| | 平成29年<br>3月1日(水) | 3月2日(木) | 3月3日(金) | 3月4日(土) | 3月5日(日) | 3月6日(月) | 3月7日(火) | 3月8日(水) | 3月9日(木) | 3月10日(金) | 3月11日(土) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝 | ご飯 | ご飯 | 雑炊 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | 雑炊 |
| | 肉じゃが | さつま揚の炒め物 | 肉詰めいなりの含め煮 | かつおと野菜の炒め物 | 炒り卵 | さんまの蒲焼 | 田舎煮 | 厚焼き玉子 | 麩と鶏肉の煮物 | ちくわと野菜の炒め物 | 豆腐の野菜あんかけ |
| | 昆布和え | 納豆 | ほうれん草の和えもの | カリフラワーのしそ風味和え | ちんげん菜のきのこ和え | ピーマンと挽肉のソテー | ブロッコリーのおかか和え | キャベツとザーサイの和え物 | ちんげん菜の和え物 | 納豆 | しらすおろし |
| | ふりかけ | 刻みしば漬け | のり佃煮 | ふりかけ | ふりかけ | ふりかけ | ふりかけ | ふりかけ | ふりかけ | 刻みつぼ漬け | うめびしお |
| | 味噌汁/牛乳 | 味噌汁/牛乳 | 牛乳 | 味噌汁/牛乳 | 味噌汁/牛乳 | 味噌汁/牛乳 | 味噌汁/牛乳 | 味噌汁/牛乳 | 味噌汁/牛乳 | 味噌汁/牛乳 | 牛乳 |
| 昼 | ご飯 | ご飯 | ☆季節献立☆ | ご飯 | ◎郷土料理◎ | ご飯 | ご飯 | ◎セレクト食◎ | 胚芽食パン | ご飯 | ポークカレー |
| | ハンバーグのホワイト茸ソース | 白身魚の香味ソースかけ | | 肉団子の黒酢あん | ～大阪府～ | 鶏肉と大豆の柔らか煮 | 八宝菜 | A:鯖の竜田揚げ | 豚肉のレモンバター風味 | 鰆の漬け焼き | 切干大根サラダ |
| | 野菜のマリネ | 大根とふきの煮物 | | 春雨のマヨ和え | | 小松菜の和え物 | 春菊のごま和え | B:鶏の竜田揚げ | レタスサラダ | 根菜のきんぴら | 福神漬け |
| | 胡瓜漬け(青) | 赤しその実漬け | | つぼ漬け | 関西風 | 胡瓜漬け(赤) | 桜大根 | 大根のゆかり和え | あんずジャム | 千切り沢庵 | コンソメスープ |
| | 味噌汁 | 味噌汁 | | クリームポタージュ | きつねうどん | 味噌汁 | コーンスープ | 味噌汁 | オニオンスープ | 清汁 | |
| 夕 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 |
| | 赤魚の有馬焼き | 鶏肉のパン粉焼き | 肉野菜炒め | 鮭の香味焼き | 麻婆豆腐 | 白身魚フライ | 鶏肉の照り焼き | 手作りつくね | ぶりの西京焼き | スタミナ炒め | ホキの野菜蒸し |
| | 南瓜のそぼろあんかけ | もやしのごま酢和え | 根菜サラダ | 二色浸し | さつまいもサラダ | 若竹煮 | 白菜のお浸し | かにと胡瓜の和え物 | ほうれん草の磯和え | 茄子の生姜和え | じゃが芋のそぼろ煮 |
| | 黄桃のコンポート | 人参ゼリー | りんごのコンポート | デザートベース(ヨーグルト) | バナナ | 人参ゼリー | デザートムース(いちご) | パインのコンポート | みかんのコンポート | キウイ | 杏仁豆腐 |
| | 漬物 | うぐいす豆 | しば漬け | 漬物 | 漬物 | 漬物 | 漬物 | つぼ漬け | 昆布佃煮 | しば漬け | 漬物 |

