

	平成31年 3月1日(金)	3月2日(土)	3月3日(日)	3月4日(月)	3月5日(火)	3月6日(水)	3月7日(木)	3月8日(金)	3月9日(土)	3月10日(日)	3月11日(月)
朝	御飯	御飯	御飯	御飯	しらす雑炊	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	つみれの煮物	魚肉ソーセージと野菜の炒め物	肉団子の煮物	さつま揚げと野菜の煮物	卯の花	里芋のそぼろ煮	ツナと冬瓜の煮物	厚焼き玉子	魚肉ソーセージと野菜のソテー	秋刀魚の蒲焼	かにかまど野菜のトロミ煮
	ほうれん草の磯和え	オクラの山椒和え	青梗菜のお浸し	白菜のしそ風味和え	大根の和え物	隠元のゴマ風味和え	もやしのゆかり和え	ほうれん草のお浸し	カリフラワーの胡麻醤油和え	キャベツの和え物	水菜と大根のサラダ
	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	牛乳	のり佃煮	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	うめびしお	ふりかけ
味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳
昼	御飯	御飯	☆お楽しみ献立☆	御飯	たぬきそば	カレーライス	御飯	御飯	御飯	チャーハン	☆郷土料理☆
	豚ニラ炒め	鰯の照り焼き		回鍋肉	肉詰め稲荷の煮物	野菜サラダ	鰯の照り焼き	ほっけの塩焼き	豚肉のトマトソースがけ	焼き餃子	御飯
	花野菜サラダ	さつま芋の煮物		ナムル	長芋とおくらの和え物	福神漬け	ザーサイ冷奴	蓮根のピリ辛炒め	グリーンサラダ	中華サラダ	魚のじふすき焼き
	漬物	しそ昆布		漬物		コンソメスープ	漬物	しそ昆布	漬物	わかめスープ	菜の花サラダ
味噌汁	味噌汁		中華スープ			味噌汁	清汁	コンソメスープ		漬物 味噌汁	
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鰯の梅煮	牛肉とピーマンの炒め物	鶏肉の塩ダレ炒め	鮭の野菜蒸し	鰯のおろしポン酢がけ	かに玉	コロッケ	鶏の治部煮	鰯の胡麻味噌焼き	鱈の煮付け	煮込みハンバーグ
	かぶの挽肉炒め	大根サラダ	きのこ豆腐	冬瓜の含め煮	カリフラワーサラダ	ピーマンの中華和え	ひじきの煮物	スイートポテトサラダ	白菜の塩昆布和え	ピーマンの金平	コールスローサラダ
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
黄桃コンポート	バナナ	白桃コンポート	オレンジ	マンゴーコンポート	人参ゼリー	フルーツカクテル	林檎コンポート	白桃コンポート	パイコンポート	バナナ	
	3月12日(火)	3月13日(水)	3月14日(木)	3月15日(金)	3月16日(土)	3月17日(日)	3月18日(月)	3月19日(火)	3月20日(水)	3月21日(木)	3月22日(金)
朝	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	蟹雑炊	御飯	御飯
	はんぺんと青菜の煮浸し	ポテトと挽肉のケチャップ煮	エビ団子の煮物	さつま揚げと野菜の煮物	厚焼き玉子	竹輪と野菜の煮物	田舎煮	生揚げの生姜煮	卯の花	ウインナーと野菜のソテー	ツナポテト煮
	納豆	隠元のお浸し	白菜のゆかり和え	もやしの柚子風味和え	青梗菜の和え物	オクラのおかか和え	ブロッコリーのわさび和え	ほうれん草の辛子和え	キャベツのおかか和え	カリフラワーの胡麻風味和え	青菜の磯和え
	のり佃煮	たいみそ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	牛乳	ゆずみそ	ふりかけ
味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳
昼	御飯	◎セレクト食◎	御飯	食パン	御飯	御飯	御飯	御飯	味噌煮込みうどん	☆季節食☆	御飯
	千草焼き	A:白身魚の鰯みそ焼き	炒り鶏	ツナとブロッコリーのサラダ	麻婆豆腐	豚肉とキャベツの味噌炒め	八宝菜	鶏の唐揚げ	生揚げの煮物		白身魚のミモザ焼き
	オクラのポン酢和え	B:鶏肉の	茄子の田楽	ジャム	焼売	里芋の煮物	春巻き	牛蒡サラダ	ポテトサラダ		大根の信田煮
