

	3/1 火	3/2 水	3/3 木	3/4 金	3/5 土	3/6 日	3/7 月	3/8 火	3/9 水	3/10 木	3/11 金
朝	雑炊 鶏肉の中華煮 牛乳 ちくわ和え 青しその実漬	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 鮭の塩焼き 味噌汁 山吹和え たいみそ	御飯 治部煮 味噌汁 ほうれん草の ピーナッツ和え 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 五目煮 牛乳 キャベツと きゅうりの梅肉和え 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 ほうれん草と 桜エビの和え物 ふりかけ	御飯 がんもの煮物 キャベツのおかか和え たいみそ 味噌汁	御飯 青ひらす西京焼き 味噌汁 モロヘイヤのツナ和え ふりかけ	御飯 白菜の卵とじ煮 味噌汁 しらすおろし 赤かぶ漬け
昼	御飯 水菜と豚肉の味噌煮 すまし汁 ごぼうサラダ 千切りたくあん	御飯 新じゃがと 豚肉のソース炒め えびとオクラの たたき和え 味噌汁 赤かぶ漬	桜ごはん 花型豆腐ハンバーグ あさりのチャウダー キャベツの辛し和え 甘酒プリン	食パン コロケ コンソメスープ チキンサラダ イチゴジャム	桜寿司 春野菜と車麩の煮物 すまし汁 菜の花の白和え 桃ゼリー	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 春雨の酢の物 千切りたくあん	御飯 白身魚の マヨネーズ焼き 花野菜サラダ 刻みつぼ漬け 味噌汁	チャーシュー丼 シュウマイ すまし汁 ほうれん草のお浸し	レーズンロール ポトフ フルーツヨーグルト グリーンサラダ ママレード
夕	御飯 チーズハンペンフライ 大豆の味噌金平 もずく酢 しば漬	御飯 白身魚の南部焼き 春菊のくるみ和え りんごゼリー 白いんげん豆の甘煮	御飯 牛肉とピーマン の細切り炒め こまつ菜の中華煮 たかな漬け オレンジ	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 パイン缶	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 ごぼうの炊き合わせ 野沢菜漬け さつま芋とりんご煮	御飯 あじのカレームニエル ビーフン炒め 洋ナシ きゅうり漬	御飯 鶏肉のおろしソース 里芋のそぼろ煮 ぬた フルーツポンチ	御飯 舌平目のムニエル 肉豆腐 もずく酢 漬物
	3/12 土	3/13 日	3/14 月	3/15 火	3/16 水	3/17 木	3/18 金	3/19 土	3/20 日	3/21 月	3/22 火
朝	御飯 菜の花と卵の ふんわり炒め チンゲン菜の 胡麻和え のりの佃煮 味噌汁	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 春菊のピーナツ和え 昆布佃煮	しらす雑炊 ふきとうず麩の煮物 牛乳 小松菜の胡麻和え あみ佃煮	御飯 ひじきの五目煮 味噌汁 チンゲン菜と 桜エビの和え物 桜だいこん	御飯 はんぺんの煮物 味噌汁 じゃが芋 カレー風味炒め 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 じゃが芋の マスタード和え 赤かぶ漬	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 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
昼	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 赤魚の照り焼き 味噌汁 ひじきのにもの 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 りんご煮	サンマー麺 じゃが芋の胡麻和え 杏仁豆腐	御飯 白身魚と根菜の煮物 すまし汁 あさりとほうれん草の 塩麩炒め 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 鶏肉と春野菜の炒め物 のっぺい汁 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	御飯 肉団子の甘酢炒め ワタンスープ ほうれん草のナムル たかな漬け	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
夕	御飯 回鍋肉 中華和え 桜だいこん りんごゼリー	御飯 麻婆豆腐 餃子 きゅうり漬け キウイ	御飯 五目卵のあんかけ じゃが芋の煮物 赤かぶ漬 フルーツヨーグルト	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 ほっけの塩焼き かぼちゃのいとこ煮 野菜の酢じゃこ和え 洋ナシ	御飯 松風焼 蓮根の金平 筍と三つ葉の和え物 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 春雨の酢の物 桜だいこん みかんゼリー	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 フルーツヨーグルト
	3/23 水	3/24 木	3/25 金	3/26 土	3/27 日	3/28 月	3/29 火	3/30 水	3/31 木	栄養メモ	
朝	御飯 がんもの煮物 味噌汁 かぶの生姜和え のりの佃煮 牛乳	御飯 豚肉の炒め物 味噌汁 オクラのかにかま和え 昆布佃煮	御飯 厚焼き卵 味噌汁 魚肉ソーセージ炒め ふりかけ	御飯 切り干し大根炒り煮 味噌汁 じゃが芋の胡麻和え あみ佃煮	御飯 ひじきの煮物 味噌汁 キャベツの ピーナッツ和え 梅干し	御飯 肉豆腐 味噌汁 もやしの生姜和え ふりかけ	御飯 キャベツと 厚あげの味噌炒め 味噌汁 わさび和え たいみそ	御飯 冬瓜の味噌煮 牛乳 モロヘイヤと おくらのおかか和え 赤かぶ漬け	御飯 鯛つみれ煮 味噌汁 もやしのそぼろ炒め のりの佃煮	<p>＜栄養メモ＞</p> <p>もうすぐ春ですね。つらい花粉症の季節がやってきます。食べ物でアレルギー症状を軽減することは可能です。しっかりと摂取していただきたい栄養素はオメガ3系脂肪酸とビタミンCです。魚介類、特にイワシやサバなどの青魚に含まれている脂肪酸は炎症を抑え、症状を緩和してくれます。血液をサラサラにして血行を促進するので冷え性の方にもオススメです。ビタミンCは、新鮮な野菜や果物に含まれ、特に春キャベツは冬キャベツよりビタミン類が含まれています。外側の緑色の濃い葉も捨てずに食べましょう。寒暖の差がある季節柄、皆様お元気で過ごして下さい。</p>	
昼	御飯 白身魚のフライ けんちん汁 ほうれん草とちくわの 胡麻和え 桜だいこん	カレーライス 野菜サラダ 香の物 コンソメスープ	黒糖パン 鶏肉の赤ワイン煮 セロリのスープ アスパラサラダ ママレード	御飯 牛肉の 仙台味噌南蛮焼き はっと汁 春菊のくるみと和え 赤かぶ漬け	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 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	御飯 かつの揚げ煮 すまし汁 ぜんまいの田舎風炒め 千切りたくあん	御飯 タラの塩麩漬け焼き 豚汁 チンゲン菜の煮浸し 漬物	御飯 白身魚の2色揚げ すまし汁 ブロッコリーサラダ 桜だいこん		
夕	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 ぜんまい炒め煮 きゅうり漬 洋ナシ	御飯 さんまの塩焼き ふきと信田煮 白菜のゆず和え パイン缶	御飯 鯖のパインソース 山吹和え 三色豆 フルーツミックス	御飯 伏見卵 金平ごぼう 菜の花の辛し和え りんごゼリー	ゆかり御飯 鯖の塩焼き 味噌じゃが ちくわと キャベツの和え物 フルーツ	御飯 赤魚の煮つけ 卵豆腐 キウイ 里芋の煮ころがし	御飯 つくねの小判焼き かぼちゃの煮物 酢味噌和え オレンジ	御飯 豚肉と春野菜の炒め物 エビの中華煮 たかな漬け ヨーグルト和え		