

	平成26年 3月1日(土)	3月2日(日)	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)	3月10日(月)	3月11日(火)
朝	ご飯 ちくわと野菜の炒め物 かぶのゆかり和え たいみそ 味噌汁・牛乳	ご飯 車麩の煮物 ポパイサラダ のりたま 味噌汁・牛乳	雑炊 さつま揚げと野菜炒め物 うの花 刻み胡瓜漬 牛乳	ご飯 ウインナーと青菜のソテー カリフラワーのしそ風味和え ゆずみそ 味噌汁・牛乳	ご飯 卵と木耳の炒め物 ちんげん菜のきのこ和え かつおふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 厚揚げの野菜あんかけ ピーマンのお浸し しそふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 肉団子と野菜の煮物 ほうれん草のソテー たいみそ 清汁・牛乳	ご飯 魚肉ソーセージと野菜のソテー 菜花のお浸し たらこふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 豆腐の卵とじ カリフラワーの胡麻和え 鮭ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 野菜つみれの煮物 納豆 うめびしお 味噌汁・牛乳	ご飯 ちくわとさつま芋の煮物 キャベツのゆず和え 鮭ふりかけ 味噌汁・牛乳
	ご飯 メヌケの有馬焼き 南瓜のそぼろあんかけ 胡瓜漬 味噌汁	ご飯 ポークピカタ もやしのごま酢和え 桜大根 味噌汁	☆季節献立☆ 	ご飯 鮭の香味焼き 大根サラダ 野沢菜漬 清汁	茶そば 海老とそら豆のかき揚げ もやしと胡瓜の酢の物	ご飯 鶏肉と大豆の柔らか煮 小松菜の和え物 つぼ漬 味噌汁	黒糖食パン オムレツ 豆腐サラダ いちごジャム コンソメスープ	ご飯 鯖の味噌煮 白菜の煮浸し 胡瓜漬 清汁	ご飯 鯿の南蛮漬け 庄内鮓とキャベツの味噌炒め 桜大根 味噌汁	ご飯 スタミナ炒め もやしのナムル 高菜漬 華風スープ	ご飯 赤魚の粕漬焼き 豚と根菜の煮物 ザーサイ 清汁
	ご飯 鶏もものこってり煮 春雨の酢の物 つぼ漬 みかんのコンポート	ご飯 白身魚の香り揚げ 大根とふきの煮物 昆布佃煮 りんごのコンポート	ご飯 鶏肉のカレー風味焼き 若竹煮 千切沢庵 バナナ	ご飯 煮込みハンバーグ 野菜のマリネ 桜大根 フルーツカクテル	ご飯 豚肉の辛子味噌焼き きざみ昆布の煮物 キャベツの浅漬け 人参ゼリー	ご飯 ホキフライ 温野菜 きやらぶき 白桃のコンポート	ご飯 豚肉の細切り炒め キャベツの中華サラダ しば漬け パインアップル	ご飯 手作りつくね いんげんのピーナッツ和え つぼ漬 オレンジ	ご飯 鶏肉の照り焼き 山菜巾着と野菜の煮物 沢庵 洋梨のコンポート	ご飯 鯖の漬け焼き 大根のきんぴら 胡瓜の浅漬け 人参ゼリー	ご飯 鶏肉の治部煮 シェルマカロニサラダ 昆布佃煮 黄桃のコンポート
	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)	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)
朝	ご飯 ツナ炒り卵 しらすおろし かつおふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 五目豆 小松菜のソテー たらこふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 キャベツの炒め物 ブロッコリーサラダ のり佃煮 味噌汁・牛乳	ご飯 厚焼き卵 キャベツとザーサイの和え物 しそふりかけ 味噌汁・牛乳	雑炊 和風チャンプル もやしサラダ 刻みしば漬 牛乳	ご飯 京がんもの煮物 オクラのおかか和え かつおふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 鯛つみれの煮物 ブロッコリーのお浸し のりたま 味噌汁・牛乳	ご飯 厚揚げと野菜の炒め物 ピーマンのお浸し うめびしお 味噌汁・牛乳	ご飯 肉詰めいなのり含め煮 なめ茸おろし たらこふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 野菜の卵とじ ひじき煮 のりたま 味噌汁・牛乳	ご飯 アジの塩焼き カリフラワーの和え物 かつおふりかけ 味噌汁・牛乳
