

	平成27年 3月1日(日)	3月2日(月)	3月3日(火)	3月4日(水)	3月5日(木)	3月6日(金)	3月7日(土)	3月8日(日)	3月9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)
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 ごまいんげん のりたま 味噌汁・牛乳	雑炊 鮭の塩焼き 卵の花 刻み胡瓜漬 牛乳	ご飯 ウィ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 かつおぶりかけ 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 鯛つみれの煮物 ほうれん草のソテー たいみそ 清汁・牛乳	ご飯 がんもの煮物 オクラのおかか和え 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 のりたま 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
昼	ご飯 鯖の塩焼き 南瓜のそぼろあんかけ 胡瓜漬 味噌汁	ご飯 ボークピカタ しめじとキャベツの和え物 桜大根 味噌汁	☆季節献立☆ 	ご飯 鰯の山椒焼き 大根サラダ 野沢菜漬 清汁	ご飯 さつま芋のこくり煮 もやしの胡麻和え 豆腐 味噌汁	ご飯 鶏肉と大豆の柔らか煮 小松菜の和え物 つば漬 味噌汁	ご飯 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 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	ご飯 鰯の南蛮漬け 庄内鮎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	◎セレクト食◎ A: 赤魚の照り焼き B: 鶏肉の照り焼き 根菜の炒め煮 清汁
夕	ご飯 鶏もものこってり煮 春雨の酢の物 つば漬 みかんのコンポート	ご飯 鯖の煮付け にらともやしのおかか和え 白菜の浅漬け パインアップル	ご飯 鶏肉の南蛮漬け 五目ひじき 沢庵 りんごのコンポート	ご飯 煮こみハンバーグ 野菜のマリネ キャベツの浅漬け キウイ	ご飯 豚肉の辛子味噌焼き きざみ昆布の煮物 桜大根 人参ゼリー	ご飯 白身魚フライ 温野菜 きやらぶき みかん	ご飯 豚肉の細切り炒め キャベツの中華サラダ しば漬け 白桃のコンポート	ご飯 カレイのおろし煮 ピリ辛こんにゃく つば漬 フルーツカクテル	ご飯 肉団子と大根のこってり煮 白菜のお浸し 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 りんご	ご飯 自家製ひりょうず 金平ごぼう 昆布佃煮 黄桃のコンポート
	3月12日(木)	3月13日(金)	3月14日(土)	3月15日(日)	3月16日(月)	3月17日(火)	3月18日(水)	3月19日(木)	3月20日(金)	3月21日(土)	3月22日(日)
朝	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 厚揚げのそぼろ煮 キャベツのしそ実和え たいみそ 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	雑炊 卵の花 しらすおろし 刻み胡瓜漬 牛乳	ご飯 魚肉ソーセージと野菜のソテー カリフラワーの和え物 鮭ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 厚焼き玉子 厚揚げと野菜の炒め物 キャベツとザーサイの和え物 かっおふりかけ 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 肉団子と野菜の煮物 ブロッコリーのお浸し のりたま 味噌汁・牛乳	ご飯 肉詰めいなりを含め煮 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 野菜炒め オクラのお浸し たらこふりかけ 味噌汁・牛乳
昼	ご飯 肉団子の黒酢あん なます ザーサイ 味噌汁	ご飯 しらす丼 卵豆腐 青菜のごまよごし 清汁	ご飯 たらこのポテト焼き 牛肉とごぼうの甘辛煮 白菜の浅漬け 味噌汁	☆お楽しみ献立☆ 	ご飯 赤魚の粕漬焼き 白菜の煮浸し 胡瓜漬 清汁	ご飯 鯖のしょうが焼き わかめの酢の物 だいこんの浅漬け 味噌汁	ご飯 キャロット食パン ミートローフ 花野菜サラダ ジャム コンソメスープ	ご飯 札幌コロッケ 春雨のサラダ 胡瓜漬 味噌汁	ご飯 かじきのバター醤油焼き 鶏肉の香味ソースかけ ブロッコリーのガーリック風味 菜種和え 桜大根 清汁	ご飯 鶏肉の香味ソースかけ ブロッコリーのガーリック風味 菜種和え 桜大根 清汁	ご飯 鯖の塩焼き とろろ芋 桜大根 味噌汁
夕	ご飯 海老と春雨の炒め物 刻み昆布の煮物 沢庵 杏仁フルーツ	ご飯 鶏のから揚げ 春雨サラダ かぶら漬 人参ゼリー	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 鮭の香味焼き もやしのごまよごし かぶら漬 パインのコンポート	ご飯 手作りつくね いんげんのピーナッツ和え 人参の浅漬け バナナ	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 鯖の煮付け 青梗菜の和風和え つば漬 人参ゼリー	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 りんごのコンポート	ご飯 肉豆腐 里芋の煮物 赤かぶ漬 洋梨のコンポート	ご飯 白身魚の香り揚げ 大根とふきの煮物 昆布佃煮 パインアップル	ご飯 豚肉のしょうが焼き 若竹煮 千切沢庵 りんごのコンポート
	3月23日(月)	3月24日(火)	3月25日(水)	3月26日(木)	3月27日(金)	3月28日(土)	3月29日(日)	3月30日(月)	3月31日(火)	施設管理栄養士コメント	
朝	ご飯 鶏ひき肉の炒め物 しらすおろし かつおふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 さんまの蒲焼 白菜のゆず和え のりたま 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 ウィンナーと野菜のソテー 小松菜といたけのお浸し 鮭ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 五目卵焼き ほうれん草のサラダ のり佃煮 味噌汁・牛乳	ご飯 アジの塩焼き 小松菜のお浸し しそふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 肉団子と野菜の煮物 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 たらこふりかけ 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。寒暖の差が大きい季節柄、皆様お元気でお過ごしください。 	
昼	洋風ピラフ ビーフシチュー イタリアンサラダ ピクルス コンソメスープ	ご飯 豚肉の四川風味炒め さつま芋のレモン煮 ザーサイ 春雨スープ	ご飯 メヌケの当座煮 大根サラダ つば漬 味噌汁	ご飯 厚揚げの甘酢炒め 豚と根菜の煮物 沢庵 味噌汁	ご飯 チキンカレー 生野菜サラダ 福神漬 コンソメスープ	味噌ラーメン 焼き餃子 杏仁フルーツ	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 カレイの梅煮 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 ポテトサラダ ジャム コンソメスープ		
夕	ご飯 ホキの野菜蒸し 温奴 だいこんの浅漬け 人参ゼリー	ご飯 鶏肉のカレー風味焼き 大豆と昆布の煮物 きゅうりの浅漬け キウイ	ご飯 千草焼き 里芋の磯辺和え 白菜の浅漬け フルーツカクテル	ご飯 かじきまぐろの照り焼き じゃが芋のまさご和え 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 カレイの煮付け 白菜のソテー 沢庵 黄桃のコンポート	ご飯 酢豚 もやしの胡麻和え 大根の浅漬け みかん	ご飯 牛肉の韓国風 ほうれん草のナムル ザーサイ 杏仁フルーツ	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		