

	3/1 水	3/2 木	3/3 金	3/4 土	3/5 日	3/6 月	3/7 火	3/8 水	3/9 木	3/10 金	3/11 土		
朝	御飯 じゃが芋と鶏肉の炒め煮 白菜のゆず和え のりの佃煮 味噌汁	御飯 黒ムツ西京焼き 大根のそぼろ煮 ふりかけ 味噌汁	御飯 野菜とツナの炒め煮 大豆のごま酢和え 昆布佃煮 味噌汁	御飯 肉じゃが もやしの酢の物 ふりかけ 味噌汁	中華雑炊 野菜炒め 牛乳 しらすおろし 野沢菜漬	御飯 キャベツの 豚そぼろ炒め オクラのおかか和え ふりかけ 味噌汁	御飯 生揚げの甘辛煮 なめたけおろし 梅びしお 味噌汁	御飯 はんぺんの煮物 もずくと長芋の酢の物 千切りたくあん 味噌汁	御飯 焼き秋鮭 じゃが芋の青じそ和え ふりかけ 味噌汁	御飯 小松菜と大根の炒め煮 甘酢和え 千切りたくあん 味噌汁	御飯 ツナと野菜のカレー炒め 白菜の塩昆布あえ たいみそ 味噌汁		
昼	御飯 さばの味噌煮 大根の生姜和え たかな漬 すまし汁	御飯 松風焼 蒸し鶏と小松菜の和え 物 きゅうり漬 わかめスープ	桜寿司 春野菜と車麩の煮物 菜の花の白和え すまし汁 いちごムース	御飯 大根と鶏肉の炒め煮 和風和え 刻みつぼ漬 味噌汁	御飯 鶏肉のもろみ焼き さつま芋サラダ 千切りたくあん つみれ汁	御飯 サワラの治部煮 じゃが芋カレー風味炒め きゅうり漬 味噌汁	ポークカレーライス 香の物 野菜サラダ コンソメスープ	御飯 サバの照り焼き ポテトサラダ きゅうり漬 味噌汁	御飯 なすと豚肉の味噌炒め チンゲン菜のうす葛煮 刻みつぼ漬 つみれ汁	ロールパン スペイン風オムレツ マカロニサラダ メープルシロップ コーンクリームスープ	桜ごはん 花型豆腐ハンバーグ 春野菜あんかけ キャベツの辛し和え あさりのチャウダー 苺ミルクプリン		
夕	御飯 ポークソテー ごぼうサラダ 青しその実漬 洋ナン	御飯 キャベツと 豚肉の味噌炒め きゅうりの酢の物 白花豆の甘煮 ヨーグルト和え	御飯 メバルの煮付け 蓮根の金平 白菜の酢の物 もも缶	御飯 五目卵のあんかけ 里芋のごま味噌煮 田舎金時豆 桜だいこん	御飯 鱈の南蛮漬け 筑前煮 長芋の大葉和え しば漬	御飯 肉豆腐 チンゲン菜の中華和え 昆布佃煮 フルーツ	御飯 白身魚のピカタ かぼちゃの洋風ごま煮 たかな漬 ヨーグルト和え	御飯 豚肉ソテー玉ねぎソース あぶ玉とじ煮 桜だいこん パイン缶	御飯 厚揚げと肉団子煮 肉味噌大根 しば漬 おいしくせんい桃ゼリー	御飯 白身魚の南部焼き かぼちゃと牛肉のバター 醤油 野沢菜漬 フルーツミックス	御飯 きれいの煮付け ぜんまい炒め煮 金時 豆 フルーツヨーグルト		
	3/12 日	3/13 月	3/14 火	3/15 水	3/16 木	3/17 金	3/18 土	3/19 日	3/20 月	3/21 火	3/22 水		
朝	御飯 大根のそぼろ煮 カリフラワーのおかか和 え ふりかけ 味噌汁	御飯 ひじきの煮物 大豆のごま酢和え 昆布佃煮 味噌汁	御飯 里芋のそぼろ煮 モロヘイヤのお浸し たいみそ 味噌汁	御飯 春雨の五目炒め もやしの酢の物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 あじの塩焼き ピーマン炒め たかな漬 味噌汁	御飯 豚肉のオイスター炒め キャベツの ピーナッツ和え 青しその実漬 味噌汁	御飯 魚肉ソーセージ炒め じゃが芋の青じそ和え ふりかけ 味噌汁	御飯 菜のとろとろ煮 青菜のポン酢和え のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 肉じゃが 小松菜のナムル 青しその実漬 味噌汁	御飯 豚肉のもやし炒め 白菜の生姜和え ふりかけ 味噌汁	御飯 目玉焼き ひじきの煮物 たいみそ 味噌汁		