	◎セレクト食◎ A:ビーフシチュー B:クリームシチュー 洋風ピラフ イタリアンサラダ	ご飯 肉団子の黒酢あん なます 胡瓜の浅漬け 味噌汁	ご飯 たらのポテト焼き 牛肉とごぼうの甘辛煮 白菜の浅漬け 味噌汁	ご飯 鶏肉と野菜のオイスター炒め 春雨サラダ キャベツの浅漬け わかめスープ	☆お楽しみ献立☆ 	ご飯 しらす丼 卵とうふ 青菜のごまごし 清汁	ご飯 札幌コロッケ 春雨のサラダ 胡瓜漬 味噌汁	ご飯 キャロット食パン ミートローフ 花野菜のサラダ メープルシロップ コンソメスープ	ご飯 かじきのバター醤油焼き 鶏肉の香味ソースがけ ブロッコリーのガーリック風味 胡瓜漬 味噌汁	ご飯 タンメン 焼き餃子 杏仁フルーツ	
	ご飯 ホキの野菜蒸し 温奴 だいこんの浅漬け りんご	ご飯 海老と春雨の炒め物 きざみ昆布の炒り煮 沢庵 杏仁フルーツ	ご飯 和風マーボー茄子 ほうれん草の白和え 野沢菜漬 フルーツカクテル	ご飯 カレーのおろし煮 ピリ辛こんにゃく つぼ漬 キウイ	ご飯 鯿の山椒焼き じゃが芋のそぼろ煮 沢庵 パインのコンポート	ご飯 肉野菜炒め 南瓜の煮物 しば漬 白桃のコンポート	ご飯 たらと野菜の吹き寄せ蒸し れんこんのピリ辛炒め 大根の浅漬け みかんのコンポート	ご飯 鯖の煮付け ちんげん菜の和風あえ つぼ漬 人参ゼリー	ご飯 肉豆腐 里芋の煮物 赤かぶ漬 洋梨のコンポート	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き にらともやしの和え物 白菜の浅漬け パインアップル	ご飯 カレーの煮付け 白菜のソテー 沢庵 黄桃のコンポート
	3月23日(日)	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)	3月31日(月)	施設管理栄養士コメント	
朝	ご飯 肉団子と野菜の煮物 キャベツのしその実和え たいみそ 味噌汁・牛乳	ご飯 さんまの蒲焼 白菜のゆず和え かつおふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 ウインナーと野菜のソテー 小松菜としいたけのお浸し 鮭ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 はんぺんと野菜の煮浸し 納豆 うめびしお 味噌汁・牛乳	ご飯 五目卵焼き もやしと胡瓜の酢の物 のり佃煮 味噌汁・牛乳	ご飯 野菜炒め ほうれん草のサラダ たらこふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 キャベツのお浸し のりたま 味噌汁・牛乳	ご飯 スクランブルエッグ ブロッコリーのおかか和え たいみそ 味噌汁・牛乳	ご飯 さつま揚げと野菜の煮物 ちんげん菜ソテー ふりかけ(野菜わかめ) 味噌汁・牛乳	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く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、皆様お元気で過ごして下さい。	
	ご飯 鯖の生姜焼き わかめの酢の物 だいこんの浅漬け 清汁	ご飯 豚肉の四川風炒め さつま芋のレモン煮 ザーサイ 春雨スープ	ご飯 厚揚げの甘酢炒め 根菜の煮物 白菜の浅漬け 味噌汁	ご飯 メヌケの当座煮 大根サラダ つぼ漬 かき玉汁	ご飯 生野菜サラダ 福神漬 コンソメスープ	ご飯 麦ご飯 鮭の塩焼き とろろ芋 桜大根 味噌汁	ご飯 白身魚の香味ソースかけ 花野菜サラダ 胡瓜の浅漬け 清汁	ご飯 カレーの梅煮 南瓜のそぼろあんかけ 野沢菜漬 味噌汁	ご飯 鶏肉ときのこのクリーム煮 南瓜サラダ 黒みつ コンソメスープ		
	ご飯 自家製ひりょうず 金平ごぼう かぶら漬 りんごのコンポート	ご飯 千草焼き 大豆と昆布の煮物 きゅうりの浅漬け キウイ	ご飯 白身魚のピカタ ウドの酢味噌和え 沢庵 フルーツカクテル	ご飯 豚肉の生姜焼き じゃが芋のまご和え 浅漬けキャベツ バナナ	ご飯 豆腐の旨煮 大根のしそ風味 昆布佃煮 白桃のコンポート	ご飯 鶏肉の南蛮漬け 五目ひじき 沢庵 洋梨のコンポート	ご飯 酢豚 もやしの胡麻和え 大根の浅漬け オレンジ	ご飯 牛肉の韓国風 ほうれん草のナムル ザーサイ 人参ゼリー	ご飯 赤魚の西京焼き いんげんの落花生和え 昆布佃煮 フルーツカクテル		