



3月3日は桃の節句（ひな祭り）です。旧暦の3月3日頃に桃の花が咲くことや、桃が魔除けの効果を持つとされていたことから桃の節句と呼ばれたとされています。桃の節句ではちらし寿司や菱餅など縁起の良い意味の込められた料理を食べてお祝いする風習があります。

今回はちらし寿司に使用される蓮根・3月の旬の食材2種類をご紹介します。



## 蓮根

ビタミンCや食物繊維が豊富で、ムチンという粘性の成分も含まれています。

ムチンには胃壁を保護したり、肝機能を高める効果が期待できます。



## うど

カリウムが含まれているほか、ジテルペンアルデヒドという成分が血液循環を良くし冷え性改善効果が挙げられます。

山菜で低カロリーなためダイエットにもおすすめの食品です。



## 春菊

$\beta$ カロテンが豊富で、カルシウムとビタミンKと一緒に含まれています。

骨を丈夫にするカルシウムとカルシウムを骨に定着させビタミンKでさらに骨が丈夫になることが期待されます。



日付	1	2	3	4	5	6	7	8	
曜日	金	土	日	月	火	水	木	金	
朝食	ハムマフィン スクランブルエッグ ハッシュドポテト スープ サラダバー 牛乳	ご飯 コロコロチキンステーキ 肉じゃが みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 レモンペッパーチキン ひき肉のカレー炒め みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 豚肉のブルコギ風 キャベツのさっぱりナムル みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 さんまのみりん焼き 鶏肉入り切干大根 みそ汁 サラダバー 牛乳	塩フレンチトースト チキンスクランブルエッグ チリソース肉団子 スープ サラダバー 牛乳	ナポリタン スペイン風オムレツ ブロッコリーとコーンのバター醤油炒め スープ サラダバー 牛乳	ご飯 しまほっけ焼き 厚焼玉子 きんぴらごぼう みそ汁 サラダバー 牛乳	
	808 kcal 29.9 g 350 mg 3.6 mg 5.8 g 49 g	873 kcal 32.9 g 369 mg 3.7 mg 4.2 g 37.4 g	883 kcal 35 g 370 mg 3.6 mg 3.3 g 41.3 g	926 kcal 30 g 384 mg 3.1 mg 3.2 g 49.3 g	860 kcal 34.9 g 501 mg 4.7 mg 3.9 g 38.7 g	909 kcal 39.9 g 374 mg 3.5 mg 6.3 g 47.1 g	904 kcal 33.3 g 381 mg 3.8 mg 6.5 g 33.7 g	784 kcal 34.4 g 519 mg 4.3 mg 4.4 g 30.6 g	
	808 kcal 29.9 g 350 mg 3.6 mg 5.8 g 49 g	873 kcal 32.9 g 369 mg 3.7 mg 4.2 g 37.4 g	883 kcal 35 g 370 mg 3.6 mg 3.3 g 41.3 g	926 kcal 30 g 384 mg 3.1 mg 3.2 g 49.3 g	860 kcal 34.9 g 501 mg 4.7 mg 3.9 g 38.7 g	909 kcal 39.9 g 374 mg 3.5 mg 6.3 g 47.1 g	904 kcal 33.3 g 381 mg 3.8 mg 6.5 g 33.7 g	784 kcal 34.4 g 519 mg 4.3 mg 4.4 g 30.6 g	
夕食	韓国風ピビンバ チャプチェ じゃが芋と鶏肉のタッカンマリ風煮 スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 豚ピリ辛焼肉 厚揚げとなすのにんにくみそ炒め もやしとハムの和え物 みそ汁 サラダバー ヨーグルト	【ひな祭りメニュー】 鮭のちらし寿司 豆苗とじゃが芋の炒め物 角切り鶏のごま照焼 みそ汁 サラダバー モモ饅頭	ふわふわ卵あんかけうどん 豚野菜炒め 小松菜と油揚げの生姜和え サラダバー ヨーグルト	ご飯 鶏キムチ もやしのナムル 肉巻揚げ みそ汁 サラダバー ヨーグルト	ご飯 さばのピリ辛竜田 筑前煮 塩だれキャベツ みそ汁 サラダバー ヨーグルト	ご飯 チンジャオロースー 揚げ餃子 きゅうりのラーボン スープ サラダバー ヨーグルト	シンカポールチキンライス フィッシュ&チップス 白菜とベーコンのソテー スープ サラダバー ヨーグルト	
	1264 kcal 43.8 g 333 mg 6.4 mg 5.6 g 44.5 g	982 kcal 30.6 g 358 mg 4.1 mg 4.8 g 53.2 g	1089 kcal 36.6 g 197 mg 5.5 mg 5.8 g 33.3 g	967 kcal 38.3 g 344 mg 4.2 mg 7.9 g 43.5 g	997 kcal 43.8 g 315 mg 4.6 mg 5.2 g 47.2 g	1076 kcal 46.7 g 324 mg 5.2 mg 6 g 50.1 g	999 kcal 35.2 g 227 mg 4.5 mg 5.8 g 46.7 g	1037 kcal 48.6 g 194 mg 2.6 mg 3.6 g 48.8 g	
	1264 kcal 43.8 g 333 mg 6.4 mg 5.6 g 44.5 g	982 kcal 30.6 g 358 mg 4.1 mg 4.8 g 53.2 g	1089 kcal 36.6 g 197 mg 5.5 mg 5.8 g 33.3 g	967 kcal 38.3 g 344 mg 4.2 mg 7.9 g 43.5 g	997 kcal 43.8 g 315 mg 4.6 mg 5.2 g 47.2 g	1076 kcal 46.7 g 324 mg 5.2 mg 6 g 50.1 g	999 kcal 35.2 g 227 mg 4.5 mg 5.8 g 46.7 g	1037 kcal 48.6 g 194 mg 2.6 mg 3.6 g 48.8 g	



