

	平成30年 3月1日(木)	3月2日(金)	3月3日(土)	3月4日(日)	3月5日(月)	3月6日(火)	3月7日(水)	3月8日(木) ★さばの日	3月9日(金)	3月10日(土)	3月11日(日)	
朝	ご飯 肉じゃが キャベツとザーサイの和え物	ご飯 さつま揚げと野菜の炒め物 ほうれん草の和え物	雑炊 鶏肉とキャベツの炒め物	ご飯 炒り卵	ご飯 かつおと野菜のソテー	ご飯 豆腐の野菜あんかけ	雑炊 肉団子の煮物	ご飯 ちくわと野菜の炒め物	ご飯 麩と豚肉の煮物	ご飯 卵と木耳の炒め物	ご飯 魚肉ソーセージと野菜の炒め物	
昼	ご飯 赤魚の有馬焼き 南瓜のそぼろあんかけ 胡瓜漬(青)	ご飯 若鶏のグリル 花野菜サラダ つぼ漬け	☆季節献立☆ 肉団子の黒酢あん 春雨サラダ 桜大根 わかめスープ	ご飯 春雨サラダ しば漬け	ご飯 たららのマヨネーズ焼き 海老と野菜のマリネ 桜大根	ご飯 鶏肉と大豆の柔らか煮 なすのお浸し 千切り沢庵	◎セレクト食◎ A:デミソースオムレツ B:ホワイトソースオムレツ もやしと胡瓜のごましょうゆマヨ コンソメスープ	ご飯 鯖の竜田揚げ	カレーうどん	ご飯 納豆	ご飯 鱈の漬け焼き	ご飯 あじの照り焼き
夕	豆腐のふわふわ卵とじ煮 さきみ昆布の炒り煮 キウイ しば漬け	ご飯 自身魚のオニオンソースかけ 大根とふきの煮物 パインのコンポート	肉野菜炒め ハムサラダ 黄桃のコンポート	ご飯 鮭の漬け焼き 二色浸し オレンジ	ご飯 豚肉の香味だれ ほうれん草のナムル バナナ	ご飯 ホキの野菜蒸し 金平ごぼう 人参ゼリー	ご飯 鶏肉の照り焼き 白菜のお浸し 牛乳寒天	ご飯 手作りつくね かにと胡瓜の和え物 みかんのコンポート	ご飯 ぶりの西京焼き ほうれん草の胡麻和え フルーチェ(ぶどう)	ご飯 スタミナ炒め 庄内麩とキャベツの味噌炒め 白桃のコンポート	ご飯 和風マーボー茄子 さきみとブロッコリーの和え物 りんご	
	3月12日(月)	3月13日(火)	3月14日(水)	3月15日(木)	3月16日(金)	3月17日(土)	3月18日(日)	3月19日(月)	3月20日(火) ★かつおの日	3月21日(水)	3月22日(木)	
朝	ご飯 田舎煮 白米とじめじのおろししょうゆ和え	ご飯 肉野菜炒め 青菜のわさび和え	ご飯 出汁巻き玉子 納豆	ご飯 車麩の煮物 キャベツの炒め煮	雑炊 和風チャンプル もやしサラダ	ご飯 五目豆	ご飯 肉団子と野菜の煮物	ご飯 厚揚げのそぼろかけ	ご飯 炒り豆腐	ご飯 肉詰めいなりの含め煮	ご飯 白菜のトロトロ煮	
昼	ご飯 胚芽食パン 豚肉のレモンバター風味	ご飯 鮭の柚庵焼き 里芋の煮物	ご飯 チキンジンジャー カリフラワーの和え物	ご飯 切干大根サラダ らっきょう	ご飯 自身魚のきのこあんかけ さつま芋のレモン煮	ご飯 鶏肉の七味焼き 温野菜	ご飯 やまかけそば 豚と根菜のピリ辛煮	◎郷土料理◎ ～大分県～ 中津風唐揚げ	ご飯 豚肉の香味ソースかけ 春菊のお浸し	ご飯 ボトフ マカロニサラダ	ご飯 ほきの漬け焼き ふきの信田煮	
夕	ご飯 赤魚の味醂焼き 梅ごぼうサラダ デザートベース(プリン)	ご飯 豆腐とえびの旨煮 大根のごま酢和え 洋梨のコンポート	ご飯 鮭の山椒焼き ひじき煮 パインのコンポート	ご飯 かれのいの煮付け 根菜のきんぴら バナナ	ご飯 鶏肉と野菜のオイスター炒め ほうれん草の和え物 杏仁豆腐	ご飯 かに玉 厚揚げのチリソース キウイ	ご飯 ハンバーグのホワイトソース 野菜のマリネ 人参ゼリー	ご飯 たらの野菜蒸し れんこんのピリ辛炒め 白桃のコンポート	ご飯 千草焼き 白菜とかつおのポン酢和え オレンジ	ご飯 鯖の味噌煮 胡麻いんげん 人参ゼリー	ご飯 鶏肉と根菜のサッパリ煮 菜の花のお浸し パインのコンポート	
	3月23日(金)	3月24日(土)	3月25日(日)	3月26日(月)	3月27日(火)	3月28日(水)	3月29日(木)	3月30日(金)	3月31日(土)	施設管理栄養士コメント		
朝	ご飯 ツナ入り卵とじ なめ茸おろし ふりかけ	ご飯 野菜つみれの煮物 カリフラワーの和え物	雑炊 野菜のコンソメ煮	ご飯 豚挽肉と青菜のソテー	ご飯 厚揚げと野菜の炒め物	ご飯 スクランブルエッグ	雑炊 ちくわとごまいもの煮物	ご飯 マカロニのコンソメ煮	ご飯 京がんもの煮物	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、皆様お元気で過ごして下さい。		
昼	ハヤシライス パンパキンサラダ 桜大根 コンソメスープ	ご飯 かじきのバター醤油焼き チンゲン菜の和え物 漬物 クリームポタージュ	☆お楽しみ献立☆ 赤魚の当座煮 じゃが芋のまきご和え	ご飯 赤魚の当座煮 じゃが芋のまきご和え	ご飯 キャロット食パン 若鶏のトマト煮込み コールスロー りんごジャム パンパキンスープ	ご飯 ほきの照り焼き 根菜の炒め煮 つぼ漬け 清汁	ご飯 プリの有馬焼き さきみ昆布の煮物 漬物 味噌汁	ご飯 八宝菜 もやしのごま酢和え しば漬け 味噌汁	ご飯 カレイの梅煮 里芋のそぼろかけ つぼ漬け 味噌汁			
夕	ご飯 プリの照り煮 もやしの胡麻和え バナナ 漬物	ご飯 肉豆腐 茄子の生姜和え デザートベース(レアチーズ)	ご飯 かれのいの甘酢餡 白菜のお浸し みかんのコンポート	ご飯 筑前煮 ひじきのサラダ キウイ	ご飯 たらのおろしポン酢 ごぼうサラダ 黄桃のコンポート しば漬け	ご飯 牛肉の韓国風 ナムル パイン ザーサイ	ご飯 自家製ひりょうず レバーの煮付け 牛乳寒天 漬物	ご飯 鯖の西京焼き 若竹煮 人参ゼリー 漬物	ご飯 シーフードカレー グリーンサラダ デザートベース(ピーチ)			