

		令和6年3月 月間献立 ウイング			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。			3月1日(金)	3月2日(土)	3月3日(日)
朝					管理栄養士からのコメント			ご飯 みそ汁 つみれと野菜の生姜煮 とろろ芋 ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 かぶのそぼろ煮 小松菜のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 がんもの煮物 しらすおろし ふりかけ 牛乳
昼								◎井巡り◎ トン照り井 みそ汁 かにかまともやしの和え物 漬物	ご飯 コーンスープ タンドリーチキン 野菜のオーロラサラダ 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 苺パバロア
夕								ご飯 ホキのきのこあんかけ 春雨サラダ 漬物 リンゴのコンポート	ご飯 お魚バーグのねぎ焼き 里芋の山椒煮 漬物 フルーツカクテル	鶏肉のブラウン煮 コールスローサラダ 漬物 マンゴーのコンポート
		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)		
朝	ご飯 みそ汁 卯の花 白菜柚子和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 竹輪と里芋の煮物 いんげんの胡麻和え たいみそ 牛乳	さつま芋粥 魚肉ソーセージとかぶのクリーム煮 オクラと湯葉の和え物 牛乳	ご飯 みそ汁 さつま揚げと野菜の炒め煮 ポテトサラダ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー 小松菜のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 だし巻きたまご 青梗菜の胡麻ドレ和え うめびしお 牛乳	ご飯 みそ汁 肉だんごの煮物 とろろ芋 ふりかけ 牛乳			
昼	ご飯 カレークリームスープ ほきのバジルオイル焼き ツナ入りキャロットサラダ 漬物	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 中華和え 漬物	たぬきそば 茄子味噌炒め れんこんサラダ	ご飯 みそ汁 鶏肉の香味炒め ブロッコリーの和え物 漬物	ご飯 みそ汁 たらこの磯部揚げ 南瓜のそぼろあんかけ 漬物	ご飯 みそ汁 ハラシライス コンソメスープ マリネ風サラダ 漬物	ご飯 みそ汁 あじフライ 菜花の柚子マヨサラダ 漬物			
夕	ご飯 お好み焼き風卵焼き 大豆サラダ 漬物 キウイ	ご飯 ハンバーグステーキ マカロニのイタリアンサラダ 漬物 みかんのコンポート	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 金平ごぼう 漬物 白桃のコンポート	ご飯 さわらのムニエル 大根のサラダ 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 車麩と鶏肉の煮物 キャベツの和風マヨ和え 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 ぶり大根 カニカマともやしの和え物 漬物 人参ゼリー	ご飯 挽肉の五目蒸し わかめサラダ 漬物 パインのコンポート			
		3月11日(月)	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)		
朝	ご飯 みそ汁 はんぺんの煮物 なめ茸おろし ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 じゃがいものそぼろ煮 もやしの梅和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ いんげんのしそ和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 竹輪と野菜のソテー とろろ芋 ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 いわし味付け 茄子のポン酢和え たいみそ 牛乳	かに雑炊 がんもの含め煮 小松菜のお浸し 牛乳	ご飯 みそ汁 田舎煮 納豆 のり佃煮 牛乳			
昼	ご飯 みそ汁 肉豆腐 塩キャベツ 漬物	ショコラパン クラムチャウダー ポパイサラダ マンゴーの今オート	◎セレクト食◎ A:鶏肉のはちみつ醤油焼き B:カレイのはちみつ醤油焼き さつま芋のレモン煮 漬物	ご飯 みそ汁 さばの塩焼き ひじきの五目煮 漬物	チャーハン 中華スープ 春巻き ナムル	ご飯 みそ汁 鶏肉のねぎだれ じゃが芋の金平 漬物	ご飯 みそ汁 コーンスープ 挽肉とキャベツと卵焼き 花野菜サラダ 漬物			
