令和7年3月 月間献立 ウイング

	3月1日(土)	3月2日(日)
朝	ご飯 みそ汁 だし巻き卵 青梗菜の海苔和え ふりかけ 牛乳	中華雑炊 さつま揚げと野菜の炒め物 ポテトサラダ 牛乳
昼	★丼めぐり★ 豚ねぎ塩丼 みそ汁 もやしの酢の物 漬物	ご飯 コーンスープ ホキのカレームニエル 大豆サラダ 漬物
夕	ご飯 車麸と鶏肉の煮物 茄子のお浸し 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 豚肉のオイスター炒め 南瓜の含め煮 漬物 フルーツカクテル

	3月3日(月)	3月4日(火)	3月5日(水)	3月6日(木)	3月7日(金)	3月8日(土)	3月9日(日)
朝	ご飯 みそ汁 いわし味付け ほうれん草のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 冬瓜のそぼろ煮 隠元のごま和え うめびしお 牛乳	やさい雑炊 えびつみれの煮物 人参のドレッシング和え 牛乳	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー 小松菜のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 竹輪の卵とじ もやしのゆかり和え ふりかけ 牛乳	さつま芋粥 肉だんごの煮物 青梗菜のわさび和え 牛乳	ご飯 みそ汁 あさりと野菜の煮物 とろろ芋 たいみそ 牛乳
昼	☆季節食(ひな祭り)☆ ちらし寿司　清汁 茶巾と野菜の炊き合わせ 季節の酢味噌和え 苺ババロア	ご飯 みそ汁 たらの香味焼き ひじきの煮物 漬物	ご飯 中華スープ 油淋鶏 ナムル 漬物	食パン ジャム ブラウンシチュー グリーンサラダ 白桃のコンポート	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜炒め 南瓜の胡麻和え 漬物	ご飯 みそ汁 アジの蒲焼き風 ブロッコリーの昆布和え 漬物	ご飯 みそ汁 鶏ごま煮豆腐 春雨サラダ 漬物
夕	ご飯 生揚げと鶏肉の中華炒め ごぼうサラダ 漬物 リンゴのコンポート	ご飯 ハンバーグステーキ スイートポテトサラダ 漬物 キウイ	ご飯 ホキの桑焼き 大根のうま塩煮 漬物 フルーツカクテル	ご飯 挽肉の五目蒸し 胡瓜とカリフラワーの中華和え 漬物 人参ゼリー	ご飯 鶏肉と大豆の煮物 菜の花の和え物 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 チンジャオロース一風 キャベツの七味マヨ和え 漬物 パインのコンポート	ご飯 さばの塩焼き ポテトの甘辛炒め 漬物 黄桃のコンポート

	3月10日(月)	3月11日(火)	3月12日(水)	3月13日(木)	3月14日(金)	3月15日(土)	3月16日(日)
朝	ご飯 みそ汁 挽肉と野菜のソテー 青菜のポン酢和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 はんぺんの煮浸し 納豆 のり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 がんもの煮物 いんげんの和え物 たいみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 ツナとじゃが芋の洋風煮 大根のゆかり和え ふりかけ 牛乳	きのこ雑炊 田舎煮 小松菜のごま和え 牛乳	ご飯 みそ汁 ハムとホウレン草のクリーム煮 二色浸し ふりかけ 牛乳	かに雑炊 魚肉ソーセージと野菜の炒め物 カリフラワーのしそ風味和え 牛乳
昼	ご飯 清汁 鶏肉のはちみつ醤油焼き 切干大根の煮物 漬物	とんこつラーメン かにしゅうまい 菜花の和え物	◎セレクト食◎ A:たらのトマトソースかけ B:鶏のトマトソースかけ マリネ風サラダ	ご飯 みそ汁 チキンステーキ マカロニサラダ 漬物　パンプキンスープ	ご飯 みそ汁 サーモンフライ 車麸の煮物 漬物	ご飯 みそ汁 マーボー春雨 やみつきキャベツ 漬物	ご飯 みそ汁 お好み焼き風卵焼き 根菜煮 漬物
夕	茄子と挽肉カレー かにかまとキャベツのサラダ 漬物 バナナ	ご飯 鶏肉のバター醤油焼き ジャーマンポテト 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 豚肉の焼肉風炒め わかめサラダ 漬物 パインのコンポート	ご飯 アジの野菜あんかけ れんこんの磯炒め 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 肉豆腐 桜えびと白菜の和え物 漬物 フルーチェ	ご飯 鶏肉のねぎマヨ焼き 大学いも風 漬物 みかんのコンポート	ご飯 ホキのバジルオイル焼き 菜の花サラダ 漬物 洋梨のコンポート