日付	9	10	11	12	13	14	15
曜日	土	日	月	火	水	木	金
朝食	Wデニッシュ&グラノーラ ウイナー スクランブルエッグ スープ サラダバー 牛乳 オレンジ	ご飯 さばの白醤油焼き 京風厚焼玉子 みそ汁 サラダバー 牛乳	焼きおにぎり 豚の甘辛炒め 揚げだし豆腐 みそ汁 サラダバー 牛乳	和風ツナパスタ ベーコン&オムレツ スープ サラダバー 牛乳 グレープフルーツ	コッペパン(選べる3種のソース) かぼちゃシチュー ミートボール サラダバー 牛乳	ご飯 焼魚・さけ 大根と鶏肉の煮物 みそ汁 サラダバー 牛乳	野菜チキンカレー トマトとキャベツのオムレツ みそ汁 サラダバー 牛乳
	893 kcal 31.1 g 337 mg 7.7 mg 5.2 g 49.4 g	795 kcal 29.7 g 377 mg 3.8 mg 5 g 38.1 g	805 kcal 28.4 g 379 mg 3 mg 4.5 g 47.5 g	928 kcal 31.9 g 323 mg 3.1 mg 4.1 g 42 g	889 kcal 34.2 g 429 mg 2.8 mg 4.6 g 40.9 g	810 kcal 42.1 g 474 mg 4.6 mg 4.8 g 31.9 g	899 kcal 33.5 g 431 mg 5.2 mg 5.1 g 39 g
夕食	ご飯 ソルトポーク 根野菜のオムレツ炒め ちゃんこ鍋風 スープ サラダバー ヨーグルト	牛肉混ぜご飯 蒸し鶏とキャベツの梅和え 小エビあんかけ湯豆腐 みそ汁 サラダバー ヨーグルト	ご飯 チーズタッカルビ コーンボール 野菜たっぷり春雨スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 いわしのチーズオープン 焼き アスパラとえのきの肉巻 もやしとハムのソテー みそ汁 サラダバー ヨーグルト	ご飯 若鶏の中華蒸し チンゲン菜のザーサイ炒め 豚唐揚げ酢豚ソースがけ みそ汁 サラダバー ヨーグルト	麻婆あんかけ焼きそば 具たくさん焼売 蒸し野菜のごまだれ和え スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 豚肉とスナップエンドウのウスター炒め オニオンソースのミニハンバーグ じゃがバター みそ汁 サラダバー 牛乳
	975 kcal 39.6 g 239 mg 2.1 mg 6.1 g 43.1 g	1141 kcal 39.1 g 455 mg 5.6 mg 4.2 g 41.1 g	991 kcal 35.6 g 337 mg 2.1 mg 4 g 40.7 g	981 kcal 49.1 g 521 mg 5.5 mg 5.1 g 46.1 g	1010 kcal 49.2 g 309 mg 4.4 mg 6.3 g 48.9 g	1030 kcal 41.9 g 355 mg 4.4 mg 6.1 g 46.4 g	965 kcal 35.1 g 322 mg 4.3 mg 5.6 g 44.4 g





