

	3/1 日	3/2 月	3/3 火	3/4 水	3/5 木	3/6 金	3/7 土	3/8 日	3/9 月	3/10 火	3/11 水		
朝	ご飯 みそ汁(生揚・葉) 田舎煮 青梗菜のポン酢和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁(じゃが芋) はんぺん煮 菜花のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁(玉ねぎ・ねぎ) ハムと青菜の炒め物 納豆 のり佃煮 牛乳	きのこ雑炊 豆腐のトロトロ煮 ほうれん草のごま和え 牛乳	ご飯 みそ汁(さつま芋・葉) ベーコンと冬瓜の煮物 キャベツの浅漬け たいみそ 牛乳	ご飯 みそ汁(椎茸・ねぎ) がんもの煮物 もやしのしそ風味和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁(わかめ・ねぎ) スクランブルエッグ いんげんのおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁(もやし) ウインナーとかぶ の中華煮 ブロッコリーの和え物 ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁(さつま芋・豆苗) えび団子の炒め物 青菜のお浸し うめびしお 牛乳	かに雑炊 車麩の煮物 いんげんのマヨ和え 牛乳	ご飯 みそ汁(じゃがいも) 田舎煮 キャベツの和え物 ふりかけ 牛乳		
昼	ご飯 みそ汁(玉ねぎ・豆苗) 鶏肉の桑焼き 大根のかにあんかけ 漬物	ご飯 みそ汁(わかめ・ねぎ) 鶏肉のパン粉焼き ブロッコリー炒め 漬物	～お楽しみ献立～ (ひな祭り) ちらし寿司 清汁(花麩・三つ葉) 茶巾と野菜の 炊き合わせ 季節の酢味噌和え 苺のムース	うま塩にゅう麺 茄子の炒め物 カリフラワーの ゆかり和え	カスタードロール ブラウンシチュー グリーンサラダ フルーツ(カクテル缶)	ご飯 みそ汁(ごぼう・ねぎ) 白身魚とじゃが芋 のチゲ風煮 春雨サラダ 漬物	ソースメンチカツ丼 みそ汁(豆腐・豆苗) ピーマンと白滝 の炒め煮 漬物	☆行事食☆ あさりの炊き込みご飯 清汁(おつゆ・葉) 鰯の西京焼き 菜花添え 筍の土佐煮 もものゼリー	ご飯 みそ汁(わかめ・ねぎ) さばの塩焼き じゃが芋の煮物 漬物	ためきうどん 豚肉とれんこん の炒め物 フルーツ(パイン缶)	ご飯 かぼちゃのポタージュ 鶏肉のソテー・オーロソース ツナ入りキャロットサラ 漬物		
夕	ご飯 お魚バーグのねぎ焼き 豚肉とポテの炒め煮 漬物 フルーツ(りんご缶)	ご飯 自家製ひりょうず ひじきの煮物 漬物 フルーツ(マンゴー缶)	ご飯 肉野菜炒め さつま芋の甘煮 漬物 フルーツ(みかん缶)	ご飯 さばの照り焼き 桜エビと野菜の和え物 漬物 フルーツ(黄桃缶)	ご飯 手作り中華つくね 竹輪と小松菜の炒め物 漬物 ビタミンゼリー	ご飯 鶏肉の オニオンソースかけ ハムと白菜のサラダ 漬物 フルーツ(白桃缶)	ご飯 豚肉の味噌炒め 大根のわさび和え 漬物 フルーツ(バナナ)	ご飯 鶏肉と野菜の卵とじ煮 白菜の和風マヨ和え 漬物 フルーツ(パイン缶)	ご飯 麻婆豆腐 切干大根のごま酢和え 漬物 フルーツ(りんご缶)	ご飯 鶏肉のピザ風焼き カリフラワーのレモン風味サラ 漬物 フルーチェ	ご飯 ぶりの幽庵焼き もやしのサラダ 漬物 フルーツ(オレンジ)		
	3/12 木	3/13 金	3/14 土	3/15 日	3/16 月	3/17 火	3/18 水	3/19 木	3/20 金	3/21 土	3/22 日		
