



3月

おしながき

カロリー

おやつ

|    |   |             |               |             |         |     |          |
|----|---|-------------|---------------|-------------|---------|-----|----------|
| 1  | 水 | オイスターソース炒め  | ビーフン炒め        | キャベツのサラダ    | 味噌汁     | 517 | どら焼き     |
| 2  | 木 | アジフライ       | じゃがいものそぼろ煮    | ブロッコリーのサラダ  | 味噌汁     | 608 | レモンケーキ   |
| 3  | 金 | ちらし寿司       | 炊き合わせ         | 菜の花のからし和え   | すまし汁    | 466 | 雛あられ     |
| 4  | 土 | 豚肉の野菜炒め     | ふろふき大根        | かぼちゃのごま和え   | 味噌汁     | 626 | マンゴープリン  |
| 5  | 日 |             |               |             |         |     |          |
| 6  | 月 | 和風ハンバーグ     | 白菜の塩昆布炒め      | もやしのナムル     | 味噌汁     | 549 | プチケーキ    |
| 7  | 火 | ちゃんぽん       | 海老焼売          | ブロッコリーの和え物  |         | 360 | チョコパイ    |
| 8  | 水 | 鮭のチャンチャン焼き  | れんこんの煮物       | きのこの白和え     | 味噌汁     | 515 | グレープゼリー  |
| 9  | 木 | チキンカツ       | 切干大根の煮物       | 春雨サラダ       | 味噌汁     | 573 | まんじゅう    |
| 10 | 金 | かに玉風味       | キャベツのおかか炒め    | アスパラのサラダ    | 味噌汁     | 353 | チーズケーキ   |
| 11 | 土 | 海老ピラフ       | ブロッコリーのカニあんかけ | フルーツ缶       | コンソメスープ | 385 | ドーナツ     |
| 12 | 日 |             |               |             |         |     |          |
| 13 | 月 | 回鍋肉         | 茄子の揚げ浸し       | 菜の花の和え物     | 味噌汁     | 469 | 乳果饅頭     |
| 14 | 火 | 鶏からのおろしがけ   | 炊き合わせ         | いんげんの練りごま和え | 味噌汁     | 662 | ロアンヌ     |
| 15 | 水 | 三色丼         | れんこんのきんぴら     | キャベツの和え物    | すまし汁    | 510 | レモンケーキ   |
| 16 | 木 | 秋刀魚の蒲焼き     | ニラ玉風炒り卵       | 春雨の酢の物      | 味噌汁     | 656 | 抹茶プリン    |
| 17 | 金 | きつねうどん      | かぼちゃの天ぷら      | 青梗菜のナムル     |         | 338 | 人形焼き     |
| 18 | 土 | 白身魚フライ      | ビーフン炒め        | ほうれん草のおかか和え | 味噌汁     | 603 | カスタードケーキ |
| 19 | 日 |             |               |             |         |     |          |
| 20 | 月 | カレーライス      | キャベツのサラダ      | フルーツ        | 福伸漬け    | 510 | チョコパイ    |
| 21 | 火 | 鮭の照り焼き      | 茄子の生姜炒め       | ほうれん草の白和え   | 味噌汁     | 513 | まんじゅう    |
| 22 | 水 | すき焼き風煮      | もやしのソテー       | 胡瓜の酢の物      | 味噌汁     | 480 | オレンジゼリー  |
| 23 | 木 | にゅう麺        | さつまいも天        | 小松菜の和え物     |         | 370 | ドーナツ     |
| 24 | 金 | 鱈の西京焼き      | 大豆と昆布の煮物      | 白菜とカニカマの酢の物 | 味噌汁     | 525 | チーズケーキ   |
| 25 | 土 | 豚肉の中華風炒め    | スクランブルエッグ     | 青梗菜の和え物     | 味噌汁     | 535 | ハウムクーヘン  |
| 26 | 日 |             |               |             |         |     |          |
| 27 | 月 | ポークチャップ     | ほうれん草の煮浸し     | マカロニサラダ     | 味噌汁     | 499 | プリン      |
| 28 | 火 | ひじき寿司       | 炊き合わせ         | 春菊の白和え      | すまし汁    | 468 | 乳果饅頭     |
| 29 | 水 | サーモンフライ     | ビーフンのカレー炒め    | もずくの酢の物     | 味噌汁     | 522 | レモンケーキ   |
| 30 | 木 | 肉団子のきのこあんかけ | 野菜の中華風卵とじ     | アスパラのサラダ    | 味噌汁     | 566 | 源氏パイ     |
| 31 | 金 | 親子丼         | 揚げ出し豆腐        | 切干大根の酢の物    | すまし汁    | 522 | どら焼き     |

今月の小話は先月バレンタインデーについてお話したので今回はホワイトデーについてお話します。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、これを読んでいる世の中の男性諸君のみなさま、今年は誰からプレゼントをもらい、何を返しする予定ですか？

