

サーピスランチ 3月度 メニュー表

月	火	水	木	金	土
2	324 Kcal 鶏そぼろ大葉かつ 甘辛肉団子 刻み昆布とツナの煮物	4	5	6	7
3	306 Kcal ごぼう入りかきあげ天 鮭の塩焼 蒸し餃子	4	5	6	7
9	349 Kcal さつま芋の天ぷらと竹輪の天ぷら ブリの照焼 トマトクリームシチュー	11	12	13	14
10	318 Kcal ごぼうと油揚げの炊込みご飯 野菜入コロッケ 軟骨入り焼つくね	11	12	13	14
16	374 Kcal 鶏チヤンチャン焼風フライ 甘酢肉団子 中華サラダ	18	19	20	21
23	264 Kcal ハムの天ぷら サフラのバジルトマトソースかけ ひじきと竹輪の煮物	18	19	20	21
24	392 Kcal 肉団子のクリーム煮	25	26	27	28
30	214 Kcal 牛肉と小松菜の中華炒め カニカマの天ぷら ごぼうの炒め煮	25	26	27	28
31	231 Kcal 彩りチキンかつ 白身魚の中華あんかけ 角揚げの甘辛煮	25	26	27	28
4	209 Kcal 照焼チキン 焼なすのピリ辛味噌たれかけ 大根とあさりの煮物	4	5	6	7
5	332 Kcal 豆腐かつ 海鮮焼売 かぼちやとふきの炊合わせ	5	6	7	8
11	320 Kcal チキンかつ オムレツのケチャップかけ パンサンスー	11	12	13	14
17	325 Kcal 鶏ごぼうフライ イカのチリソースかけ 切干大根の五目煮	18	19	20	21
24	392 Kcal 和風メンチかつ 肉団子のクリーム煮	25	26	27	28
31	231 Kcal 彩りチキンかつ 白身魚の中華あんかけ 角揚げの甘辛煮	25	26	27	28
5	332 Kcal 豆腐かつ 海鮮焼売 かぼちやとふきの炊合わせ	5	6	7	8
12	359 Kcal 煮込みハンバーグ がんととコンニャクの煮物 ハッシュポテト	12	13	14	15
19	414 Kcal オムレツと白身フライのタルタルソースかけ キャバツ焼 かぼちやのごま味噌かけ	19	20	21	22
26	359 Kcal 豚肉と葱の玉子とじ サンマの揚げ煮 ハムマリネ	26	27	28	29
2	306 Kcal ごぼう入りかきあげ天 鮭の塩焼 蒸し餃子	3	4	5	6
9	349 Kcal さつま芋の天ぷらと竹輪の天ぷら ブリの照焼 トマトクリームシチュー	10	11	12	13
16	374 Kcal 鶏チヤンチャン焼風フライ 甘酢肉団子 中華サラダ	17	18	19	20
23	264 Kcal ハムの天ぷら サフラのバジルトマトソースかけ ひじきと竹輪の煮物	24	25	26	27
30	214 Kcal 牛肉と小松菜の中華炒め カニカマの天ぷら ごぼうの炒め煮	31	1	2	3
6	272 Kcal 豚かつ サゴシの味噌焼 厚切りごぼうの田舎風炒め煮	6	7	8	9
13	461 Kcal チキん高田揚げのハンパソソースかけ ビーフンのカレー炒め さつま揚げと玉葱の醤油ドレッシング和え	13	14	15	16
20	415 Kcal 春分の日 スタミナ焼肉 イカの天ぷら クリームシチュー	20	21	22	23
27	415 Kcal チキン唐揚げ 葱とネギのチヤンブル 竹輪のおでん風煮	27	28	29	30
4	209 Kcal 照焼チキン 焼なすのピリ辛味噌たれかけ 大根とあさりの煮物	5	6	7	8
11	320 Kcal チキンかつ オムレツのケチャップかけ パンサンスー	12	13	14	15
18	224 Kcal 串かつ メバルのみりん醤油焼 中華豆腐	19	20	21	22
25	241 Kcal 白身魚の天ぷら 肉豆腐 玉ねぎ棒とコンニャクの炊合わせ	26	27	28	29
2	306 Kcal ごぼう入りかきあげ天 鮭の塩焼 蒸し餃子	3	4	5	6
9	349 Kcal さつま芋の天ぷらと竹輪の天ぷら ブリの照焼 トマトクリームシチュー	10	11	12	13
16	374 Kcal 鶏チヤンチャン焼風フライ 甘酢肉団子 中華サラダ	17	18	19	20
23	264 Kcal ハムの天ぷら サフラのバジルトマトソースかけ ひじきと竹輪の煮物	24	25	26	27
30	214 Kcal 牛肉と小松菜の中華炒め カニカマの天ぷら ごぼうの炒め煮	31	1	2	3

メニューは大人用なっています。

栄養士さんの指導の下に、幼児対応に変更していきます。

《食育豆知識》ひし餅の色の意味

赤・白・緑と三段に重なったひし餅ですが、地方によっては5色・7色を重ねる所もあるようです。一般的に3色ひし餅の色にはそれぞれ意味があり、赤色は先祖を尊び厄を祓い、解毒作用のある『クナナシ』で赤味を付け健康を祈い桃の花を表しています。白色は菱(ヒシ)の実を入れ、血圧低下効果を表し残雪を模しています。緑色は、増血効果がある蓬(モモギ)を使い、春先に芽吹く蓬の新芽によって穢れを祓い、萌える若草をたとえています。