朝	ご飯 みそ汁(玉ねぎ・葉) 厚揚げのそぼろ煮 オクラの和風和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁(豆腐・ねぎ) 炒り卵 ほうれん草の胡麻和え たいみそ 牛乳	ご飯 みそ汁(青梗菜) 竹輪とさつま芋 の炒め物 カリフラワーの柚子和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁(椎茸・ねぎ) 肉だんごの煮物 白菜のわさび和え ふりかけ 牛乳	たまご雑炊 さつま揚げと野菜 の炒め物 いんげの土佐和え 牛乳	ご飯 みそ汁(玉葱・葉) だし巻き卵 ブロッコリーのためぎ和え たいみそ 牛乳	ご飯 みそ汁(さつま芋・ねぎ) はんぺんの煮物 青梗菜の梅和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁(椎茸・豆苗) 豆腐のチャンプルー 白菜の和え物 ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁(わかめ・ねぎ) あさりと野菜の煮物 ほうれん草の辛子和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁(かぶ・葉) ウインナーと 小松菜のソテー カリフラワーのしそ和え のり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁(生揚げ・豆苗) ソーセージと野菜の炒め物 なすのポン酢和え ふりかけ 牛乳		
昼	ご飯 中華スープ 八宝菜 中華ポテト 漬物	★カレーめぐり★ キーマカレー コンソメスープ 大根サラダ 福神漬け	ご飯 みそ汁(生揚・葉) 鶏肉の山賊焼き ひじきのサラダ 漬物	ご飯 コンソメ卵スープ ハンバーグの BBQソース キャベツのサラダ 漬物	味噌タンメン 焼きょうざ 菜の花の中華和え	食パン ジャム 白身魚と大豆のトマト煮 カリフラワーサラダ フルーツ(マンゴー缶)	ご飯 みそ汁(ごぼう・豆苗) 豚肉の塩レモン炒め もやしと胡瓜のマヨ和え 漬物	【ご当地】 ご飯 みそ汁(わかめ・ねぎ) がめ煮～福岡県～ 青菜の二色浸し 漬物	ご飯 みそ汁(玉ねぎ・葉) 揚げ出し豆腐 野菜あんかけ ピーマンの金平炒め 漬物	ご飯 ポテのポタージュ 鶏肉の バジルオイル焼き ごぼうサラダ 漬物	ご飯 みそ汁(大根・ねぎ) アジの蒲焼き風 人参と白滝の ピリ辛炒め 漬物		
夕	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 小松菜の和え物 漬物 フルーツ(マンゴー缶)	ご飯 あじの七味マヨ焼き わかめの酢の物 漬物 フルーツ(みかん缶)	ご飯 挽肉の 和風オープン焼き 彩りサラダ 漬物 フルーツ(黄桃缶)	ご飯 たらの梅焼き 五目豆煮 漬物 フルーツ(カクテル缶)	ご飯 ほきのムニエル バター醤油かけ マカロニのケチャップ炒め 漬物 フルーツ(白桃缶)	ご飯 豚肉となすの生姜炒め ふろふき大根 漬物 フルーツ(キウイ)	ご飯 鶏じゃがが煮 生揚げと野菜の炒め物 漬物 ビタミンゼリー	ご飯 ぶりの磯焼き かぼちゃの和風サラダ 漬物 フルーツ(パイン缶)	ご飯 豚肉の山椒炒め 切干大根の煮物 漬物 フルーツ(カクテル缶)	ご飯 お好み焼き風卵焼き 車麩の煮物 漬物 フルーツ(みかん缶)	ご飯 鶏肉のねぎだれかけ もやしのゆかり和え 漬物 フルーチェ		
	3/23 月	3/24 火	3/25 水	3/26 木	3/27 金	3/28 土	3/29 日	3/30 月	3/31 火	栄養メモ			
