭質量計 66g 食塩 1.8g	ごはん 鶏ささみのフライ さつま芋サラダ きんぴらごぼう だし巻き卵 ゆず風味白菜漬け エネルギー 577kcal 蛋白質 21.8g 炭質量計 72.3g 食塩 1.4g	ごはん 赤魚煮付け かき揚げ 海鮮シューマイ 人参サラダ 炒りおから エネルギー 587kcal 蛋白質 22.4g 炭質量計 67.6g 食塩 1.6g
9	10	11	12	13	14
ごはん あじの南蛮漬け ほうれん草のごま和え ゆで卵 大豆とじゃがいものサラダ スパゲティソーテー エネルギー 542kcal 蛋白質 20.9g 炭質量計 65.3g 食塩 1.3g	ごはん ヒレカツ ポテトサラダ チンゲン菜のナムル だし巻き卵 煮豆 エネルギー 550kcal 蛋白質 21g 炭質量計 61.8g 食塩 1.3g	ごはん 赤魚フライ 人参ピーナッツ和え 菜の花の辛子和え マカロニサラダ なすの田楽 エネルギー 511kcal 蛋白質 15.8g 炭質量計 63.6g 食塩 1g	お結び三種 竹輪の磯辺揚げ 卵焼き エネルギー 508kcal 蛋白質 19.8g 炭質量計 65.6g 食塩 1.8g	ごはん カレイマヨネーズ焼き 筑前煮 だし巻き卵 スパゲティナーポリタン ほうれん草のお浸し エネルギー 566kcal 蛋白質 20.2g 炭質量計 64.3g 食塩 1.5g	ごはん チキンカツ 春雨の中華和え ほうれん草辛子和え ゆで卵 ひじきと大豆の煮物 エネルギー 546kcal 蛋白質 18.3g 炭質量計 64.4g 食塩 1.4g
16	17	18	19	20	21
ごはん 鶏の西京焼き 五目煮豆 春菊のごま和え コールスローサラダ 南瓜の煮物 エネルギー 545kcal 蛋白質 19.9g 炭質量計 64.9g 食塩 2.7g	ごはん えびチリ マッシュポテト チンゲン菜のナムル がんと大根の煮物 ゆで卵 エネルギー 508kcal 蛋白質 18.5g 炭質量計 65.2g 食塩 1.7g	ごはん ハンバーグ スパゲティサラダ 小松菜の磯辺和え 焼き豆腐の煮物 出し巻き卵 エネルギー 598kcal 蛋白質 21.8g 炭質量計 62.4g 食塩 2g	ごはん カレイとエビの フリッター 高野豆腐と大根の 炊き合わせ 白菜のごま和え 春雨サラダ エネルギー 568kcal 蛋白質 19.5g 炭質量計 68.5g 食塩 1.4g	ごはん 牛焼き肉 フレンチサラダ 人参ピーナッツ和え 里芋と厚揚げの煮物 ゆで卵 エネルギー 591kcal 蛋白質 19g 炭質量計 59.2g 食塩 1.4g	ごはん 鮭の塩焼き ポテトサラダ だし巻き卵 菜の花の辛子和え エネルギー 506kcal 蛋白質 21.8g 炭質量計 54.8g 食塩 1.6g
23	24	25	26	27	28
ごはん カレイフライ コールスローサラダ じゃが芋煮 海鮮シューマイ スパゲティナーポリタン エネルギー 610kcal 蛋白質 18.7g 炭質量計 75.9g 食塩 1.8g	そぼろ弁当 マカロニサラダ 里芋の煮物 ほうれん草のごま和え エネルギー 534kcal 蛋白質 19.5g 炭質量計 76.3g 食塩 1.4g	ごはん あじの竜田揚げ ほうれん草と鶏の海苔和え 春雨サラダ 厚揚げと根菜の炒め煮 さつま芋甘煮 エネルギー 528kcal 蛋白質 19.8g 炭質量計 74.2g 食塩 2g	ごはん 豚チンジャオロース ナムル 福袋煮 えびサラダ 煮豆 エネルギー 575kcal 蛋白質 22.2g 炭質量計 60g 食塩 1.7g	ごはん さばの塩焼き さつま芋サラダ 大根煮物 ラバーツァイ えびチリ エネルギー 543kcal 蛋白質 21.5g 炭質量計 68.7g 食塩 2.3g	天井 いんげんお浸し エネルギー 511kcal 蛋白質 17.4g 炭質量計 65.5g 食塩 1.7g
30	31	ケーキ販売日 3月 4日(水)…プレーンシフォン・抹茶小豆シフォン 3月25日(水)…ばななばなな 4月 3日(金)…プレーンシフォン・紅茶シフォン ※内容は変更になる場合がございます。ご了承ください。 夕食弁当と一緒に配達させていただきます。 ご希望の場合は3日前までにお知らせください。			
ごはん タンドリーチキン ゆで卵 マッシュポテト 田舎煮 ごぼうサラダ エネルギー 527kcal 蛋白質 20.8g 炭質量計 65.2g 食塩 2g	ごはん さばの味噌煮 マカロニサラダ がんと大豆の煮物 ほうれん草のおかか和え かき揚げ エネルギー 544kcal 蛋白質 19.7g 炭質量計 69.2g 食塩 1.9g				

