

令和4年3月		3月1日(火)	3月2日(水)	3月3日(木)	3月4日(金)	3月5日(土)	3月6日(日)	
朝		ご飯 みそ汁 ウインナーの洋風煮 もやしの胡麻和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ハムとほうれん草のクリーム煮 キャベツのおかか和え たいみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 厚焼きたまご 白菜の和え物 ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 里芋のそぼろ煮 青菜のサラダ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプル ブロッコリーのわさび和え のり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 ソーセージと野菜のソテー オクラのおかか和え ふりかけ 牛乳	
昼		ご飯 みそ汁 肉じゃが カリフラワーの辛子マヨ和え 漬物	ご飯 コンスープ 鶏のマスタード焼き れんこんサラダ 漬物	☆季節食(ひな祭り)☆ ちらし寿司 清汁 茶巾と野菜の炊き合わせ 季節の酢味噌和え 抹茶水ようかん	ご飯 みそ汁 ハムカツ 大根サラダ 漬物	◎郷土料理◎ ～奈良県～ 吉野汁 桜えびのお鮎入り卵焼き ひじきサラダ	ご飯 みそ汁 豚肉の南蛮炒め 茄子のピリ辛煮 漬物	ご飯 みそ汁 筑前煮 パンサンスー 漬物 パインのコンポート
夕		ご飯 プリの西京焼き いんげんのお浸し 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 豆腐ステーキの蟹あん 切干大根のゆずあえ 漬物 みかんのコンポート	ご飯 ホキの香り蒸し マカロニソテー バナナ	ご飯 カレーの照り焼き ごぼうの土佐酢あえ 漬物 洋梨のコンポート	ご飯 チキンステーキBBQ風ソース 揚げとさつま芋の煮物 フルーツカクテル	ご飯 ご飯 筑前煮 パンサンスー 漬物 パインのコンポート	ご飯 ご飯 筑前煮 パンサンスー 漬物 パインのコンポート
朝	3月7日(月)	3月8日(火)	3月9日(水)	3月10日(木)	3月11日(金)	3月12日(土)	3月13日(日)	
朝	しらす雑炊 竹輪と野菜の炒め煮 いんげんの胡麻和え 牛乳	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ ほうれん草の磯あえ たいみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 えびつみれの煮物 白菜の和風和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 がんもの煮物 ちんげん菜のわさび和え うめびしお 牛乳	ご飯 みそ汁 野菜の卵とじ オクラのごまドレ和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 挽肉と野菜の炒め物 ブロッコリーのサラダ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ツナと野菜の洋風煮 菜の花の辛子和え ふりかけ 牛乳	
昼	ためきそば 肉詰めいなりの煮物 カリフラワーの和え物	ご飯 清汁 サワラのおろしポン酢かけ 里芋の柚子味噌かけ 漬物	◎セレクト食◎ A: ほきの幽庵焼き B: 鶏の幽庵焼き れんこんの甘辛炒め 漬物	ご飯 中華スープ マーボー春雨 シューマイ 漬物	ご飯 カスタードパン クラムチャウダー ミモザサラダ マンゴーのコンポート	ご飯 みそ汁 アジの蒲焼風 なすの香味炒め 漬物	ご飯 みそ汁 わかめスープ かに玉 シルバーサラダ 漬物	
夕	ご飯 アジの梅しそ焼き ポテトサラダ 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 豚肉と豆腐のカレー風味煮 炒めなます 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 鶏肉の味噌漬け焼き ごぼうサラダ 漬物 白桃のコンポート	ご飯 サワラの漬け焼き キャベツとわかめの和え物 漬物 人参ゼリー	◎郷土料理◎ ～沖縄県～ 人参しりしり ぎせい豆腐 みかんのコンポート	ご飯 鶏肉のトマト煮 竹輪と小松菜のサラダ 漬物 キウイ	ご飯 タラの茸あんかけ 切干大根の和え物 漬物 リンゴのコンポート	
朝	3月14日(月)	3月15日(火)	3月16日(水)	3月17日(木)	3月18日(金)	3月19日(土)	3月20日(日)	
朝	ご飯 みそ汁 冬瓜のそぼろ煮 オクラの和風あえ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 だし巻き卵 人参のポン酢あえ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 生揚げの煮物 もやしのためきあえ うめびしお 牛乳	ご飯 みそ汁 さつま揚げと野菜の煮物 納豆 のり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 チキンボールの洋風煮 キャベツの和え物 ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 豆腐の旨煮 ブロッコリーの中華和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 魚肉ソーセージと野菜の炒め物 小松菜のおかか和え ふりかけ 牛乳	
