

	3/1 月	3/2 火	3/3 水	3/4 木	3/5 金	3/6 土	3/7 日	3/8 月	3/9 火	3/10 水	3/11 木
朝	御飯 海老しんじょうの煮物 味噌汁 もやしとザーサイ の和え物 あみ佃煮	御飯 鶏肉と根菜の甘酢煮 キャベツのおかか和え 梅びしお 味噌汁	御飯 野菜のツナ煮 味噌汁 大豆のごま酢和え 昆布佃煮	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 ふりかけ野菜	しらす雑炊 五目煮 牛乳 キャベツと きゅうりの梅肉和え 青しその実漬	御飯 キャベツと厚あげ の味噌炒め 味噌汁 白菜のゆず和え 梅干し	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 いわしの梅煮 味噌汁 春菊の胡麻和え ふりかけ	卵雑炊 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 鮭の塩焼き 味噌汁 ぜんまいの煮物 たいみそ
昼	御飯 豚と卵の中華炒め 中華スープ きゅうりのナムル 杏仁豆腐	御飯 白身魚のマヨネーズ焼き 花野菜サラダ 刻みつぼ漬 味噌汁	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	三色丼 豆腐シュウマイ わかめスープ 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 タラのトマト煮 すまし汁 チキンサラダ 桜だいこん	御飯 赤魚の照り焼き 味噌汁 ひじきのにももの 刻みつぼ漬	御飯 鶏肉の赤ワイン煮 セロリのスープ キャベツの ピーナッツ和え 刻みつぼ漬	和歌山ラーメン シュウマイ 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	御飯 タンドリーチキン 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 サワラの山椒焼き かぼちゃの煮物 ほうれん草の かにかま和え ブイ・クレスゼリー	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 メバルの煮付け 蓮根の金平 きゅうりの酢の物 パイン缶	御飯 鶏肉のおろしソース 里芋のそぼろ煮 ぬた おいしくせんい りんごゼリー	御飯 白身魚のムニエル 肉豆腐 もずく酢 漬物	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 麻婆豆腐 たらこ炒め きゅうり漬 フルーツカクテル	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 回鍋肉 ほうれん草の かにかま和え みかんゼリー たくあん	御飯 サワラの幽庵焼き 菜の花と卵の炒め物 奈良漬 りんご煮	御飯 牛肉とピーマンの 細切り炒め こまつ菜の煮びたし 漬物 りんごヨーグルト
	3/12 金	3/13 土	3/14 日	3/15 月	3/16 火	3/17 水	3/18 木	3/19 金	3/20 土	3/21 日	3/22 月
朝	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 鯖の味噌煮 味噌汁 ビーフン炒め 昆布佃煮	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 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 はんぺんの煮物 味噌汁 じゃが芋 カレー風味炒め たいみそ 牛乳	御飯 肉豆腐 味噌汁 かぶの生姜和え のりの佃煮	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 厚焼き卵 味噌汁 もやしと桜エビ炒め ふりかけ	御飯 春雨の五目炒め 味噌汁 青菜のピーナッツ和え あみ佃煮	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 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
昼	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 ママレード	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 もずくスープ トマトサラダ きゅうり漬	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 松風焼 すまし汁 蓮根の金平 野菜菜	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	カレーライス 野菜サラダ 香の物 コンソメスープ	食パン クリーミーコロッケかに コンソメスープ マカロニサラダ りんごジャム	御飯 牛肉の味噌南蛮 わかめスープ 春菊のくるみ和え 奈良漬	御飯 白身魚の2色揚げ すまし汁 ブロッコリーサラダ きゅうり漬	きつね丼 けんちん汁 ほうれん草と ちくわの胡麻和え
夕	御飯 すずきの照り焼き ごぼうのそぼろ煮 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 伏見卵 金平ごぼう 菜の花の辛し和え いちごゼリー	御飯 白身魚と根菜の煮物 あさりとほうれん草 の塩麩炒め 筍と三つ葉の和え物 オレンジ	御飯 かじきの胡麻ソース 田舎金時豆 きゅうりの酢の物 千切りたくあん	御飯 五目卵のあんかけ 里芋の煮物 刻みつぼ漬 フルーツヨーグルト	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 チンゲン菜のお浸し 三色豆 フルーツミックス	御飯 豚肉と春野菜の炒め物 エビの中華煮 たかな漬 ヨーグルト和え	御飯 石狩煮 納豆 野沢菜 バナナ
	3/23 火	3/24 水	3/25 木	3/26 金	3/27 土	3/28 日	3/29 月	3/30 火	3/31 水	栄養メモ	
朝	御飯 魚肉ソーセージ炒め 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 青しその実漬	御飯 鶏だんごとふきの煮物 味噌汁 しらすおろし 梅干し	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 ツナと野菜のカレー炒め 味噌汁 えびとオクラの たたき和え たいみそ	御飯 切り干し大根炒り煮 味噌汁 菜の花の辛し和え あみ佃煮	御飯 ほうれん草の胡麻風味 炒め 味噌汁 キャベツのおかか和え ふりかけ 牛乳	御飯 鮭の塩焼き 味噌汁 山吹和え たいみそ	御飯 さつま揚げの甘辛煮 味噌汁 とろろ芋 のりの佃煮	<p>＜3月栄養メモ＞</p> <p>まだまだ寒い日もありますが、暦のうえでは春です。つらい花粉症の季節がやってきます。そこで、アレルギー症状を軽減する食べ物を紹介します。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、皆様お元気でお過ごし下さい。</p>	
昼	御飯 蒸し豆腐の野菜あんかけ ごま豚スープ 春雨の酢の物 たかな漬	御飯 さんまの蒲焼風 豚汁 チンゲン菜の煮浸し 漬物	天ぷらそば ひじきとじゃが芋煮 フルーツヨーグルト	黒糖パン 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	桜ごはん 花形豆腐ハンバーグ あさりのチャウダー キャベツの辛し和え 苺ミルクプリン	御飯 牛肉の大和煮 けんちん汁 長芋の大葉和え 桜だいこん	御飯 たらのカレーソテー すまし汁 里芋の酢味噌和え きゅうり漬	御飯 かつのおろし煮 豚汁 キャベツの辛し和え 漬物	三色丼 のらぼうとしらす炒め すまし汁 なつみかん		
夕	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 なつみかん のコンポート	御飯 あじの生姜煮 里芋のそぼろ煮 昆布豆 おいしくせんい梅ゼリー	御飯 むつの照り焼き 長芋の煮物 きゅうりの マヨネーズ和え 刻みつぼ漬	御飯 かれいの煮付け ぜんまい炒め煮 青しその実漬 フルーツヨーグルト	御飯 ホキのマヨネーズ焼き チンゲン菜の炒め物 りんご煮 しば漬	御飯 鶏肉の照り焼き 大豆の金平 白菜のゆず和え フルーツミックス	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 さんまのきのこあん 大根のしぐれ煮 小松菜のお浸し もも缶		