

	3/1 土	3/2 日	3/3 月	3/4 火	3/5 水	3/6 木	3/7 金	3/8 土	3/9 日	3/10 月	3/11 火
朝	御飯 肉じゃが もやしの酢の物 ふりかけ 味噌汁	中華雑炊 野菜炒め 牛乳 しらすおろし 野沢菜漬	御飯 野菜とツナの炒め煮 大豆のごま酢和え ふりかけ 味噌汁	御飯 生揚げの甘辛煮 なめたけおろし 梅びしお 味噌汁	御飯 あじの塩焼き ピーマン炒め 千切りたくあん 味噌汁	御飯 豆腐ハンバーグ じゃが芋の青じそ和え ふりかけ 味噌汁	御飯 ひじきの五目煮 ほうれん草のお浸し きゅうり漬 味噌汁	御飯 大根のそぼろ煮 カリフラワーの オイマヨ和え ふりかけ 味噌汁	御飯 ツナと野菜のカレー炒め 白菜の塩昆布あえ たいみそ 味噌汁	御飯 里芋と豚肉の煮物 モロヘイヤのお浸し 刻みつぼ漬け 味噌汁	御飯 がんもの煮物 カリフラワーの酢の物 ふりかけ 味噌汁 牛乳
昼	御飯 大根と鶏肉の炒め煮 和風和え きゅうり漬 味噌汁	御飯 鶏肉のもろみ焼き さつま芋サラダ きゅうり漬 すまし汁	桜寿司 若竹煮 ごみ胡麻風味 苺のデザート すまし汁	御飯 白身魚のピカタ かぼちゃの洋風ごま煮 刻みつぼ漬 つみれ汁	サンマーマン シュウマイ フルーツヨーグルト	ポークカレーライス 香の物 野菜サラダ コンソメスープ	黒糖パン ハンバーグデミソース ポテトサラダ あんずジャム パンブキン クリームスープ	御飯 プリの香り煮 きゅうりとわかめの らっきょう和え りんご缶 ごま豚スープ	桜ごはん 花型豆腐ハンバーグ 春野菜あんかけ 春キャベツの辛し和え さくらゼリー あさりのチャウダー	御飯 鯖の揚げおろし煮 切り干し大根炒り煮 桜だいこん 味噌汁	ビビンバ丼 華風春雨サラダ フルーツヨーグルト サムゲタン風スープ
夕	御飯 五目卵のあんかけ 里芋のごま味噌煮 千切りたくあん バナナ	御飯 鯖の南蛮漬け 筑前煮 長芋の大葉和え しば漬	御飯 鯖の煮付け 蓮根の金平 しろ菜の酢の物 白桃缶	御飯 なすと豚肉の味噌炒め チンゲン菜のうす葛煮 たかな漬け バナナ	御飯 スタミナ炒め 小松菜の煮浸し もずく酢 きゅうり漬	御飯 厚揚げと肉団子煮 肉味噌大根 きゅうり漬 みかん缶詰	御飯 アジの塩焼き葱だれか け 吉野煮 しば漬 ヨーグルト和え	御飯 擬製豆腐 金平ごぼう たかな漬 洋ナシ	御飯 かれいの煮付け ぜんまい炒め煮 べったら漬 フルーツヨーグルト	御飯 つくねの小判焼き かぼちゃのいとこ煮 千切りたくあん みかん缶詰	御飯 ホッケの塩焼き 鶏団子と根菜の炒り煮 野沢菜漬 パイン缶
	3/12 水	3/13 木	3/14 金	3/15 土	3/16 日	3/17 月	3/18 火	3/19 水	3/20 木	3/21 金	3/22 土
朝	御飯 大根の炒り煮 大豆のごま酢和え しば漬 味噌汁	御飯 魚肉ソーセージ炒め じゃが芋の青じそ和え きゅうり漬 味噌汁	御飯 小松菜と大根の炒め煮 甘酢和え 千切りたくあん 味噌汁	御飯 キャベツの豚そぼろ炒め おろし酢和え ふりかけ 味噌汁	御飯 目玉焼き ひじきの煮物 のりの佃煮 味噌汁	御飯 豆腐のくず煮 ブロッコリーの マヨネーズ和え 青しその実漬 味噌汁	卵雑炊 切り干し大根炒り煮 牛乳 春菊のおかか和え 梅びしお	御飯 はんべんの煮物 もやしと鶏肉の酢の物 ふりかけ 味噌汁	御飯 ひじきの煮物 大豆のごま酢和え 昆布佃煮 味噌汁	御飯 豆腐の卵とじ煮 青菜と桜エビの和え物 ふりかけ 味噌汁	御飯 豚肉のもやし炒め 白菜のおかか酢和え きゅうり漬 味噌汁
昼	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き 里芋の煮物 きゅうり漬 すまし汁	御飯 麻婆豆腐 野菜サラダ りんごヨーグルト 中華スープ	ロールパン スペイン風オムレツ イチゴジャム マカロニサラダ コーンクリームスープ	御飯 赤魚の治部煮 じゃが芋 カレー風味炒め 刻みつぼ漬 味噌汁	御飯 白菜のクリーム煮 春雨サラダ しば漬 味噌汁	御飯 ハンバーグ ミートソース 野菜のじゃこ和え 千切りたくあん チンゲン菜のスープ	御飯 コロッケ 白和えサラダ 刻みつぼ漬 のっぺい汁	御飯 サバの照り焼き ポテトサラダ きゅうり漬 味噌汁	ちらし寿司 クリーム煮 いちごムース すまし汁 ／ぼたもち	かき揚げそば 根菜の煮物 牛乳寒	御飯 鶏肉と玉ねぎの バターしょうゆ炒め 花野菜サラダ しば漬 味噌汁
