

	3/1 木	3/2 金	3/3 土	3/4 日	3/5 月	3/6 火	3/7 水	3/8 木	3/9 金	3/10 土	3/11 日
朝	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 治部煮 味噌汁 ほうれん草の まぐろフレーク和え 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 鮭の塩焼き 味噌汁 山吹和え たいみそ	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 梅びしお 味噌汁	御飯 さわら西京焼き 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 ふりかけ	御飯 菜の花と卵の ふんわり炒め 味噌汁 チンゲン菜の 胡麻和え のりの佃煮	御飯 野菜つみれの煮物 味噌汁 白菜のゆず和え 梅干し
昼	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	食パン 花形豆腐ハンバーグ あさりのチャウダー 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 いちごムース	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	御飯 かつのおろし煮 さつま汁 キャベツの辛し和え 漬物	御飯 牛肉と じゃが芋の炒め煮 すまし汁 春雨の酢の物 干切りたくあん	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	中華丼 やわらか豆腐 シュウマイ 中華スープ 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 メープルシロップ	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 ひじきのものに 刻みつぼ漬け
夕	御飯 白身魚の南部焼き 春菊のくるみと和え りんごゼリー 白いんげん豆の甘煮	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 豚肉とピーマン の細切り炒め こまつ菜の中華煮 きゅうり漬 フルーツヨーグルト	御飯 カレーの生姜煮 ごぼうの炊き合わせ 野沢菜漬 さつま芋とりんご煮	御飯 肉団子と根菜煮 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 めた 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	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 たらこ炒め きゅうり漬 パイン缶
	3/12 月	3/13 火	3/14 水	3/15 木	3/16 金	3/17 土	3/18 日	3/19 月	3/20 火	3/21 水	3/22 木
朝	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 あじの塩焼き 味噌汁 春菊のピーナツ和え 昆布佃煮	御飯 牛肉の五目煮 味噌汁 チンゲン菜と 桜エビの和え物 桜だいこん	御飯 はんべんの煮物 味噌汁 じゃが芋 カレー風味炒め たいみそ 牛乳	御飯 豚肉と大根の炒り煮 味噌汁 かぶの梅肉和え ふりかけ	御飯 いわしの梅煮 味噌汁 春菊の胡麻和え 梅びしお	御飯 ニラ玉 味噌汁 じゃが芋の マスタード和え 青しその実漬	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 鮭の塩焼き 味噌汁 山吹和え たいみそ	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	和歌山ラーメン 餃子 フルーツミックス	御飯 豚肉の中華炒め 味噌汁 山芋のなめ茸和え しば漬	ちらし寿司 里芋とベーコンの炒め煮 すまし汁 たらの芽胡麻風味 桃のムース	御飯 白身魚と根菜の煮物 すまし汁 あさりと ほうれん草の塩麹炒め しば漬	ロールパン 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 ワンタンスープ ほうれん草のナムル たかな漬	桜ごはん タラのトマト煮 すまし汁 キャベツの辛し和え 苺ミルクプリン	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	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 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 五目卵のあんかけ じゃが芋の煮物 刻みつぼ漬 フルーツヨーグルト	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 ヒレカツ 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 HG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 牛肉とピーマン の細切り炒め こまつ菜の中華煮 漬物 もも缶	御飯 かじきの胡麻ソース 田舎金時豆 きゅうりの酢の物 干切りたくあん	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 金	3/24 土	3/25 日	3/26 月	3/27 火	3/28 水	3/29 木	3/30 金	3/31 土	栄養メモ	
朝	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 のりの佃煮	御飯 冬瓜の味噌煮 味噌汁 モロヘイヤと おくらのおかか和え たいみそ 牛乳	御飯 鯛つみれ煮 味噌汁 もやしのそぼろ炒め 昆布佃煮	御飯 さわらの西京焼き 味噌汁 じゃが芋の金平 ふりかけ	御飯 鶏たんごとふきの煮物 味噌汁 しらすおろし 梅干し	3月栄養メモ 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。	
昼	黒糖パン 鶏肉の赤ワイン煮 セロリのスープ イタリアンサラダ 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 奈良漬	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 コンビーフ サラダ しば漬	カレーライス 野菜サラダ 香の物 コンソメスープ	御飯 タラの塩麹漬け焼き 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 漬物	食パン ハンバーグおろしソース コンソメスープ ツナサラダ イチゴジャム	御飯 豚卵炒め 中華スープ きゅうりの 中華和え 杏仁豆腐		
夕	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 おいしくせんい梅ゼリー	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	御飯 むつの照り焼き 長芋の煮物 酢味噌和え 刻みつぼ漬け	御飯 あじの生姜煮 里芋のそぼろ煮 昆布豆 りんごゼリー		