

	3/1 日	3/2 月	3/3 火	3/4 水	3/5 木	3/6 金	3/7 土	3/8 日	3/9 月	3/10 火	3/11 水
朝	御飯 鯛つみれの煮物 味噌汁 キャベツと チーズの和え物 のりの佃煮	雑炊 青菜の中華煮 牛乳 ちくわ和え 青しその実漬	御飯 チンゲン菜の 胡麻風味炒め 味噌汁 山吹和え ふりかけ	御飯 にらと肉豆腐の卵とじ 味噌汁 なると和え ふりかけ	御飯 魚肉ソーセージ炒め 味噌汁 いんげんの ピーナッツ和え あみ佃煮	御飯 治部煮 味噌汁 きゅうりの梅肉和え ふりかけ	御飯 野菜のツナ煮 味噌汁 大豆の和え物 昆布佃煮	卵雑炊 五日煮 牛乳 なると和え 桜だいこん	御飯 さわらのみりん漬け 味噌汁 小松菜の磯部和え 青しその実漬	御飯 大根の田舎風炒め 味噌汁 青菜と桜エビ の和え物 ふりかけ	御飯 鯖の味噌煮 味噌汁 しらすおろし ふりかけ
昼	御飯 白身魚のもろみ焼き 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	桜寿司 春野菜と車麩の煮物 すまし汁 キャベツの辛し和え 桃ゼリー	御飯 新じゃがと 豚肉のソース炒め 味噌汁 えびとオクラの たたき和え 赤かぶ漬け	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	食パン コロケ コンソメスープ 野菜サラダ イチゴジャム	菜飯 天ぷら盛り合わせ すまし汁 春野菜の煮物 レモンゼリー	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	かきたまうどん 炊き合わせ フルーツヨーグルト	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	御飯 魚のあられあん 味噌汁 ぬた しば漬
夕	御飯 酢鶏 もやしのナムル きゅうり漬け 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 牛肉とピーマン の細切り炒め 厚揚げの中華煮 たかな漬け オレンジ	御飯 白身魚の南部焼き 春菊のくるみ和え 野沢菜 白いんげん豆の甘煮	ゆかり御飯 さんまの塩焼き ふきの信田煮 白菜のゆず和え パイン缶	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 ホキの蒲焼 里芋のそぼろ煮 うぐいす豆 なつみかん	御飯 とんかつ かぼちゃの煮物 豆腐のナムル しば漬	御飯 あじの生姜煮 炊き合わせ 野沢菜漬け りんご煮	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
	3/12 木	3/13 金	3/14 土	3/15 日	3/16 月	3/17 火	3/18 水	3/19 木	3/20 金	3/21 土	3/22 日
朝	御飯 青ひらす西京焼き 味噌汁 とろろ芋 あみ佃煮	御飯 卵と木耳炒め 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 春雨の和え物 ふりかけ	御飯 野菜つみれの煮物 味噌汁 白菜のゆず和え 梅干し	御飯 あじの塩焼き 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 青菜の胡麻和え 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 はんぺんの煮物 味噌汁 ブロッコリーサラダ ふりかけ 牛乳	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 ふりかけ	御飯 ニラ玉 味噌汁 いんげんの胡麻和え たくあん
昼	チャーシュー丼 ビーフン炒め すまし汁 ほうれん草のお浸し	レーズンロール 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 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 りんご煮	御飯 たらの揚げ煮 すまし汁 奈良漬 新じゃがと 新たまねぎサラダ	御飯 白身魚と根菜の鍋風 すまし汁 筍と三つ葉の和え物 しば漬	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 りんごジャム	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	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
夕	御飯 千草焼き チンゲン菜の和え物 切り干し大根炒り煮 もも缶	御飯 舌平目のムニエル 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 きゅうり漬 果物	御飯 五日卵のあんかけ 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 オレンジ	御飯 すずきの照り焼き ぜんまい炒め煮 納豆 フルーツカクテル	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 もも缶	御飯 八宝菜 春菊の胡麻和え 桜だいこん ヨーグルト和え
	3/23 月	3/24 火	3/25 水	3/26 木	3/27 金	3/28 土	3/29 日	3/30 月	3/31 火	栄養メモ	
朝	御飯 黒むつ西京焼き 味噌汁 大豆のごま酢和え ふりかけ	御飯 キャベツと 豚挽き肉 のカレー炒め 味噌汁 山芋のなめ茸和え ふりかけ	御飯 冬瓜の胡麻甘辛煮 味噌汁 もやしのナムル のりの佃煮 牛乳	御飯 鶏肉の炒め物 味噌汁 キャベツと じゃこの煮びたし 昆布佃煮 牛乳	御飯 切り干し大根炒り煮 味噌汁 山吹和え ふりかけ	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 ふりかけ	御飯 ちくわ煮物 味噌汁 わさび和え たいみそ 牛乳	御飯 肉豆腐 味噌汁 ほうれん草の ピーナッツ和え ふりかけ	<p>3月栄養メモ</p> <p>食事のできる花粉症対策 ☆腸内環境を整えよう。 花粉症は免疫機能の過剰反応の一つ。免疫細胞のおよそ60%は腸内に集まっています。腸を元気にして免疫機能を正常に働かせましょう。</p> <p>①腸にやさしい食べ方のコツ 飲み込む前によく噛んで、腹八分目を目安に冷えたものは控えましょう。</p> <p>②腸内バランスを整え強い味方 食物繊維は、腸の掃除役なので海藻類、果実、野菜などを十分に取り、ヨーグルト、納豆、味噌などの発酵食品も積極的に取り入れましょう。 ☆花粉症時期は肉より魚を積極的に取り、アルコール、サラダ油は控えましょう。</p>	
昼	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 きゅうり漬け	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 香の物 コンソメスープ	御飯 白身魚のフライ すまし汁 ほうれん草と ちくわの胡麻和え 桜だいこん	御飯 牛肉の仙台味噌焼き はっと汁 春菊のくるみ和え 赤かぶ漬け	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 ぶりの薫り醤油焼き 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	御飯 鶏肉マスタード焼き コンソメスープ 野菜サラダ きゅうり漬け		
夕	御飯 サワラの幽庵焼き 菜の花と卵の炒め物 しば漬 りんご煮	御飯 かれいの煮付け ごぼうのそぼろ煮 青しその実漬 バナナ	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 メバルの煮付け じゃが芋の胡麻和え きゅうり漬 洋ナシ	御飯 豚バラの煮込み 酢味噌和え きゅうり漬け フルーツミックス	御飯 鶏肉のヨーグルト 味噌焼き かぼちゃのいとこ煮 野菜の酢じゃこ和え しば漬	御飯 伏見卵 金平ごぼう 菜の花の辛し和え ブイ・クレスゼリー	御飯 赤魚の煮つけ 卵豆腐 キウイ 里芋の煮っころがし	ゆかり御飯 鯖の塩焼き 味噌じゃが 白菜のゆず和え フルーツ		