


	平成26年 3月1日(土)	3月2日(日)	3月3日(月)	3月4日(火)	3月5日(水)	3月6日(木)	3月7日(金)	3月8日(土)	3月9日(日)	3月10日(月)	3月11日(火)	
朝	ご飯 ちくわと野菜の炒め物 かぶのゆかり和え たいみそ 味噌汁・牛乳	ご飯 車麩の煮物 ポパイサラダ のりたま 味噌汁・牛乳	雑炊 さつま揚げと野菜炒め物 うの花 刻み胡瓜漬 牛乳	ご飯 鶏挽肉と青菜のソテー カリフラワーのしそ風味和え ゆずみそ 味噌汁・牛乳	ご飯 卵と木耳の炒め物 ちんげん菜のきのこ和え かつおふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 厚揚げの野菜あんかけ ほうれん草のお浸し しそふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 肉団子と野菜の煮物 ほうれん草のソテー たいみそ 清汁・牛乳	ご飯 魚肉ソーゼンと野菜のソテー 菜花のお浸し たらこふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 豆腐の卵とじ カリフラワーの胡麻和え 納豆 うめびしお 味噌汁・牛乳	ご飯 野菜つみれの煮物 ちくわとさつま芋の煮物 キャベツのゆず和え ちくわとさつま芋の煮物 キャベツのゆず和え	ご飯 ちくわとさつま芋の煮物 キャベツのゆず和え	
昼	ご飯 メヌケの有馬焼き 南瓜のそぼろあんかけ 漬物 味噌汁	ご飯 ボークピカタ もやしのごま酢和え 漬物 味噌汁	☆季節献立☆ 	ご飯 鮭の香味焼き 大根サラダ 漬物 清汁	茶そば 海老とそら豆のかき揚げ もやしと胡瓜の酢の物 漬物 味噌汁	ご飯 鶏肉と大豆の柔らか煮 小松菜の和え物 いちごジャム クリームポターージュ	黒糖食パン オムレツ 豆腐サラダ いごジャム	ご飯 鯖の味噌煮 白菜の煮浸し 漬物 清汁	ご飯 鱈の南蛮漬け 庄内鮎とキャベツの味噌炒め 漬物 味噌汁	ご飯 スタミナ炒め もやしのナムル 漬物 味噌汁	ご飯 赤魚の粕漬け焼き 豚と根菜の煮物 ザーサイ 漬物 味噌汁	ご飯 赤魚の粕漬け焼き 豚と根菜の煮物 ザーサイ 漬物 味噌汁
夕	ご飯 鶏もものこってり煮 春雨の酢の物 漬物 みかんのコンポート	ご飯 白身魚の香り揚げ 大根とふきの煮物 フルーチェ(みかん) 昆布佃煮	ご飯 鶏肉のカレー風味焼き 若竹煮 バナナ 漬物	ご飯 煮こみハンバーグ 野菜のマリネ フルーツカクテル 漬物	ご飯 豚肉の辛子味噌焼き きざみ昆布の煮物 人參ゼリー キャベツの浅漬け	ご飯 ホキフライ 温野菜 白桃のコンポート きゃらぶき	ご飯 豚肉の細切り炒め キャベツの中華サラダ りんごのコンポート 漬物	ご飯 手作りつくね いんげんのピーナッツ和え 杏仁豆腐 漬物	ご飯 鶏肉の照り焼き 山菜巾着と野菜の煮物 洋梨のコンポート 漬物	ご飯 鯖の漬け焼き 大根のきんぴら 人參ゼリー 胡瓜の浅漬け	ご飯 鶏肉の治部煮 シェルマカロニサラダ フルーチェ(いちご) 昆布佃煮	ご飯 鶏肉の治部煮 シェルマカロニサラダ フルーチェ(いちご) 昆布佃煮
	3月12日(水)	3月13日(木)	3月14日(金)	3月15日(土)	3月16日(日)	3月17日(月)	3月18日(火)	3月19日(水)	3月20日(木)	3月21日(金)	3月22日(土)	
朝	ご飯 ツナ炒り卵 しらすおろし かつおふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 五目豆 小松菜のソテー たらこふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 キャベツの炒め物 ブロッコリーサラダ のり佃煮 味噌汁・牛乳	ご飯 厚焼き卵 和風チャンプル もやしサラダ 刻みしば漬 牛乳	雑炊 和風チャンプル もやしサラダ 刻みしば漬 牛乳	ご飯 京がんもの煮物 オクラのおかか和え かつおふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 鰯つみれの煮物 ブロッコリーのお浸し のりたま 味噌汁・牛乳	ご飯 厚揚げと野菜の炒め物 ピーマンのお浸し うめびしお 味噌汁・牛乳	ご飯 肉詰めいりの含め煮 なめ茸おろし たらこふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 野菜の卵とじ ひじき煮 のりたま 味噌汁・牛乳	ご飯 アジの塩焼き カリフラワーの和え物 かつおふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 アジの塩焼き カリフラワーの和え物 かつおふりかけ 味噌汁・牛乳
