

	3/1 土	3/2 日	3/3 月	3/4 火	3/5 水	3/6 木	3/7 金	3/8 土	3/9 日	3/10 月	3/11 火
朝	御飯 ほうれん草の 胡麻風味炒め 味噌汁 キャベツのおかか和え	御飯 豚肉もやしカレー炒め 味噌汁 キャベツと チーズの和え物	雑炊 青菜の中華煮 牛乳 ちくわ和え 青しその実漬	御飯 肉団子の甘辛煮 味噌汁 なると和え ぶりかけ・かつお	御飯 だし巻卵 味噌汁 もやしのナムル うめびしお	御飯 肉豆腐 味噌汁 いんげんの和え物 あみ佃煮	御飯 ふきの炒り煮 味噌汁 きゅうりの梅肉和え ぶりかけ	御飯 野菜のツナ煮 味噌汁 大豆の和え物 昆布佃煮	御飯 さわらのみりん漬け 味噌汁 青菜のピーナッツ和え 青しその実漬	卵雑炊 五目煮 牛乳 なると和え 桜だいこん	御飯 大根の田舎風炒め 味噌汁 青菜と桜エビの和え物 ぶりかけ
昼	桜寿司 炊き合わせ すまし汁 茶わん蒸し 甘酒	御飯 鮭のマヨネーズ焼き 味噌汁 菜の花サラダ 桜だいこん	御飯 水菜と豚肉の鍋風味 すまし汁 マカロニサラダ 千切りたくあん	御飯 新じゃがと 豚肉のソース炒め 味噌汁 赤かぶ漬け えびとオクラの たたきとろ	御飯 サーモンカツ 味噌汁 なめたけおろし きゅうり漬け・赤	御飯 鶏肉の赤ワイン煮 コンソメスープ アスパラサラダ きゅうり漬・青	食パン コロッケ コンソメスープ 野菜サラダ イチゴジャム	御飯 ぶりの照り焼き 豚汁 チンゲン菜の煮浸し 桜だいこん	かきたまうどん 炊き合わせ フルーツヨーグルト	御飯 蒸し豆腐の 野菜あんかけ 中華スープ 春雨の酢の物 たかな漬け	御飯 牛肉と じゃが芋の炒め煮 すまし汁 きゅうりの酢の物 千切りたくあん
夕	御飯 回鍋肉 エビの中華煮 たかな漬け りんご缶	御飯 鶏肉の南蛮漬 なすの田楽 漬物 りんごヨーグルト	御飯 はんぺんの肉詰フライ 大豆の味噌金平 もずく酢 しば漬	御飯 白身魚の南部焼き チンゲン菜と 桜エビの和え物 野沢菜 うぐいす豆	御飯 豚肉の煮込み 白和え きゅうり漬・青 ブイ・クレスゼリー	ゆかり御飯 さんまの塩焼き 味噌じゃが 白菜のゆず和え パン缶	御飯 石狩煮 納豆 野沢菜 バナナ	御飯 伏見卵 蓮根の金平 きゅうりの酢の物 キウイ	御飯 とんかつ かぼちゃの煮物 冷奴 しば漬	御飯 ホキの蒲焼 里芋のそぼろ煮 うぐいす豆 もも缶	御飯 鮭の柚子庵焼き 炊き合わせ 野沢菜漬け りんご煮
	3/12 水	3/13 木	3/14 金	3/15 土	3/16 日	3/17 月	3/18 火	3/19 水	3/20 木	3/21 金	3/22 土
朝	御飯 ふきとうず麩の煮物 味噌汁 しらすおろし ぶりかけ	御飯 青ひらす西京焼き 味噌汁 とろろ芋 あみ佃煮	御飯 卵炒め 味噌汁 いんげんのおかか和え 赤かぶ漬け	御飯 鮭の塩焼き 味噌汁 大豆の和え物 ぶりかけ	御飯 肉団子の甘辛煮 味噌汁 白菜のゆず和え 梅干し	御飯 大根の炒め煮 味噌汁 菜の花のお浸し 昆布佃煮	しらす雑炊 ふきとうず麩の煮物 牛乳 青菜のピーナッツ和え あみ佃煮	御飯 キャベツと卵の ふんわり炒め 味噌汁 青菜の胡麻和え 梅びしお	御飯 ハムと野菜の炒め 味噌汁 ブロッコリーサラダ ぶりかけ	御飯 鶏肉と大根の炒り煮 味噌汁 かぶの梅肉和え たいみそ	御飯 いわしの梅煮 味噌汁 春菊の胡麻和え ぶりかけ