	漬物	野菜炒め	漬物	ミネストローネ	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物		漬物
味噌汁	漬物 清汁	味噌汁	フルーチェ	わかめスープ	清汁	中華スープ	味噌汁			味噌汁	
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚カツ	豚肉の生姜炒め	鰯の南蛮漬け	鶏つくね	タンドリーチキン	挽肉の五目蒸し	鰯の有馬煮	鰯の山椒焼き	カレイの煮付け	親子煮	豆腐ステーキの蟹がけ
	ぜんまいの煮物	かぶの含め煮	南瓜の煮物	五目煮	大根サラダ	白菜のあげの煮物	青梗菜のソテー	もやしの中華和え	茄子の炒め物	茄子の炒め物	五目金平
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
白桃コンポート	林檎コンポート	マンゴーコンポート	洋梨コンポート	林檎コンポート	みかんコンポート	パイコンポート	人参ゼリー	黄桃コンポート	オレンジ	マンゴーコンポート	
	3月23日(土)	3月24日(日)	3月25日(月)	3月26日(火)	3月27日(水)	3月28日(木)	3月29日(金)	3月30日(土)	3月31日(日)	施設管理栄養士コメント	
朝	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	まだまだ寒い毎日、春が近づくのが待ち遠しいですね。もうすぐつらい花粉症の季節がやってきます。花粉症によるアレルギー反応がおこると大量の活性酸素が出ます。野菜や果実にはその活性酸素を抑制する作用があると考えられるポリフェノールやカロテン・ビタミンがたっぷり含まれています。旬の野菜や果実をバランス良く食べましょう。寒暖の差がある季節柄、皆様お元気でお過ごし下さい。
	つみれと野菜の煮物	炒り卵	はんぺんの煮物	魚肉ソーセージと野菜のソテー	肉団子の煮物	エビつみれの煮物	竹輪とさつま芋の煮物	蒲鉾と野菜の炒め物	秋刀魚の蒲焼	小松菜のわさび和え	
	もやしの柚子風味和え	白菜の梅和え	ブロッコリーの山椒和え	カリフラワーの柚子風味和え	隠元のお浸し	納豆	オクラのしそ風味和え	青菜のお浸し	ふりかけ	ふりかけ	
	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	たいみそ	ふりかけ	のり佃煮	ふりかけ	ふりかけ	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	
味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	
昼	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	
	肉豆腐	鯖の香味ソース	鰯の柚香煮	鮭の塩麹焼き	和風麻婆茄子	ツナとブロッコリーのサラダ	カレイののろろ蒸し	鰯の甘酢あんかけ	鶏肉のマヨネーズ焼き		
	隠元のピーナツ和え	南瓜サラダ	ほうれん草のソテー	里芋の煮物	胡瓜の酢の物	ジャム	ピーマンの金平	ひじきの煮物	マリネサラダ		
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	ボトフ	漬物	漬物	漬物		
清汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	フルーチェ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	コンソメスープ		
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	
	鶏肉のおろし煮	鶏肉の葱みそ焼き	豚バラと野菜の炒め物	きのこハンバーグ	鶏もものこつてり煮	揚げ豆腐のそぼろあんかけ	鶏肉の旨焼き	肉じゃが	豚の卵焼き		
	蓮根の高菜炒め	冬瓜の煮物	キャベツの胡麻風味和え	マカロニサラダ	もやしの胡麻酢和え	にらともやしの炒め物	ポテトのクリーム煮	春雨サラダ	切り干し大根の煮物		
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物		
フルーツカクテル	バナナ	マンゴーコンポート	黄桃コンポート	パイコンポート	オレンジ	林檎コンポート	人参ゼリー	みかんコンポート			