



# のこんだて



月	火	水	木	金	土
3 1 	<p><b>【3月3日ひな祭り～ひなまつり定番の食べ物 3選～</b>            ～ちらし寿司～様々なお祝いの日のごちそうとして食べられる料理です。具材には、長寿の象徴である「えび」、見通しが良くなる「レンコン」、金銀を表す「錦糸卵」など、縁起の良いものを使います。見た目も華やかで、女の子の節句にぴったりです。            ～はまぐりのお吸い物～はまぐりは仲のいい夫婦の象徴とされています。これははまぐりが2枚貝で対の貝殻がぴったりと合うためです。ひなまつりに食べるはまぐりのお吸い物には、女の子が成長し良縁に恵まれ、結婚相手と仲良く過ごすという願いがこめられています。            ～白酒(甘酒)～            白酒には厄除けと長寿の意味があります。古くはひな祭りの起源とされる邪気払いの行事で飲まれており、江戸時代には女性向きのお酒として根付いたとの説があります。</p>				1 
ごもく <b>五目うどん、おにぎり</b> <b>サラダ、果物</b>					<b>買い物</b> <small>もの</small> <b>デイ</b>
3 	4 	5 	6 	7 	
<b>ちらし寿司</b> <small>ずし</small> <b>すまし汁</b> <small>じり</small> <b>花型豆腐</b> <small>はながたとうふ</small> <b>ひなあられ</b>	<b>ごはん、みそ汁</b> <small>しる</small> <b>チキン南蛮</b> <small>なんばん</small> <b>春雨サラダ</b> <small>はるさめ</small>	<b>皿うどん</b> <small>さら</small> <b>おにぎり</b> <b>サラダ、ゼリー</b>	<b>ごはん、中華スープ</b> <small>ちゅうか</small> <b>魚のカレー焼き</b> <small>さかな</small> <b>きんぴらごぼう</b>	<b>キーマカレー</b> <b>ビーンズスープ</b> <b>マカロニサラダ</b>	
1 0 	1 1 	1 2 	1 3 	1 4 	1 5 
<b>ごはん、野菜スープ</b> <b>シーフードグラタン</b> <b>ナムル</b>	<b>ごはん、にら玉スープ</b> <small>たま</small> <b>ポークチャップ</b> <b>フレンチサラダ</b>	<b>高菜御飯</b> <small>たかなごはん</small> <b>だご汁</b> <small>だご</small> <b>あじのさんが焼き</b> <small>あじ</small> <b>こんにゃくの南蛮漬</b> <small>なんばんづけ</small>	<b>スパゲティ、パン</b> <b>コーンスープ、サラダ</b>	<b>みぞれチキン丼</b> <small>どん</small> <b>すまし汁、サラダ</b> <b>ヨーグルト</b>	<b>ごはん、赤だし</b> <small>あか</small> <b>和風きんぴら包み</b> <small>わふう</small> <b>プリン</b> <small>つつ</small>
1 7 	1 8 	1 9 		2 1 	
<b>ごはん、かきたま汁</b> <small>じり</small> <b>豆腐のふわふわ揚げ</b> <small>とうふ</small> <b>シーザーサラダ</b> <small>あ</small>	<b>タコライス、サラダ</b> <small>ちゅうかふう</small> <b>中華風コーンスープ</b>	<b>ごはん、みそ汁</b> <small>しる</small> <b>ちくわの磯部揚げ</b> <small>いそべあ</small> <b>コブサラダ</b> <small>もち</small>		<b>親子丼</b> <small>おやかどん</small> <b>すまし汁</b> <small>じり</small> <b>コールスローサラダ</b> <b>ミニぼた餅</b> <small>もち</small> <b>(粒あん or こしあん)</b> <small>つぶ</small>	
2 4 	2 5 	2 6 	2 7 	2 8 	2 9 
<b>ごはん、ビーンズスープ</b> <small>さかな</small> <b>魚のホイル焼き</b> <small>たま</small> <b>玉ねぎサラダ</b>	<b>ごはん、そうめん汁</b> <small>じり</small> <b>オムレツ</b> <b>ほうれん草サラダ</b> <small>そう</small>	<b>ハンバーガー、サラダ</b> <b>野菜スープ、ゼリー</b> <b>ジュース</b>	<b>ごはん、みそ汁</b> <small>しる</small> <b>鶏の中華風照り焼き</b> <small>とり</small> <b>ハムサラダ</b> <small>ちゅうかふうて</small>	<b>ごはん、生姜スープ</b> <small>しょうが</small> <b>コロッケ</b> <b>里芋のかか煮</b> <small>さといも</small> <small>に</small>	<b>お花見</b> <small>はなみ</small>