※食材の都合により、変更になる場合がございます。ご了承ください。

「郷土の食事」 その2

大晦日は富山の居酒屋さんの予約が取れて、郷土料理をいただいた。日曜の夕方に放送されている「一人ぼっちのグルメ」に採用されたお店とあって流石、気の利いたこだわりぶり、高価なものを使ったおいしさではなく、「郷土のもの味わってほしい」という気持ちで當んでおられることが感じ取れた。

まず、富山といえば、白エビ。天ぷらは絶品で、しろえびを手に入れる事が出来たとしても、同じようには作れない、おいしい物だった。おでんの具材にも普段自分が使わないような、鱈の白子やスズタケ、カニ面等季節の具材がふんだんに使われてどれも食べ応えがあった。

ああいうところに行くといつものことではあるが、とにかく珍しいものを食べようとメニューは勿論、お店の黒板をきよろきよろ見て何を頼もうかという事ばかりにとらわれていて、味わうことがおろそかになる私。夫は真逆でいつも家で食べているような「へしこ茶漬け」とか食べ慣れたものを注文する。冷静なのは子供たちで、さばさばとしているかと思ったら、的を射たものおいしい物を上手に注文される…

おでんの具材の中に昆布巻きかまぼこというのがあって、後から考えたらさぞおいしいだろうと食べなかったことを後悔した。そして、子供の頃、何度かそのかまぼこを食べる機会があった記憶が蘇った。祖父の彼女という方が富山におられて、祖父は行く度に、その昆布巻きかまぼこを土産に持ち帰ってきた。昆布巻きかまぼこを食べる度にまずいまずいと祖母が言い、まず寿司に関しては祖母は勿論、父も母も食べようとする気配はなく、何となく私と2人の弟とで食べなくてはならないような空気が家の中に流れ、おいしいもおいしくないもなく任務のように食べていた。

帰りに娘がまず寿司を食べてみたいと言い、何十年ぶりに食べる事になった。柿の葉寿司も笹寿司も大好物であるのに、子供頃の刷り込みが未だに自分の中に備わっているらしく、全く美味しいとは思えなかった。

9歳までにいろんなものを食べることで、それを周りの大人がおいしそうに食べた記憶が多い子供ほど、好きなものが多く、どんなことにも意欲的になれるのですと、子育てのお母さんによくお話するが、なる程なあと今更に得心した。今度富山に行ったら昆布巻きかまぼこを買ってきておでんに入れてみよう！



管理栄養士 岡崎 典子