

3 March



ひとくち MEMO
きゃべつ キャベツ

キャベツは季節によって出回る種類や旬が異なります。春キャベツは3月から5月頃、冬キャベツは11月から3月頃、夏キャベツは7月から10月頃が旬とされています。春キャベツは巻きがゆるく、葉が柔らかく水分を多く含んでいます。冬キャベツは葉がしっかりと巻いていて、夏キャベツは柔らかく、甘みが強いのが特徴です。キャベツは冷涼な気候を好むため、春は茨城県や千葉県、夏や秋は群馬県や長野県、冬は千葉県や愛知県など、各都道府県の気候を活かしたキャベツ栽培が行われています。



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。

3(月) 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: 406kcal 脂質: 14.1g
タンパク質: 12.3g 塩分: 1.8g

4(火)

MENU
●とりにくのとままとに
●フルーツ
●ひじきごはん

エネルギー: 406kcal 脂質: 10.8g
タンパク質: 13.1g 塩分: 1.2g

5(水)

MENU
●とうふハンバーグ
●フルーツ
●ごましおごはん

エネルギー: 412kcal 脂質: 11.4g
タンパク質: 11.8g 塩分: 1.4g

6(木)

MENU
●ポパイカレー
●フルーツ
●しろごはん

エネルギー: 461kcal 脂質: 14.0g
タンパク質: 10.3g 塩分: 1.7g

7(金)

MENU
●オムレツ
●フルーツ
●ミルクパン

エネルギー: 384kcal 脂質: 11.1g
タンパク質: 10.4g 塩分: 1.2g

10(月)

MENU
●ハッシュドポーク
●フルーツ
●しろごはん

エネルギー: 394kcal 脂質: 10.6g
タンパク質: 9.9g 塩分: 1.1g

11(火)

MENU
●ハムカツ
●フルーツ
●おかかこんぶごはん

エネルギー: 407kcal 脂質: 11.2g
タンパク質: 10.7g 塩分: 1.4g

12(水)

MENU
●とりにくのからあげ
●フルーツ
●のりごはん

エネルギー: 413kcal 脂質: 13.5g
タンパク質: 11.2g 塩分: 1.2g

13(木) デザート

MENU
●デミ・ハンバーグ
●フルーツ
●いちごパン

エネルギー: 436kcal 脂質: 18.4g
タンパク質: 10.5g 塩分: 1.2g

14(金)

MENU
●さかなのいそふうみやき
●フルーツ
●ぎゅうしぐれごはん

エネルギー: 404kcal 脂質: 12.0g
タンパク質: 15.2g 塩分: 1.1g

17(月)

MENU
●タンドリーチキン
●フルーツ
●ひじきごはん

エネルギー: 398kcal 脂質: 10.1g
タンパク質: 12.9g 塩分: 1.2g

18(火)

MENU
●ポークカレー
●フルーツ
●しろごはん

エネルギー: 415kcal 脂質: 10.8g
タンパク質: 8.4g 塩分: 1.7g

19(水)

MENU
●メンチカツ
●フルーツ
●さけごはん

エネルギー: 404kcal 脂質: 10.3g
タンパク質: 10.9g 塩分: 1.2g

20(木)

しゅんぶんのひ
春の日

21(金)

MENU
●ほくほくコロッケ
●フルーツ
●こんぶごはん

エネルギー: 391kcal 脂質: 11.2g
タンパク質: 8.7g 塩分: 1.4g

きせつのきょうじ
もものせっく
桃の節句

3月3日:古代朝廷の宮中行事である「曲水の宴」が変化し、室町時代以降、雛人形(雛のように小さな人形)を飾るようになりましたが、当初は女性だけの祭りではありませんでした。
菱餅(ひしもち)
三色の色の組み合わせや順番にも意味があり、赤い餅は「桃の花」、白い餅は「雪や残雪」、緑の餅は「新緑」を表現し、「雪の中から新緑が芽吹き、桃の花が咲く」という春の訪れをイメージしたものです。



FOOD ACTION NIPPON
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。