昼	ご飯 みそ汁 サバの竜田揚げ れんこんの梅おかか和え 漬物	ご飯 みそ汁 鶏肉のうまい焼き ひじきの炒め煮 漬物	ご飯 ポークカレー コンソメスープ カリフラワーサラダ 漬物	ご飯 パンプキンスープ 和風きのこハンバーグ いんげんのサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 豚肉の焼肉風 ほうれん草のしらす和え 漬物	ご飯 みそ汁 白身魚のチリソース チンゲン菜のゆず和え 漬物	ご飯 みそ汁 アジフライ ひじきと蓮根のサラダ 漬物	
夕	ご飯 豚ニラ炒め 春菊のごま和え 漬物 オレンジ	ご飯 プリの生姜焼き ごぼうのピリ辛炒め 漬物 パインのコンポート	ご飯 カレーの煮付け 白菜の塩昆布和え 漬物 フルーチェ	ご飯 タラの山椒焼き きゅうりとわかめの和風和え 漬物 白桃のコンポート	ご飯 鶏肉の唐揚げ 大根のマヨポン和え 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 ご飯 スパニッシュオムレツ 里芋のサラダ 漬物 ミカンのコンポート	ご飯 ご飯 挽肉の五日蒸し ポテトソテー 漬物 マンゴーのコンポート	
朝	3月21日(月)	3月22日(火)	3月23日(水)	3月24日(木)	3月25日(金)	3月26日(土)	3月27日(日)	
朝	ご飯 みそ汁 田舎煮 オクラのしそ風味和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 炒り卵 もやしの辛子和え うめびしお 牛乳	ご飯 みそ汁 鯛つみれの煮物 白菜のゆかり和え ふりかけ 牛乳	きのこ雑炊 はんぺんの煮物 ブロッコリーのドレ和え 牛乳	ご飯 みそ汁 いり豆腐 チンゲン菜の胡麻和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 肉団子とかぶのクリーム煮 ほうれん草のわさび和え たいみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 さんまの蒲焼 いんげんのお浸し ふりかけ 牛乳	
昼	ご飯 コンスープ 鶏肉のガーリックステーキ マカロニサラダ 漬物	◎郷土料理◎ ～山口県～ アジの南蛮漬け 切干大根の煮物 漬物	ご飯 春雨スープ 豆腐の肉味噌かけ ザーサイとキャベツの和え物 漬物	◎郷土料理◎ ～群馬県～ おきりこみ かぶの蟹あん 大豆サラダ	ご飯 ミルクスープ ホキのレモンバター風味 キャロットサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 鶏肉のおろしかけ じゃが芋の煮物 ふきの煮物 漬物	☆お楽しみ献立☆ あさりの炊き込みご飯 鱈の西京焼き 菜花添え ふきの煮物 季節の果物 清汁	
夕	ご飯 カレーの梅煮 金平ごぼう 漬物 フルーツカクテル	ご飯 豚肉の生姜焼き さつま芋の煮物 漬物 バナナ	ご飯 プリのみりん醤油焼き 茄子の和風和え 漬物 パインのコンポート	ご飯 タンドリーチキン 粟の花のソテー 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 ご飯 豚肉と大根煮 南瓜サラダ 漬物 リンゴのコンポート	ご飯 ご飯 さばのハーブパン粉焼き マリネ風サラダ 漬物 洋梨のコンポート	ご飯 ご飯 鶏肉の香味焼き 里芋の煮物 漬物 みかんのコンポート	
朝	3月28日(月)	3月29日(火)	3月30日(水)	3月31日(木)	管理栄養士からのコメント			
朝	ご飯 みそ汁 ハムと白菜の洋風煮 もやしのしそ風味和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 豆腐の中華炒め カリフラワーのおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 竹輪と青菜の煮浸し 納豆 のり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 ポテトのコンソメ煮 隠元のビーナッツ和え ふりかけ 牛乳	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 があるとさ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、皆様お元気で過ごして下さい。			
昼	ご飯 コンスープ ほうれん草と ベーコンのオムレツ コールスローサラダ	★丼めぐり★ なすの肉みそ丼 清汁 菜の花のなめ茸和え 漬物	ご飯 コンソメスープ 鶏肉の ハニーケチャップ焼き ブロッコリーと卵のサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 豚肉と厚揚げの ポン酢炒め 春雨サラダ 漬物				
夕	ご飯 大根の和風和え 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 鶏肉の クリームソースかけ スイートポテトサラダ 漬物 人参ゼリー	ご飯 肉じゃがクロック ごぼうの甘辛炒め 漬物 オレンジ	ご飯 プリの山椒焼き 冬瓜のとろみ煮 漬物 パインのコンポート				