

	3/1 金	3/2 土	3/3 日	3/4 月	3/5 火	3/6 水	3/7 木	3/8 金	3/9 土	3/10 日	3/11 月
朝	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 あじの塩焼き ピーマン炒め たかな漬 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 もやしと鶏肉の酢の物 千切りたくあん 味噌汁	御飯 豆腐ハンバーグ 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 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 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	御飯 里芋と豚肉の煮物 モロヘイヤのお浸し きゅうり漬 味噌汁
昼	桜寿司 若竹煮 菜の花の白和え 苺のデザート すまし汁	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 すまし汁	サンマーマン シュウマイ フルーツ ヨーグルト	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	御飯 サバの照り焼き ポテトサラダ 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	ロールパン スペイン風オムレツ イチゴジャム マカロニサラダ コーンクリームスープ	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	桜ごはん 花型豆腐ハンバーグ 春野菜あんかけ 春キャベツの辛し和え カクテルゼリー あさりのチャウダー	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
夕	御飯 赤魚の煮付け 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 桜だいこん バナナ	御飯 鱈の南蛮漬け 筑前煮 長芋の大葉和え しば漬	御飯 スタミナ炒め 小松菜のさつと煮 もずく酢 きゅうり漬	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 みかん缶詰	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 擬製豆腐 金平ごぼう たかな漬 洋ナン	御飯 かれいの煮付け ぜんまい炒め煮 金時豆 フルーツヨーグルト	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
	3/12 火	3/13 水	3/14 木	3/15 金	3/16 土	3/17 日	3/18 月	3/19 火	3/20 水	3/21 木	3/22 金
朝	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 ひじきの煮物 大豆のごま酢和え 昆布佃煮 味噌汁	御飯 キャベツの 豚そぼろ炒め おろし酢和え ふりかけ 味噌汁	御飯 豚肉のオイスター炒め もやしのピーナッツ和え 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 白菜のとろとろ煮 青菜のポン酢和え のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 豆腐のくず煮 ブロッコリーの マヨネーズ和え 青しその実漬 味噌汁	御飯 豚肉のもやし炒め 白菜のおかか酢和え 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	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
昼	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	ちらし寿司 クリーム煮 いちごムース すまし汁	御飯 赤魚の治部煮 じゃが芋カレー風味炒め きゅうり漬 味噌汁	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 あんずジャム パンプキンスープ	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 ハンバーグミートソース 野菜のじゃこ和え 千切りたくあん チンゲン菜のスープ	ハッシュドビーフ ごま酢和え りんご缶 セロリのスープ	御飯 白菜のクリーム煮 マカロニサラダ しば漬 味噌汁	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
夕	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 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 肉豆腐 チンゲン菜の中華和え たかな漬 フルーツ	御飯 信田煮 春雨サラダ 千切りたくあん 豆甘煮	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 たかな漬 ぶどうムース	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 ホッケの漬け焼き 薩摩芋とれんこんの 炒め煮 納豆 もも缶	御飯 回鍋肉 ほうれん草の かにかま和え きゅうり漬 パイン缶	御飯 鶏肉マスタード焼き じゃが芋の胡麻和え 漬物 金時豆	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
	3/23 土	3/24 日	3/25 月	3/26 火	3/27 水	3/28 木	3/29 金	3/30 土	3/31 日	栄養メモ	
朝	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 肉じゃが ほうれん草のナムル 梅びしお 味噌汁	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 野菜炒め 白菜のお浸し 昆布佃煮 味噌汁	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 ロールキャベツ 厚焼き卵 青しその実漬 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	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 いわしの生姜煮 大根のそぼろ煮 ふりかけ 味噌汁	<p><3月栄養メモ> 最近では暖かい日も増え、春の訪れを感じる季節になりました。春になると多くの方が「花粉症」の症状に苦しめられます。そこで、日々の食事からできる花粉症対策をご紹介します。</p> <p>①腸内環境をきれいにして免疫機能を整えましょう。納豆、ヨーグルト、味噌やチーズなどの発酵食品は善玉菌の作用で腸内を整えてくれます。きのこや海藻に多く含まれている食物繊維は、善玉菌の餌となり整腸作用を助けます。</p> <p>②アレルギー症状を緩和してくれるn-3系脂肪酸を摂りましょう。青魚にはDHA・EPAが豊富に含まれています。大葉や亜麻仁油などに府、汲まれるα-リノレン酸も効果的です。季節の変わり目は寒暖差が大きく、体調を崩しがちです。免疫力を整え、皆様お元気でお過ごしください。</p>	
昼	御飯(クッキングサブリ) コロケ 白和えサラダ 刻みつぼ漬け のっぺい汁 / 抹茶寒	御飯 ワンタンと野菜の中華煮 ところ天の華風サラダ フルーツカクテル 卵のスープ	鯖のほぐし身丼 のらぼうとしらす炒め パイン缶 すまし汁 クリームコンフェ	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	御飯 黒糖黒酢肉団子 ジャーマンポテト 刻みつぼ漬 豚汁	レーズンロール ハンバーグデミソース グリーンサラダ ママレード パンブキン クリームスープ	御飯 さばの味噌煮 大根の生姜和え しば漬 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		
夕	御飯(クッキングサブリ) アジの立田焼 南瓜の 煮っころがし 野沢菜漬 け フルーツミックス	御飯 干草焼き ふきの炒り煮 たかな漬 洋ナン	御飯 焼き肉 ごぼうのそぼろ煮 納豆 りんご缶	御飯 赤魚の煮付け 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 豚肉と白菜煮 菜の花の塩麹炒め 杏仁ゼリー 千切りたくあん	御飯 アジの塩焼き葱だれか け 吉野煮 たかな漬け ヨーグルト和え	御飯 ポークソテー ごぼうサラダ 桜だいこん 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 うぐいす豆 ヨーグルト和え		