

# 3

March

2023年

dream gardens

## 月のこんだて

フルーツはイメージです。当日変更になる場合があります。

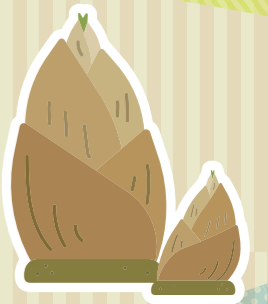


スマホでもメニューが見られるよ!

ひとくち MEMO

### たけのこ

春野菜といえば、たけのこのイメージですね。たけのこは、3月から5月にかけて流通が多くなります。鮮度が命の食材で、購入した後はすぐに調理をしましょう。時間が経つほど風味が薄れ、かたくなってしまいます。また、えぐみの成分も増えてしまいます。たけのこには、うまみのもとであるアミノ酸を豊富に含みます。また、整腸作用のある食物繊維を豊富に含みます。この時期にしか味わえないたけのこを、様々な料理で楽しみたいですね!



### 1(水)



MENU

- とりにくの トマトに
- フルーツ
- こんぶごはん

エネルギー：399kcal 脂質：10.4g  
タンパク質：11.1g 塩分：1.7g

### 2(木)



MENU

- オムレツ
- フルーツ
- おかかごはん

エネルギー：409kcal 脂質：10.3g  
タンパク質：11.4g 塩分：1.7g

### 3(金)

ひなあられ



MENU

- とんかつ
- フルーツ
- いなり・ふとまき

エネルギー：420kcal 脂質：12.4g  
タンパク質：12.0g 塩分：1.7g

### 6(月)



MENU

- きのこカレー
- フルーツ
- しろごはん

エネルギー：412kcal 脂質：10.8g  
タンパク質：11.1g 塩分：1.6g

### 7(火)



MENU

- とうふハンバーグ
- フルーツ
- じゃこごはん

エネルギー：414kcal 脂質：11.4g  
タンパク質：11.8g 塩分：1.4g

### 8(水)



MENU

- メンチカツ
- フルーツ
- さけごはん

エネルギー：411kcal 脂質：11.2g  
タンパク質：11.5g 塩分：1.6g

### 9(木)



MENU

- とりにくの てりやき
- フルーツ
- のりごはん

エネルギー：418kcal 脂質：10.4g  
タンパク質：10.5g 塩分：1.5g

### 10(金)



MENU

- エビフライ
- フルーツ
- カスタードロール

エネルギー：425kcal 脂質：12.4g  
タンパク質：11.3g 塩分：1.8g

### 13(月)



MENU

- さかなの いそふうみやり
- フルーツ
- ぎゅうしぐれごはん

エネルギー：406kcal 脂質：10.3g  
タンパク質：11.7g 塩分：1.7g

### 14(火)



MENU

- にくじゃが
- フルーツ
- おかかこんぶごはん

エネルギー：408kcal 脂質：10.3g  
タンパク質：11.1g 塩分：1.6g

### 15(水)

デザート



MENU

- デミ・ハンバーグ
- フルーツ
- カレーディニッシュ

エネルギー：442kcal 脂質：12.0g  
タンパク質：13.4g 塩分：1.8g

### 16(木)



MENU

- とりにくの からあげ
- フルーツ
- ごましおごはん

エネルギー：418kcal 脂質：10.5g  
タンパク質：10.7g 塩分：1.6g

### 17(金)



MENU

- ビーフカレー
- フルーツ
- しろごはん

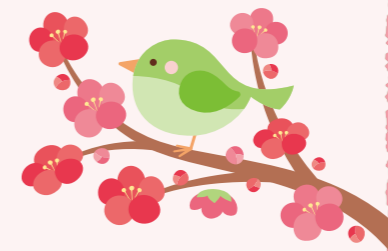
エネルギー：421kcal 脂質：10.1g  
タンパク質：10.4g 塩分：1.6g

### きせつのぎょうじ



### ひなまつり

ひな祭りは女の子の健やかな成長を願う行事で「桃の節句」とも呼ばれている祭りのひとつです。ひな人形には、厄除けになってもらうという意味が込められています。厄災の身代わりになった人形のため、いつまでも置いておくのはよくないので、3月3日を過ぎたら早めに片付けると良いといわれています。その他、ひな人形は結婚の象徴と考えられ、早く片付けることで嫁に早く行くということを表現していたり、片付ける習慣をつけるものとして行われているとも言われています。



みんなで食料自給率アップ!  
ドリームガーデンズは、FOOD ACTION NIPPON推進パートナーです。