朝	ご飯 みそ汁(椎茸・葉) カニカマと冬瓜 のどろみ煮 納豆 のり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁(玉ねぎ・葉) がんもの煮物 ちんげん菜の和え物 ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁(さつま芋・豆苗) 竹輪とほうれん草 のソテー カリフラワーの胡麻和え ふりかけ 牛乳	中華雑炊 生揚げと野菜の炒め物 もやしのわさび和え 牛乳	ご飯 みそ汁(もやし) 田舎煮 キャベツの浅漬け うめびしお 牛乳	ご飯 みそ汁(青梗菜) ハムとカリフラワーのクリーム煮 菜の花のポン酢和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁(菜の花) 肉だんごの炒め物 白菜の生姜和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁(わかめ・ねぎ) おつゆ麩卵とじ 人参のごま和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁(大根・葉) いわしの梅煮 ほうれん草の信田和え ふりかけ 牛乳	<p>&lt;3月栄養メモ&gt; 春の訪れを感じる季節、「花粉症」に悩まれる方も多いのではないのでしょうか。免疫機能を整え、アレルギー症状を緩和させる食材を摂って対策しましょう。</p> <p>①免疫機能(腸内環境)を整える。 善玉菌で腸内環境を整える発酵食品(納豆、ヨーグルト、味噌やチーズなど)。腸で善玉菌のエサとなり整腸作用を助ける食物繊維(きのこや海藻など)。免疫を正常に保つ働きがあるビタミンB6(マグロの赤身や鶏ささみなど)。</p> <p>②アレルギー症状を抑える。 炎症反応を抑えるn-3系脂肪酸(青魚、えごま油、亜麻仁油など)。抗酸化作用の強いビタミンA・C・Eを豊富に含む食品(緑黄色野菜や果物など)。</p> <p>春は気候の変化が激しく、体調を崩しがちです。免疫力を高めて元気にお過ごしください。</p>			
昼	チキンライス 白菜入りポタージュスープ ジャーマンポテト グリーンサラダ	ご飯 みそ汁(麩・ねぎ) 和風おろしハンバーグ 桜エビといんげん の和え物 漬物	ご飯 みそ汁(わかめ・ねぎ) 鶏肉のきのこソースかけ シルバーサラダ 漬物	カレーうどん 茄子のおかか和え フルーチェ	ご飯 コンソメスープ ミートオムレツ ブロッコリーの 粒マスタード和え 漬物	ご飯 みそ汁(椎茸・葉) さばのトマトソースかけ マカロニと野菜の 和風サラダ 漬物	ご飯 みそ汁(ごぼう・ねぎ) チキンの ヤンニョムだれかけ ポテトサラダ 漬物	【セレクト】 ご飯 みそ汁(おろし蓮根・葉) かき揚げの葱塩焼き ふかし大学芋 漬物	ご飯 清汁(麩・ねぎ) 豚肉の柚子醤油炒め ピーマンサラダ 漬物				
夕	ご飯 かき揚げの塩昆布マヨ 南瓜のいとこ煮 漬物 フルーツ(バナナ)	ご飯 親子煮 ひじきのサラダ 漬物 ビタミンゼリー	ご飯 焼豆腐の甘辛とろみ煮 大根の煮物 漬物 フルーツ(白桃缶)	ご飯 たらの野菜蒸し さつま芋の胡麻ドレ和え 漬物 フルーツ(みかん缶)	ご飯 豚肉の南蛮炒め ごぼうの炒め煮 漬物 フルーツ(マンゴー缶)	ご飯 松風焼き れんこんの海苔塩炒め 漬物 フルーツ(カクテル缶)	ご飯 ほきのミモザ焼き 小松菜の和え物 漬物 フルーツ(黄桃缶)	ご飯 みそ鍋風 桜エビと青梗菜 の炒め物 漬物 ビタミンゼリー	ご飯 たらの天ぷら野菜あん 竹輪とキャベツのぬた和 漬物 フルーツ(白桃缶)				