

3月 お弁当献立表

3月16日 から 3月31日

管理栄養士のコメント【梅】

「日本の花」というと桜という印象が強いですが、奈良時代には梅の方が桜よりも人気がありました。梅は中国原産の落葉高木で、奈良時代以前に観賞用や薬用として日本に伝来したといわれています。大陸から伝えられて間もない頃、花見といえば桜ではなく、珍しい舶来の植物であった梅の甘く優雅な香りを楽しむことを指していました。平安時代に入ると、食中毒や疫病を防ぐ薬用・保存食として、梅の塩漬けが作られ、利用されるようになります。戦国時代以降は、保存がよく栄養が豊富であることから、武士たちが兵糧食として梅干しを愛用していたようです。江戸時代になると、品種改良を重ねられ、現在の南高梅のような肉厚で大粒な実梅の栽培が本格化しました。花見の文化は、平安時代を境に「梅」から「桜」へと主流が移り変わり、現代まで引き継がれていますが、現在の元号である「令和」の由来も『万葉集』の「梅の花の歌」に関連しています。3月は梅、桃、桜が順番に見頃となり、春の訪れを感じるお花見シーズンです。古代から広く愛されてきた花の歴史を感じながら、県内各地の名所にお出かけしてみたいはいかがでしょうか。

16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
デミグラスハンバーグ れんこん金平 白菜煮浸し 海藻サラダ	天ぷら盛合わせ (白身魚、ちくわ、れんこん) ポテトサラダ 玉ねぎ時雨煮	チキンカツ マカロニサラダ わかたけ煮 春雨酢の物	野菜春巻き コロケ 煮物2品 昆布豆煮	 春分の日	おまかせメニュー
375Kcal 脂質17.6g 塩分4.1g	417Kcal 脂質23.8g 塩分4.4g	450Kcal 脂質31.1g 塩分3g	489Kcal 脂質26.2g 塩分3.9g		
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
ハムカツ 高野豆腐含め煮 煮物2品 春雨サラダ	鶏唐揚げ 切干大根煮 人参きんぴら たまねぎマリネ	ロールキャベツ 野菜かきあげ 菜っ葉の煮浸し 赤カブの甘酢漬け	ハンバーグ ひじき炒り煮 マカロニサラダ 白菜浅漬け	スタミナ炒め 白身フライ 大根の煮物 海藻の梅サラダ	おまかせメニュー
424Kcal 脂質25.5g 塩分3.8g	527Kcal 脂質32.5g 塩分3g	366Kcal 脂質14.8g 塩分3.7g	368Kcal 脂質19.1g 塩分3.9g	426Kcal 脂質22.7g 塩分4.4g	
30日(月)	31日(火)	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)
メンチカツ ナポリタン 煮物2品 こんにゃく炒め	とんかつ ひじき炒り煮 春雨サラダ 高野豆腐磯辺風煮				
432Kcal 脂質23.5g 塩分3.8g	484Kcal 脂質26.4g 塩分3.4g				

* ごはん1食分のエネルギーは385kcalです。

* 当社は、契約農家で栽培された有機野菜、自社水耕栽培野菜を一部使用しております。

ご注意：・仕入の都合上、献立が変更になることがあります。

・昼食は配達当日の午後1時までにお召し上がりください。

・直射日光のあたる場所、極端に温度の高い所、湿気が多いジメジメした場所には置かないでください。

ランチ花梨

姫路市香寺町中仁野502番地

TEL 079-232-3272

FAX 079-232-6683

神戸配送センター

兵庫県神戸市西区樋谷町松本809-1

TEL 079-232-3272

FAX 079-232-6683