夕	御飯 鶏肉マスタード焼き じゃが芋の胡麻和え 白菜漬 金時豆	御飯 たらのみぞれ煮 冬瓜のそぼろ煮 納豆 洋ナシ	御飯 白身魚の南部焼き かぼちゃと 牛肉のバター醤油 たかな漬 フルーツミックス	御飯 肉豆腐 チンゲン菜の中華和え 桜だいこん	御飯 回鍋肉 ほうれん草の かにかま和え きゅうり漬 パイン缶	御飯 伏見卵 さつま芋のレモン煮 華風和え フルーツヨーグルト	御飯 アジの立田焼 南瓜の煮っころがし 野沢菜漬 バナナ	御飯 豚肉ソテー玉ねぎソース あぶ玉とじ煮 桜だいこん パイン缶	御飯 厚揚げのピリ辛あんか け 大根の煮物 たかな漬け 白桃缶	御飯 タラのマヨネーズ焼き あさりとほうれん草 の塩麴炒め おろし酢和え りんご缶	御飯 ホッケの漬け焼き 薩摩芋と れんこんの炒め煮 うぐいす豆 みかん缶詰
	3/23 日	3/24 月	3/25 火	3/26 水	3/27 木	3/28 金	3/29 土	3/30 日	3/31 月	栄養メモ	
朝	御飯 肉じゃが ほうれん草のナムル 青しその実漬 味噌汁	御飯 春雨の五目炒め しろ菜のツナ和え 千切りたくあん 味噌汁	御飯 野菜炒め 白菜のお浸し 昆布佃煮 味噌汁	御飯 ロールキャベツ 厚焼き卵 ふりかけ 味噌汁	ホタテ雑炊 カレー炒め 牛乳 ブロッコリーの 胡麻酢和え しば漬	御飯 豚肉のオイスター炒め もやしのピーナッツ和え ふりかけ 味噌汁	御飯 里芋と鶏肉の炒め煮 白菜のゆず和え のりの佃煮 味噌汁	御飯 いわしの生姜煮 大根のそぼろ煮 ふりかけ 味噌汁	御飯 白菜のとろとろ煮 オクラのマヨ和え きゅうり漬 味噌汁 牛乳	<p><3月栄養メモ></p> <p>寒さも徐々にやわらぎ、季節の変わり目を感じる頃となりました。春は朝晩の寒暖差や環境変化などのストレスで、内臓の動きや代謝、体温をコントロールする自律神経が乱れやすいと言われていています。自律神経には、朝から昼の活動時に動く交感神経と、夕方から夜にかけて働く副交感神経があり、2つのバランスが乱れると疲れやだるさ、気分が浮き沈みなど、心と体の不調が現れます。「なんとなくだるい」などの体調不良は、自律神経の乱れが原因かもしれません。ストレスに対抗するため、ビタミンCを摂取しましょう。ビタミンCは新鮮な野菜や果物に含まれ、特に春キャベツには冬キャベツより豊富に含まれています。また、炎症を軽減し免疫力を高める効果もあるため、この時期つらい花粉症の症状を軽減する効果も期待できます。規則正しい生活とバランスの良い食事で、元気に春を過ごしましょう。</p>	
昼	御飯 ワンタンと野菜の中華煮 ところろの華風サラダ バナナ 卵のスープ	鯖のほぐし身丼 のらぼう菜としらす炒め パイン缶 すまし汁	御飯 鶏のから揚げ 大豆サラダ 桜だいこん 味噌汁	御飯 黒糖黒酢肉団子 ジャーマンポテト きゅうり漬 豚汁	御飯 かつのおろし煮 山芋のなめ茸和え きゅうり漬 味噌汁	レーズンロール 白身魚のタルタル添え かぶとレタスの コールスロー りんごジャム クラムチャウダー	御飯 さばの味噌煮 大根の生姜和え たかな漬 すまし汁	御飯 松風焼 小松菜の胡麻和え しば漬 わかめスープ	御飯 サワラの照り焼き 吉野煮 刻みつぼ漬け すまし汁		
夕	御飯 千草焼き ふきの炒り煮 たかな漬 洋ナシ	御飯 焼き肉 ごぼうの牛そぼろ煮 納豆 りんご缶	御飯 赤魚の煮付け じゃが芋の煮物 刻みつぼ漬 フルーツミックス	御飯 豚肉と白菜の炒め煮 菜の花の塩麴炒め しば漬 マンゴー缶	御飯 鮭じゃが モロヘイヤのお浸し 野沢菜漬 黄桃缶	御飯 信田煮 春雨サラダ 千切りたくあん 豆甘煮	御飯 ポークソテー ごぼうサラダ 桜だいこん 洋ナシ	御飯 キャベツと 豚肉の味噌炒め きゅうりの酢の物 うぐいす豆 ヨーグルト和え	御飯 鶏肉の香味ソース 胡瓜の酢の物 野沢菜漬 パイン缶		