夕	ご飯 豚肉炒めニンニクの芽入り 南瓜サラダ 漬物 フルーツカクテル	ご飯 カレイの煮つけ 生揚げの野菜あんかけ 漬物 パインのコンポート	ご飯 マーボー春雨 菜花のナムル 漬物 バナナ	カレーライス 大根のサラダ 漬物 洋梨のコンポート	ご飯 豚肉の塩レモン炒め れんこんのピリ辛炒め 漬物 ブルーチェ	ご飯 ハムカツ 白菜の生姜和え 漬物 みかんのコンポート	ご飯 鶏肉のねぎマヨ焼き もやしのときゅうりの和風あえ 漬物 リンゴのコンポート			
		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)	3月23日(土)	3月24日(日)		
朝	きのご雑炊 肉だんごの煮物 オクラと湯葉の和え物 牛乳	ご飯 みそ汁 さんまの蒲焼 人参のしそ和え うめびしお 牛乳	ご飯 みそ汁 卯の花 茄子のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 さつま揚げと野菜の炒め物 とろろ芋 ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 厚焼き玉子 わかめのドレッシング和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 じゃがいものそぼろ煮 大根の浅漬け ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ウインナーと野菜のクリーム煮 小松菜のお浸し たいみそ 牛乳			
昼	塩ラーメン 焼き餃子 中華和え	◎郷土料理◎ ～埼玉県～ 味噌ポテト お魚ハンバーグの和風あんかけ 漬物 みそ汁	☆お楽しみ献立☆ あさりの炊き込みご飯 鰯の西京焼き 菜花添え 筍の土佐煮 清汁 いちごムース	ご飯 ミルクスープ ほきのパン粉焼き カリフラワーサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 鶏肉のねぎマヨ焼き もやしのおかか和え 漬物	ご飯 みそ汁 ぶりの幽庵焼き ごぼうの梅サラダ 漬物	ご飯 みそ汁 手作り中華つくね 大根のわさびマヨ和え 漬物			
夕	ご飯 カレイの梅煮 ぬた和え 漬物 パインのコンポート	ご飯 ぎせい豆腐 切干大根の煮物 漬物 人参ゼリー	ご飯 鶏肉の野菜あんかけ やみつぎキャベツ 漬物 オレンジ	ご飯 チンジャオロースー風 わかめの酢の物 漬物 洋梨のコンポート	ご飯 揚げ鱈のチリソース ピーマンの中華和え 漬物 フルーツカクテル	ご飯 鶏肉と白滝の味噌炒め 南瓜の胡麻煮 漬物 白桃のコンポート	ご飯 さばの山賊焼き風 蓮根の甘酢炒め 漬物 みかんのコンポート			
		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)		
朝	ご飯 みそ汁 ハムとほうれん草のソテー いんげんのごま和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 竹輪と野菜のソテー 納豆 のり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 田舎煮 オクラと湯葉の和え物 ふりかけ 牛乳	みそ雑炊 いわしの梅煮 きのこのわさび和え 牛乳	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ カリフラワーのさっぱり和え たいみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 はんぺんと根菜煮 とろろ芋 ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 肉だんごの煮物 しらすおろし ふりかけ 牛乳			
昼	ご飯 コーンスープ 鶏肉のトマト煮 ひじきサラダ 漬物	ご飯 ドライカレー コンソメスープ ミモザサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 ヤムニョムチキン 冬瓜のとろみ煮 漬物	ご飯 みそ汁 豚肉とピーマンのオイスター炒め 車麩の煮物 漬物	ご飯 みそ汁 オニオンスープ 白身フライ ほうれん草のサラダ	ご飯 みそ汁 鶏肉の塩昆布マヨソース 桜えびと白菜の中華和え 漬物	ご飯 みそ汁 ソーセージとポトのオムレツ マカロニのフレンチサラダ 漬物			
夕	ご飯 豚肉と茄子の味噌炒め かぶの含め煮 漬物 リンゴのコンポート	ご飯 豆腐ステーキの蟹あん ごぼうサラダ 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 かれのクリームソースかけ グリーンサラダ 漬物 みかんのコンポート	ご飯 鶏肉のマーメイド焼き シルバーサラダ 漬物 パインのコンポート	ご飯 松風焼き 菜の花の辛子和え 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 あじの蒲焼き風 大根のピリ辛炒め 漬物 バナナ	ご飯 豚肉の中華風生姜炒め 里芋の胡麻和え 漬物 人参ゼリー			