| | 3月12日(日) | 3月13日(月) | 3月14日(火) | 3月15日(水) | 3月16日(木) | 3月17日(金) | 3月18日(土) | 3月19日(日) | 3月20日(月) | 3月21日(火) | 3月22日(水) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | 雑炊 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 |
| | 魚肉ソーセージと野菜の炒め物 | ちくわとさつま芋の炒め煮 | 玉子焼き | マカロニのコンソメ煮 | 和風チャンプル | 五目豆 | 鶏肉と野菜のソテー | 厚揚げのそぼろ煮 | 野菜炒め | アジの塩焼き | 車麩の煮物 |
| | かぶのしそ風味 | 菜の花の和え物 | 小松菜のソテー | キャベツの炒め煮 | もやしサラダ | カリフラワーの和え物 | 青菜の醤油和え | オクラのおかか和え | 小松菜のわさび和え | カリフラワーの和え物 | いんげんと挽肉の炒め物 |
| | ふりかけ | ふりかけ | ふりかけ | ふりかけ | 刻みきゅうり漬け | たいみそ | ふりかけ | ふりかけ | ふりかけ | ふりかけ | ふりかけ |
| | 味噌汁/牛乳 | 味噌汁/牛乳 | 味噌汁/牛乳 | 味噌汁/牛乳 | 牛乳 | 味噌汁/牛乳 | 味噌汁/牛乳 | 味噌汁/牛乳 | 味噌汁/牛乳 | 味噌汁/牛乳 | 味噌汁/牛乳 |
| 昼 | ご飯 | ご飯 | ◎郷土料理◎ | やまかけそば | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ミルクロール | ご飯 | ご飯 |
| | たらのマヨネーズ焼き | 和風ポーク | ～和歌山県 | 豚と根菜のピリ辛煮 | 白身魚のきのこあんかけ | 鶏肉のカレー風味焼き | カレイの照り焼き | 筑前煮 | ポトフ | 豚肉の香味だれ | 鱈のもろみ焼き |
| | ごぼうの甘辛煮 | もやしとほうれん草の和え物 | | 海老と三つ葉のおろし和え | ブロッコリーのガーリック風味 | 温野菜 | わかめの酢の物 | 菜の花のお浸し | マカロニサラダ | さつま芋のレモン煮 | ふきの信田煮 |
| | つぼ漬け | しば漬け | マグロカツ | | 赤しその実漬け | 千切り沢庵 | つぼ漬け | しば漬け | みかんジャム | 千切り沢庵 | 漬物 |
| | パンプキンスープ | 味噌汁 | | | クリームポタージュ | コンソメスープ | 味噌汁 | 味噌汁 | コーンスープ | 味噌汁 | 味噌汁 |
| 夕 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 |
| | かに玉 | 鮭の柚庵焼き | 鯵の山椒焼き | チキンジンジャー | 鶏肉と野菜のオイスター炒め | 赤魚の味醂焼き | 豆腐のふわふわ卵とじ煮 | たらの野菜蒸し | 鯖の煮付け | 千草焼き | 鶏肉と根菜のサッパリ煮 |
| | 厚揚げのチリソース | 庄内麩とキャベツの味噌炒め | ひじき煮 | レバーの煮付け | 大根のごま酢和え | 梅ごぼうサラダ | きざみ昆布の炒り煮 | れんこんのピリ辛炒め | 胡麻いんげん | 白菜のポン酢和え | 菜種和え |
| | オレンジ | 洋梨のコンポート | 白桃のコンポート | バナナ | 牛乳寒天 | フルーチェ(ぶどう) | パイン | 人参ゼリー | オレンジ | 黄桃のコンポート | フルーツカクテル |
| | 漬物 | 漬物 | 漬物 | 漬物 | しば漬け | 漬物 | 漬物 | 漬物 | 漬物 | つぼ漬け | 漬物 |

| | 3月23日(木) | 3月24日(金) | 3月25日(土) | 3月26日(日) | 3月27日(月) | 3月28日(火) | 3月29日(水) | 3月30日(木) | 3月31日(金) | 施設管理栄養士コメント |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | 雑炊 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | 雑炊 | |
| | 京がんもの含め煮 | 野菜つみれの煮物 | 白菜のトロトロ煮 | 豚挽肉と青菜のソテー | 卵と木耳の炒め物 | 野菜のコンソメ煮 | はんぺんの煮浸し | 厚揚げと野菜の炒め物 | 肉団子と野菜の煮物 | |
| | かぶの昆布和え | なめ茸おろし | 納豆 | キャベツのしその実和え | 青菜のわさび和え | ほうれん草のサラダ | オクラのしそ風味和え | 納豆 | いんげんのお浸し | |
| | ふりかけ | ふりかけ | 刻みしば漬け | ゆずみそ | ふりかけ | のり佃煮 | ふりかけ | ふりかけ | 刻みつぼ漬け | |
| | 味噌汁/牛乳 | 味噌汁/牛乳 | 味噌汁/牛乳 | 牛乳 | 味噌汁/牛乳 | 味噌汁/牛乳 | 味噌汁/牛乳 | 味噌汁/牛乳 | 牛乳 | |
| 昼 | ハヤシライス | ご飯 | ご飯 | ☆お楽しみ献立☆ | ご飯 | 黒糖食パン | ご飯 | ご飯 | ご飯 | |
| | 大根サラダ | かじきのバター醤油焼き | 赤魚の当座煮 | | ほきの漬け焼き | デミソースオムレツ | ブリの有馬焼き | 鶏肉のクリームソース | カレイの梅煮 | |
| | 桜大根 | なすのお浸し | じゃが芋のまさご和え | | 根菜の煮物 | ポテトサラダ | もやしと胡瓜のごましょうゆマヨ | 花野菜サラダ | 里芋のそぼろあんかけ | |
| | コンソメスープ | しば漬け | つぼ漬け | | しば漬け | りんごジャム | 漬物 | 漬物 | しば漬け | |
| | | パンプキンスープ | 味噌汁 | | 味噌汁 | クリームポタージュ | 味噌汁 | コンソメスープ | 味噌汁 | |
| 夕 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | チキンカレー | |
| | ホキの照り煮 | 肉豆腐 | 若鶏のトマト煮 | かれいの甘酢餡 | 牛肉の韓国風 | たらのおろしポン酢 | 自家製ひりょうず | 鯵の南蛮漬け | グリーンサラダ | |
| | もやしの胡麻和え | 里芋の煮物 | ごぼうサラダ | ピリ辛しらたき | ナムル | キャベツの中華サラダ | 金平ごぼう | 五目ひじき | 杏仁豆腐 | |
| | デザートベース(レアチーズ) | 人参ゼリー | キウイ | みかんのコンポート | デザートムース(ピーチ) | 人参ゼリー | バナナ | 黄桃のコンポート | らっきょう漬け | |
| | 漬物 | 漬物 | 漬物 | 漬物 | ザーサイ | つぼ漬け | 漬物 | 漬物 | | |

まだまだ寒い毎日で、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　皆様お元気でお過ごし下さい。