

3月

【1~15】

◇今月のひとこと◇

三寒四温という言葉にもあるように、3日間寒い日が続いた後、4日間暖かい日が続く…このサイクルを繰り返しながら徐々に春に近づいていきます。3月とは言っても、まだまだ寒い日は続きます。バランスの取れた栄養、十分な休養を取り、体調を崩さないようにしましょう！

ご当地メニュー

静岡県

肉チャーハン

静岡県東伊豆町稲取のご当地グルメ。シンプルな卵だけのチャーハンの上に、豚肉とキャベツと青菜を醤油ベースで炒め、とろみをつけてのせます。福神漬を添えるのが特徴です。

黒大奴

「くろやっこ」日本三大奇祭のひとつとして有名な島田の「帯祭り」にちなんだお菓子。黒くツヤツヤした表面は、昆布を練り込んだ羊羹です。中にはしっかりとこしあんが入っています。

3月15日(日)昼食・おやつ

Table with 7 columns (1-7) and 4 rows (朝食A, 朝食B, 昼食, 間食). Each cell contains a menu item, a small image, and nutritional information (kcal, protein, fat, salt).

Table with 7 columns (8-15) for days 8 through 15, showing the start of the menu grid.

Main menu grid with 7 columns (10-15) and 4 rows (朝食A, 朝食B, 昼食, 間食). Each cell contains a menu item, a small image, and nutritional information.

旬の食材 (Seasonal Ingredients) section featuring images and names of vegetables like キャベツ (Cabbage), ふき (Fuki), たまねぎ (Onion), にら (Chives), 菜の花 (Broccoli), and さわら (Sawara).

※都合によりメニューを変更する場合があります。写真はイメージです。

3月

【16~31】

◇今月のひとこと◇

三寒四温という言葉にもあるように、3日間寒い日が続いた後、4日間暖かい日が続くこのサイクルを繰り返しながら徐々に春に近づいていきます。3月とは言っても、まだまだ寒い日は続きます。バランスの取れた栄養、十分な休養を取り、体調を崩さないようにしましょう！

旬メニュー

筍と桜えびの炊き込みご飯
さわらの粕漬け焼き
菜の花のごま和え
ふきの炒め煮
花麩のすまし汁

3月29日(日)昼食

旬の食材は、最も栄養価が高まる時期に収穫するため体にいいとされ、日本の四季を感じさせてくれます。
さわらは魚へんに「春」の「鱈」と書き、これは晩秋から初春に多く獲られることに由来します。良質なたんぱく質で、ビタミンDやDHA、EPAが多く含まれています。
菜の花は緑黄色野菜で、特有のほろ苦さと瑞々しい食感が特徴です。栄養価が高く、β-カロテンとビタミンCが群を抜いて豊富なことで、抗酸化作用が高く、動脈硬化・免疫機能の低下を招く活性酸素を抑える効果があります。

Table with 7 columns (16-22) and 5 rows (朝食A, 朝食B, 昼食, 間食, 夕食). Each cell contains a menu item and its nutritional value.

Table with 7 columns (23-31) and 1 row (Date). Each cell contains a date and a small image of the menu.

Main menu table with 8 columns (23-31) and 5 rows (朝食A, 朝食B, 昼食, 間食, 夕食). Each cell contains a menu item and its nutritional value.

松花堂弁当

※都合によりメニューを変更する場合があります。写真はイメージです。