昼	御飯 ブリの香り煮 きゅうりとわかめ のらっきょう和え りんご缶 ごま豚スープ	ちらし寿司 クリーム煮 いちごムース すまし汁	御飯 鯖の揚げおろし煮 切り干し大根炒り煮 桜だいこん 味噌汁	御飯 鶏肉と玉ねぎの バターしょうゆ炒め 花野菜サラダ しば漬 味噌汁	サンマーメン シュウマイ フルーツミックス 薄皮饅頭	食パン 白身魚のタルタル添え かぶとレタスの コールスロー コーンクリームスープ あんずジャム	御飯 麻婆豆腐 野菜サラダ りんごヨーグルト すまし汁	御飯 サワラの照り焼き 吉野煮 刻みつぼ漬 すまし汁	御飯 広東風海鮮しゅうまい ところろの華風サラダ フルーツカクテル 卵のスープ	三色丼 ごま酢和え りんご缶 豚汁	御飯 白菜のクリーム煮 マカロニサラダ しば漬 味噌汁		
夕	御飯 擬製豆腐 金平ごぼう たかな漬 洋ナン	御飯 厚揚げのピリ辛 あんかけ じゃが芋の煮物 刻みつぼ漬 もも缶	御飯 つくねの小判焼き かぼちゃのいとこ煮 野沢菜漬 みかん缶詰	御飯 ホッケの塩焼き 野菜の煮物 オクラのおかか和え 白花豆煮	御飯 スタミナ炒め 小松菜のさっと煮 もずく酢 ヨーグルトいちごソース	御飯 信田煮 春雨サラダ 豆甘煮 千切りたくあん	御飯 たらのみぞれ煮 冬瓜のそぼろ煮 きゅうり漬 うぐいす豆	御飯 鶏肉の香味ソース 胡瓜の酢の物 昆布佃煮 ぶどうムース	御飯 千草焼き ふきの炒り煮 桜だいこん 洋ナン	御飯 タラの塩麹漬け焼き 薩摩芋ときのこの炒め煮 納豆 フルーツヨーグルト	御飯 回鍋肉 ほうれん草の かにかま和え パイン缶 きゅうり漬		
	3/23 木	3/24 金	3/25 土	3/26 日	3/27 月	3/28 火	3/29 水	3/30 木	3/31 金	栄養メモ			
朝	御飯 切り干し大根炒り煮 大豆のごま酢和え たかな漬 味噌汁	御飯 豆腐の卵とじ煮 青菜と桜エビの和え物 ふりかけ 味噌汁	卵雑炊 大根の炒り煮 牛乳 春菊のくるみ和え 梅びしお	御飯 豆腐のくず煮 ブロッコリーの マヨネーズ和え ふりかけ 味噌汁	御飯 ロールキャベツ 厚焼き卵 青しその実漬 味噌汁	御飯 野菜炒め ほうれん草のお浸し 昆布佃煮 味噌汁	御飯 ホタテ雑炊 カレー炒め 牛乳 竹輪と胡瓜の酢の物 たいみそ	御飯 がんもの煮物 ほうれん草の ツナ和え ふりかけ 味噌汁	御飯 ツナ入り炒め チンゲン菜の おかか和え きゅうり漬 味噌汁	<p><3月栄養メモ> まだまだ寒さは残りますが、暖かい日も増え、春の訪れを感じる季節となりました。季節の変わり目には、移り行く気候に体が順応できず体調を崩しやすくなります。さらにつらい花粉症の季節もやってきます。そこで、積極的に食べていただきたい食材はヨーグルトです。乳酸菌が豊富なヨーグルトで体内の善玉菌を増やしましょう。無糖のものに、りんごやキウイ、はちみつを加えて甘さをアップ。きな粉を入れると食物繊維も摂れ、免疫力も上がりおすすめです。規則正しい生活リズムと普段のお食事から栄養をしっかり摂り、疲れにくく、アレルギーにも対抗できる体を目指しましょう。</p>			
昼	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き 里芋の煮物 桜だいこん すまし汁	かき揚げそば 根菜の煮物 牛乳寒	御飯 コロッケ 白和えサラダ 刻みつぼ漬 のっぺい汁	御飯 ハンバーグミートソース 野菜のじゃこ和え きゅうり漬 チンゲン菜のスープ	御飯 餃子の野菜あんかけ ジャーマンポテト 桜だいこん 豚汁	御飯 鶏のから揚げ 大豆サラダ 桜だいこん 味噌汁	御飯 かつのおろし煮 山芋のなめ茸和え きゅうり漬 味噌汁	鯖のほぐし身并 のらぼうとしらす炒め すまし汁 パイン缶	レーズンロール ハンバーグデミソース グリーンサラダ パンブキン クリームスープ イチゴジャム				
夕	御飯 鶏肉マスタード焼き じゃが芋の胡麻和え 三色豆 漬物	御飯 白身魚の マヨネーズ焼き あさりとほうれん草 の塩麹炒め おろし酢和え りんご缶	御飯 アジの竜田焼 南瓜の煮っころがし 野沢菜漬 フルーツミックス	御飯 伏見卵 さつま芋のレモン煮 華風和え フルーツヨーグルト	御飯 豚肉と白菜煮 あさりとほうれん草の 塩麹炒め 杏仁ゼリー 千切りたくあん	御飯 メバルの煮付け じゃが芋のそぼろ煮 しば漬 フルーツミックス	御飯 鮭じゃが モロヘイヤのお浸し 野沢菜漬 もも缶	御飯 焼き肉 ごぼうのそぼろ煮 納豆 りんご缶	御飯 アジの塩焼き葱だれか け 吉野煮 たかな漬 ヨーグルト和え				