



3月

おしながき

カロリー

おやつ

1	日				
2	月	チキンチャップ 長芋の煮物 ぬた和え 味噌汁	547	グレーゼリー	
3	火	ちらし寿司 しろ吹き大根 菜の花の和え物 すまし汁	495	ひなあられ	
4	水	鶏の梅肉ソースがけ スパソテー いんげんの練胡麻和え 味噌汁	638	人形焼	
5	木	あじの南蛮漬け きんぴらごぼう オクラのポン酢和え 味噌汁	605	プチケーキ	
6	金	ハヤシライス ブロッコリーのサラダ フルーツ缶 福神漬	464	水ようかん	
7	土	さばの味噌煮 キャベツの炒め物 白和え 味噌汁	506	乳果饅頭	
8	日				
9	月	きつねうどん 天ぷら 白菜の昆布茶和え	349	マンゴープリン	
10	火	鶏の照焼 ジャーマンポテト アスパラのサラダ 味噌汁	649	ドーナツ	
11	水	赤魚の西京焼き もやしのそぼろ炒め 菜の花の辛子和え 味噌汁	435	ムーンライト	
12	木	メンチカツ 高野豆腐の煮物 小松菜の和え物 味噌汁	607	饅頭	
13	金	八宝菜 餃子 ひじきサラダ 中華スープ	514	ロアンヌ	
14	土	サバの塩焼き きんぴらごぼう 白和え 味噌汁	506	人形焼	
15	日				
16	月	和風ハンバーグ もやしのソテー ポテトサラダ コンソメスープ	591	水ようかん	
17	火	木の葉丼 炊合せ フルーツ缶 すまし汁	471	乳果饅頭	
18	水	チキンチャップ なすのしょうが炒め 春菊の和え物 味噌汁	506	コーヒゼリー	
19	木	肉団子の野菜あんかけ 揚げし豆腐 キャベツの和え物 味噌汁	588	カスタードケーキ	
20	金	中華ラーメン 蒸しシュウマイ フルーツ	387	プリン	
21	土	さばの味噌煮 大豆の煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁	497	ドーナツ	
22	日				
23	月	チキンカレー アスパラのサラダ フルーツ缶 福神漬	477	リンゴゼリー	
24	火	赤魚の西京焼き 切り干し大根の煮物 菜の花の和え物 味噌汁	472	ムーンライト	
25	水	鶏肉の吉野煮 きんぴらごぼう 白和え 味噌汁	519	ロアンヌ	
26	木	白身魚フライ 小松菜のソテー かぼちゃの胡麻和え 味噌汁	605	プチケーキ	
27	金	さばの煮つけ 大根の煮物 白菜の昆布茶和え 味噌汁	471	乳果饅頭	
28	土	チャプチェ ニラ玉風炒り卵 もやしのごま酢和え 味噌汁	592	抹茶プリン	
29	日				
30	月	鶏の照焼 ゴボウの炒り煮 ほうれん草の和え物 味噌汁	571	饅頭	
31	火	チャーハン エビシュウマイ 小松菜の和え物 コンソメスープ	476	水ようかん	

今月の小話は先月バレンタインデーについてお話ししたので今回はホワイトデーについてお話しします。起源は浅く、日本でホワイトデーが始まったのはバレンタインデーが日本で浸透し始めた1980年です。元々日本の風習として「頂き物にはお返しをする」という習慣のある日本では受け入れやすかったようです。気になる名前の由来は「ホワイト」は純潔のシンボルでお返しするまごころにはぴったりというこころでこの名前になりました。今では1800億円市場にまで成長しました。さて、これを読んでる世の中の男性諸君のみなさま、今年誰からプレゼントをもらい、何を予定する予定ですか？