日付	16	17	18	19	20	21	22	23
曜日	土	日	月	火	水	木	金	土
朝食	ご飯 若鶏のバジル焼 トマトペンネ スープ サラダバー 牛乳	ご飯 豚肉とにらのピリ辛炒め 油揚げと小松菜のお浸し みそ汁 サラダバー 牛乳	和風ハンバーガー チキンナゲット&ポテト スープ サラダバー 牛乳	ご飯 ブリのバター醤油焼き ほうれん草のごま和え みそ汁 サラダバー 牛乳	和風あざりスパゲッティ 照り焼き肉団子 ウインナー スープ サラダバー 牛乳	牛ひきカレー ベーコンスクランブル スープ サラダバー 牛乳	ご飯 鶏肉の豆乳フリカッセ風 小松菜とエリンギのソテー みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 和風おろしハンバーグ 蓮根と鶏肉の甘酢あんかけ みそ汁 サラダバー 牛乳
	812 kcal 33.8 g 337 mg 3.3 mg 4.2 g 36.3 g	887 kcal 28 g 472 mg 4.6 mg 3.1 g 48 g	815 kcal 30.5 g 318 mg 2.5 mg 6.1 g 44.3 g	833 kcal 34.7 g 508 mg 6 mg 3.6 g 39.5 g	839 kcal 32.5 g 320 mg 3.9 mg 6.6 g 42.7 g	816 kcal 30.4 g 356 mg 4.9 mg 3.9 g 48.6 g	784 kcal 32.7 g 465 mg 4.9 mg 3.1 g 34.7 g	807 kcal 29.9 g 394 mg 3.8 mg 3.9 g 30.8 g
夕食	ご飯 ヤンニョムチキン 豆苗炒め 黒豚焼売 スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 クリスピーチキン キャベツとソーセージの ガーリック炒め 彩り野菜のマリネ スープ サラダバー ヨーグルト	きのこあんかけ炒飯 チリソース春巻 麻婆茄子 スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 ポークソテーはち味噌 ソースがけ コーンボール 切干大根の煮物 みそ汁 サラダバー ヨーグルト	ご飯 ミルフィーユカツ 高野豆腐の煮物 ツナときゅうりの和え物 スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 鶏肉豆腐 ブロッコリーの味噌マヨ 和え みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 牛肉のオイスター炒め 厚揚げのうま煮 もやしと小松菜のナムル みそ汁 サラダバー ヨーグルト	ご飯 豚の豆板醤マヨ炒め 餃子 白菜の中華煮 スープ サラダバー ヨーグルト
	1022 kcal 47 g 254 mg 3.3 mg 4.3 g 49.1 g	984 kcal 43.6 g 203 mg 2.9 mg 6.7 g 47.1 g	1029 kcal 34.1 g 207 mg 3 mg 5.5 g 43.8 g	1005 kcal 34.6 g 295 mg 3.3 mg 4.7 g 47.1 g	1029 kcal 42.7 g 286 mg 3.1 mg 4.3 g 49.1 g	969 kcal 50.2 g 520 mg 5 mg 6.7 g 34.1 g	972 kcal 40.9 g 532 mg 7.3 mg 4 g 47 g	989 kcal 35.5 g 209 mg 2.4 mg 5.3 g 48.4 g



日付	24	25	26	27	28	29	30	31								
曜日	日	月	火	水	木	金	土	日								
朝食	ご飯 若鶏のしょうゆ香り揚げ 塩野菜炒め みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 豚とまいたけのバターポ ン焼き ミートボール スープ サラダバー 牛乳	チリホットドック ハッシュドポテト チーズスクランブルエッ グ スープ サラダバー 牛乳	五目炊き込みご飯 なすの挟み揚げ みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 さばの味噌マヨ焼き メンチカツ みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 タンドリーチキン そぼろ肉じゃが みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 豚肉の葱塩焼き なすのピリ辛だれかけ みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 鶏肉と白菜のとろとろ煮 込み きんぴらごぼう みそ汁 サラダバー 牛乳	784 kcal 34 g 387 mg 3.1 mg 3.1 g 30.9 g	873 kcal 31.6 g 295 mg 1.9 mg 3.9 g 43.2 g	835 kcal 29.3 g 417 mg 3.4 mg 5.6 g 46.7 g	910 kcal 28.5 g 389 mg 4.2 mg 4.5 g 38.2 g	895 kcal 33.1 g 392 mg 4.7 mg 4.4 g 39.1 g	909 kcal 38.3 g 399 mg 4.6 mg 5.2 g 37.7 g	846 kcal 36.7 g 405 mg 4.1 mg 4.4 g 35.9 g	843 kcal 30 g 421 mg 3.8 mg 3.5 g 37.3 g
	夕食	ご飯 さわらのガーリックペッ パー焼き 牛肉コロッケ 彩蒸し野菜 みそ汁 サラダバー ヨーグルト	カレー風味焼きそば 鶏と里芋の旨煮 キャベツとちくわのおか か和え スープ サラダバー ヨーグルト	カツ煮風丼 味噌野菜炒め いかのキムチ和え みそ汁 サラダバー ヨーグルト	ご飯 チキン南蛮 ほうれん草とベーコンの がリパ炒め 蒸し野菜のごまだれ和え スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 豚ロースの生姜焼き かにクリームコロッケ ミネストローネスープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 鶏塩レモン唐揚げ つみれと大根のさっと煮 グリル野菜 みそ汁 サラダバー ヨーグルト	ご飯 チーズインハンバーグ じゃが芋のベーコン煮 きのこキャベツのカ レー炒め スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 乱切りチンジャオロー スー 中華ニラ玉 ミニ肉まん スープ サラダバー ヨーグルト	921 kcal 40.4 g 264 mg 3.9 mg 3.1 g 35.8 g	989 kcal 36.6 g 239 mg 3.4 mg 7.6 g 42.3 g	1034 kcal 47.8 g 301 mg 4.3 mg 5.1 g 47.7 g	964 kcal 48.3 g 227 mg 3.3 mg 4.8 g 42 g	978 kcal 37.5 g 192 mg 1.7 mg 4.4 g 45.5 g	978 kcal 33.3 g 264 mg 2.6 mg 4.4 g 46.9 g	983 kcal 33.6 g 352 mg 3.9 mg 6.8 g 47.3 g