	3月17日(月)	3月18日(火)	3月19日(水)	3月20日(木)	3月21日(金)	3月22日(土)	3月23日(日)
朝	ご飯 みそ汁 かぶのそぼろ煮 ちんげん菜のお浸し うめびしお 牛乳	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ 隠元のごま和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 チキンボールの煮物 もやしの柚子和え ふりかけ 牛乳	ご飯 豆腐のチャンプルー 白菜の和風マヨ和え 牛乳	ご飯 みそ汁 田舎煮 小松菜のわさび和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ウインナーと野菜の中華炒め カリフラワーのゆかり和え ふりかけ 牛乳	たまご雑炊 さつま揚げの煮物 青菜のおかか和え 牛乳
昼	ご飯 コーンスープ 煮込みハンバーグ キャロットサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 カレイの煮つけ 茄子のおかか和え 漬物	ご飯 みそ汁 豚肉とさつま芋の旨煮 あげと青菜の二色浸し 漬物	ご飯 みそ汁 たらの野菜蒸し じゃが芋の山椒炒め 漬物	ショコラパン クラムチャウダー ポパイサラダ リンゴのコンポート	ご飯 清汁 鶏肉のマスタード焼き じゃが芋の味噌ドレ和え 漬物	☆お楽しみ献立☆ あさりの炊き込みご飯 清汁　いちごゼリー 鰤の西京焼き 菜花添え 筍の土佐煮
夕	ご飯 酢鶏 中華和え 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 ハムカツ 大根の信田煮 漬物 パインのコンポート	ご飯 鶏肉のBBQソースかけ シルバーサラダ 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 千草焼き ひじきの煮物 漬物 ぶどうムース	ご飯 豚肉のガーリック炒め わかめの酢の物 漬物 オレンジ	ご飯 豆腐のピリ辛肉みそかけ ごぼうの炒り煮 漬物 人参ゼリー	ご飯 照り焼きチキン 大葉と大根のサラダ 漬物 フルーツカクテル

	3月24日(月)	3月25日(火)	3月26日(水)	3月27日(木)	3月28日(金)	3月29日(土)	3月30日(日)
朝	ご飯 みそ汁 竹輪と青菜のソテー オクラの和え物 ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 かにかまとほうれん草の煮浸し 納豆 のり佃煮 牛乳	わかめ雑炊 ひき肉と野菜のクリーム煮 白菜の辛子和え 牛乳	ご飯 みそ汁 いり豆腐 もやしのゆかり和え たいみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 がんもの煮物 大根サラダ ふりかけ 牛乳	しらす雑炊 ベーコンとじゃが煮 ブロッコリーサラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 さつまあげと中華炒め煮 とろろ芋 ふりかけ 牛乳
昼	ご飯 みそ汁 あじフライ ひじきサラダ 漬物	ご飯 カレークリームスープ 鶏肉のきのこソース ポテトサラダ 漬物	◎郷土料理◎ ～奈良県～ にゅうめん 豚肉と茄子の炒め物 大豆サラダ	◎郷土料理◎ ～岐阜県～ けいちゃん 冬瓜の旨煮 漬物　清汁	キムチチャーハン 中華スープ 春巻き ナムル	ご飯 みそ汁 さばの生姜焼き 人参と白滝のきんぴら 漬物	ご飯 みそ汁 厚揚げと白菜のそぼろ煮 胡瓜ともやしの梅マヨ和え 漬物
夕	ご飯 親子煮 うま塩キャベツ 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 鱈のねぎだれかけ 菜の花の炒め物 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 白身魚の胡麻マヨ焼き ハムとかぶの中華煮 漬物 バナナ	ご飯 お魚バーグの七味焼き 里芋の煮物 漬物 フルーツカクテル	ご飯 鶏肉の南蛮漬け 南瓜のいとこ煮 パインのコンポート	ご飯 鶏肉の焼き浸し 切干大根の和風サラダ 漬物 フルーチェ	ご飯 ポークチャップ カリフラワーサラダ 漬物 白桃のコンポート

	3月31日(月)	管理栄養士からのコメント
朝	ご飯 みそ汁 厚焼きたまご キャベツの土佐漬け ふりかけ 牛乳	
昼	カレーライス コンソメスープ 彩りサラダ 漬物	
夕	ご飯 アジの有馬煮 ハムとポテトの青のり炒め 漬物 人参ゼリー	

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。