昼	◎セレクト食◎ A:ビーフシチュー B:クリームシチュー 洋風ピラフ イタリアンサラダ	ご飯 肉団子の黒酢あん なます 漬物 パンプキンスープ	ご飯 たらのポテト焼き 牛肉とごぼうの甘辛煮 白菜の浅漬け 味噌汁	ご飯 鶏肉と野菜のオイスター炒め レタスサラダ 漬物 わかめスープ	ご飯 鶏肉の生姜焼き わかめの酢の物 だいこんの浅漬け コーンクリームスープ	ご飯 しらす丼 卵と豆腐 春雨のサラダ 漬物 味噌汁	ご飯 札幌コロッケ 春風のサラダ 漬物 味噌汁	ご飯 キャロット食パン ミートローフ 花野菜のサラダ メープルシロップ コンソメスープ	ご飯 かじきのバター醤油焼き 鶏肉の香味ソースがけ 漬物 味噌汁	ご飯 野菜の卵とじ ひじき煮 のりたま 味噌汁・牛乳	ご飯 タンメン 焼き餃子 春雨の酢の物 漬物 味噌汁	ご飯 タンメン 焼き餃子 春雨の酢の物 漬物 味噌汁
夕	ご飯 ホキの野菜蒸し 温奴 りんご だいこんの浅漬け	ご飯 海老と春雨の炒め物 きざみ昆布の炒り煮 オレンジ 漬物	ご飯 和風マーボー茄子 カレーのおろし煮 ピリ辛しらたき キウイ 漬物	ご飯 鮭の山椒焼き じゃが芋のそぼろ煮 パインのコンポート 漬物	ご飯 肉野菜炒め 南瓜の煮物 フルーチェ(ぶどう) バナナ 漬物	ご飯 たらと野菜の吹き寄せ蒸し れんこんのピリ辛炒め 漬物 大根の浅漬け	ご飯 鯖の煮付け 肉豆腐 里芋の煮物 人參ゼリー 漬物	ご飯 肉豆腐 里芋の煮物 洋梨のコンポート 漬物	ご飯 鮭の煮付け 肉豆腐 里芋の煮物 洋梨のコンポート 漬物	ご飯 鮭の煮付け 肉豆腐 里芋の煮物 洋梨のコンポート 漬物	ご飯 カレーの煮付け 白菜のソテー 黄桃のコンポート 漬物	ご飯 カレーの煮付け 白菜のソテー 黄桃のコンポート 漬物
	3月23日(日)	3月24日(月)	3月25日(火)	3月26日(水)	3月27日(木)	3月28日(金)	3月29日(土)	3月30日(日)	3月31日(月)	施設管理栄養士コメント		
朝	ご飯 肉団子と野菜の煮物 キャベツのしその実和え たいみそ 味噌汁・牛乳	ご飯 さんまの蒲焼 白菜のゆず和え かつおふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 ウインナーと野菜のソテー 小松菜としんじけのお浸し 鮭ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 はんぺんと野菜の煮浸し 納豆 うめびしお 味噌汁・牛乳	ご飯 五目卵焼き 野菜炒め ほうれん草のサラダ たらこふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 野菜炒め 厚揚げのそぼろ煮 キャベツのお浸し のりたま 味噌汁・牛乳	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 スクランブルエッグ ブロッコリーのおかか和え たいみそ 味噌汁・牛乳	ご飯 さつま揚げと野菜の煮物 ちんげん菜ソテー ふりかけ(野菜わかめ) 味噌汁・牛乳	ご飯 さつま揚げと野菜の煮物 ちんげん菜ソテー ふりかけ(野菜わかめ) 味噌汁・牛乳	ご飯 さつま揚げと野菜の煮物 ちんげん菜ソテー ふりかけ(野菜わかめ) 味噌汁・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く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、皆様お元気で過ごご！ 	
昼	☆お楽しみ献立☆ 	ご飯 豚肉の四川風炒め さつま芋のレモン煮 ザーサイ 春雨スープ	ご飯 厚揚げの甘酢炒め 根菜の煮物 しば漬 味噌汁	ご飯 メヌケの当座煮 大根サラダ つぼ漬 かき玉汁	ご飯 豆腐の旨煮 鮭の塩焼き とろろ芋 桜大根 味噌汁	ご飯 麦ご飯 鮭の塩焼き とろろ芋 桜大根 味噌汁	ご飯 白身魚の香味ソースかけ 花野菜サラダ つぼ漬 クリームポターージュ	ご飯 カレーの梅煮 里芋のそぼろあんかけ 野沢菜漬 味噌汁	ご飯 鶏肉ときのこのクリーム煮 南瓜サラダ 黒みつ コンソメスープ	ご飯 鶏肉ときのこのクリーム煮 南瓜サラダ 黒みつ コンソメスープ	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く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、皆様お元気で過ごご！ 	
夕	ご飯 自家製ひょうず 金平ごぼう りんごのコンポート 漬物	ご飯 千草焼き 大豆と昆布の煮物 キウイ きゅうりの浅漬け	ご飯 白身魚のピカタ ウドの酢味噌和え フルーツカクテル 漬物	ご飯 豚肉の生姜焼き じゃが芋のまさご和え バナナ 漬物	ご飯 生野菜サラダ 白桃のコンポート 福神漬 漬物	ご飯 鶏肉の南蛮漬け 五目ひじき フルーチェ(メロン) 漬物	ご飯 酢豚 もやしの胡麻和え オレンジ 大根の浅漬け	ご飯 牛肉の韓国風 ほうれん草のナムル 人參ゼリー ザーサイ	ご飯 赤魚の西京焼き いんげんの落花生和え フルーツカクテル 昆布佃煮	ご飯 赤魚の西京焼き いんげんの落花生和え フルーツカクテル 昆布佃煮	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く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、皆様お元気で過ごご！ 	