昼	御飯 魚のあられあん 味噌汁 ぬた しば漬	チャーシュー丼 がんも煮 すまし汁 ほうれん草のお浸し	黒糖パン ポトフ コーンクリームスープ グリーンサラダ ママレード	かき揚げそば 筑前煮 フルーツ和え	御飯 赤魚の照り焼き 味噌汁 ひじきのにももの 漬物	御飯 鶏肉の中華炒め 味噌汁 山芋のなめ茸和え しば漬	三色丼 酢みそ和え すまし汁 りんご缶	御飯 たらの揚げ煮 すまし汁 卵豆腐 じゃが芋の 青じそ和え	ちらし寿司 白身魚と根菜の鍋風 すまし汁 筍の和え物 桃ゼリー	食パン オムレツのデミソース ミネストローネ アスパラサラダ ジャム	御飯 鶏肉のホイル焼き 豚汁 モロヘイヤのツナ和え たくあん
夕	御飯 鶏肉のおろしソース さつま芋のレモン煮 モロヘイヤのツナ和え フルーツポンチ	御飯 千草焼き 小松菜の和え物 切り干し大根炒り煮 もも缶	御飯 鯖の塩焼き 肉豆腐 もずく酢 漬物	御飯 豚肉の生姜焼き 菜の花の白和え 田舎金時豆 桜だいこん	御飯 麻婆豆腐 えびシューマイ 漬物 果物	御飯 五目卵のあんかけ じゃが芋の煮物 千切りたくあん なつみかん	御飯 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草の かにかま和え 冷や奴 たくあん	御飯 回鍋肉 中華和え 赤かぶ漬け ブイ・クレスゼリー	御飯 松風焼 蓮根の金平 卵豆腐 もも缶	御飯 すずきの照り焼き ぜんまい炒め煮 納豆 フルーツカク和え	御飯 豆腐のあんかけ 大根と桜エビ の炒め煮 青しその実漬 パン缶
	3/23 日	3/24 月	3/25 火	3/26 水	3/27 木	3/28 金	3/29 土	3/30 日	3/31 月	栄養メモ	
朝	御飯 ほうれん草炒め 味噌汁 いんげんの胡麻和え たくあん	御飯 青ひらす西京焼き 味噌汁 大豆のごま酢和え ぶりかけ	御飯 青菜の中華炒め 味噌汁 山芋のなめ茸和え ぶりかけ	御飯 冬瓜の胡麻甘辛煮 味噌汁 もやしのナムル ぶりかけ	御飯 豚肉の炒め物 味噌汁 キャベツとチーズの 和え物 昆布佃煮	御飯 切り干し大根炒り煮 味噌汁 しらすおろし ぶりかけ	御飯 鮭の塩焼き 味噌汁 青菜と桜エビの和え物 梅干し	御飯 ひじきの煮物 味噌汁 大豆の和え物 ぶりかけ	御飯 五目煮 味噌汁 わさび和え たいみそ 牛乳	<b>3月栄養メモ</b>  春先は風が吹き、ホコリ、花粉等で肌荒れをおこしやすい季節です。ビタミンAを含む、レバー、卵、鰯、ほうれん草などをたっぷり摂って、肌をしっとりさせましょう。菜の花、新キャベツ等の春野菜は、ビタミンCが含まれ体調を整えます。胃腸は意病といわれるほど胃の調子は心の状態に左右されます。食事は十分に時間をかけ楽しみましょう。	
昼	御飯 鮭のクリーム煮 セロリのスープ トマトサラダ きゅうり漬	御飯 鶏肉の野菜ソース チンゲン菜のスープ もやしの中華和え 漬物	御飯 肉団子の甘酢炒め ワンタンスープ ほうれん草のナムル たかな漬け	カレーライス 野菜サラダ みかんゼリー コンソメスープ	御飯 すき焼き すまし汁 ほうれん草のお浸し 桜だいこん	レーズンロール コンソメスープ ミモザサラダ ジャム	あんかけ焼きそば じゃが芋の胡麻和え 中華スープ 杏仁豆腐	御飯 白身魚のもろみ焼き すまし汁 炒り豆腐 桜だいこん	御飯 豆乳なべ すまし汁 ぜんまいの田舎風炒め 千切りたくあん		
夕	御飯 八宝菜 里芋煮 桜だいこん ヨーグルト和え	御飯 ホキの西京焼き 菜の花と卵の炒め物 しば漬 りんご煮	御飯 かれの煮付け ごぼうのそぼろ煮 青しその実漬 フルーツポンチ	御飯 かじきの胡麻ソース 田舎金時豆 きゅうりの酢の物 刻みつぼ漬け	御飯 白身魚の南蛮漬 じゃが芋の胡麻和え 漬物 果物	御飯 豚バラの煮込み 白和え 漬物 フルーツカクテル	御飯 鶏肉のヨーグルト味 噌焼き かぼちゃのいとこ煮 卵豆腐 しば漬	御飯 伏見卵 金平ごぼう きゅうりの酢の物 ブイ・クレスゼリー	御飯 赤魚の煮つけ 卵豆腐 果物 里芋の煮ころがし		