

# 日本人なら知っておきたい！正しいおかずの配置

皆さんは毎日の食卓で器の並べ方を気にしていますか？ご飯の並べ方を意識すると、食卓がきれいに見え、気持ちよく食事をすることができます。

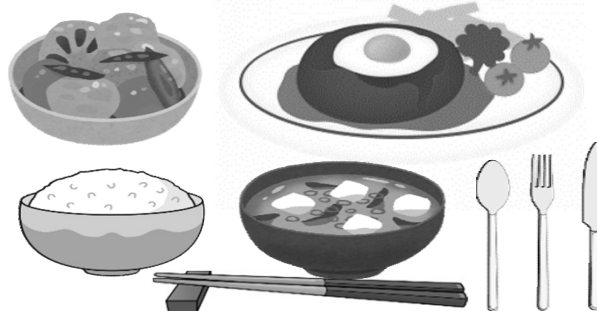
## 和食の基本配置



### ポイント

必ずご飯は左下、汁物は右下に置く  
漬物がある場合は真ん中に置く  
(ただし、おかずには数えない)

## 主菜が洋食の場合



### ポイント

主菜(ハンバーグ)と副副菜(サラダ)を  
一緒に盛り付けた例  
スプーンやフォークは右側に置く

## 主菜が1品料理の場合

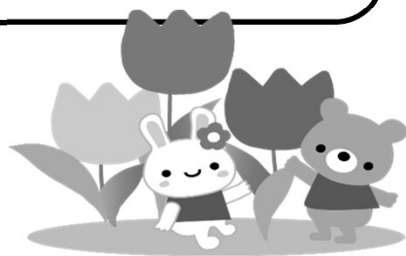


### ポイント

基本的には、和食と同じ並べ方  
スパゲティや丼物にも応用できる  
スプーンやフォークは右側に置く

## 3月旬の食材

さわら、ひらめ、あさり、いか、  
牡蠣、かぶ、キャベツ、ごぼう、  
小松菜、春菊、せり、大根、  
菜の花、白菜、ほうれん草、水  
菜、ゆりね、れんこん、ブロッコ  
リー、ゆず



### 《3月のお献立》

\* 卵アレルギーのお子様にはマヨネーズ使用のサラダをマヨドレに変更してお届けいたします。

1日(木) ごはん	キスの天ぷら、大根おろし 南瓜サラダ、人参煮付け オレンジ、すまし汁	キス、大根 南瓜、玉ねぎ、グリーンピース/人参 オレンジ/三つ葉、人参	480 kcal
5日(月) パン	ビーフシチュー みかん缶 ロールパン	牛肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、コーン 黄桃缶 ロールパン	549 kcal
6日(火) ごはん	鶏肉のカレーフリッター 野菜サラダ、南瓜そぼろあん オレンジ、なめこ汁	鶏肉 キャベツ、人参、コーン、ツナ/南瓜、豚ミンチ オレンジ/なめこ、ねぎ	474 kcal
8日(木) ごはん	ピラフ、メンチカツ ごぼうサラダ、ほうれん草ソテー りんご、オニオンスープ	人参、玉ねぎ、コーン/合いミンチ、玉ねぎ、卵 ごぼう、人参、グリーンピース/ほうれん草、人参 りんご/玉ねぎ、人参	561 kcal
12日(月) ごはん	鶏の唐揚げ ポテトサラダ、キャベツとツナ炒め パイナップル、もやしスープ	鶏肉 じゃが芋、人参、コーン/キャベツ、人参、ツナ パイナップル/もやし、わかめ	521 kcal
13日(火) ごはん	ポークカレー 黄桃缶	豚肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋 黄桃缶	552 kcal

**(3月のアレルギー代替)**

1日(木) 卵アレルギー: 南瓜サラダ → マヨドレ使用

8日(木) 卵アレルギー: メンチカツ → つなぎの卵抜き

卵アレルギー: ごぼうサラダ → マヨドレ使用

12日(月) 卵アレルギー: ポテトサラダ → マヨドレ使用