

	平成28年 3月1日(火)	3月2日(水)	3月3日(木)	3月4日(金)	3月5日(土)	3月6日(日)	3月7日(月)	3月8日(火)	3月9日(水)	3月10日(木)	3月11日(金)
朝	ご飯 魚肉ソーセージのソテー もやしと小松菜の磯和え ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 車麩の煮物 胡麻いんげん ふりかけ 味噌汁・牛乳	雑炊 鮭の塩焼き うの花 のり佃煮 牛乳	ご飯 田舎煮 ブロッコリーサラダ ゆずみそ 味噌汁・牛乳	ご飯 お魚ハンバーグ ちくわの煮物 カリフラワーのサラダ ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 厚揚げの野菜あんかけ ほうれん草のソテー たいみそ 味噌汁・牛乳	ご飯 ちくわの煮物 オクラのおかか和え ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 がんもの含め煮 オクラのおかか和え ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 スクランブルエッグ カリフラワーの胡麻和え ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 肉詰め稲荷の煮物 納豆 のり佃煮 味噌汁・牛乳	ご飯 さつま芋の煮物 白菜のゆず和え ふりかけ 味噌汁・牛乳
昼	ご飯 カレイのムニエル さつま芋の甘煮 しそ実漬け 味噌汁	ご飯 ボークピカタ しめじとキャベツのゆ和え 漬物 味噌汁	☆季節献立☆ 	ご飯 鰯のカレーマヨパン粉焼き 大根サラダ 野沢菜漬 味噌汁	ご飯 豆腐の柚子あんかけ もやしと蒸し鶏のサラダ 高菜漬け 味噌汁	ご飯 白身魚フライ 小松菜の和え物 漬け物 味噌汁	ご飯 黒糖食パン オムレツ 豆腐サラダ 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 シエルマカロニサラダ 浅漬け わかめスープ	◎セレクト食◎ A: 豚キムチ B: 鰯の塩焼き かぶのマヨサラダ 漬物 味噌汁	ご飯 鱈の漬け焼き 大根のきんぴら 高菜漬 味噌汁	ご飯 赤魚照り焼き 南瓜の煮物 漬物 清汁
夕	ご飯 とんかつ 春雨の酢の物 つぼ漬 みかんのコンポート	ご飯 鱈の煮付け こんにゃくの炒め物 浅漬け パイナップル	ご飯 鶏肉の南蛮漬け ひじき煮 漬物 りんごのコンポート	ご飯 チキンボールの中華スープ煮 彩りサラダ 浅漬け バナナ	ご飯 海老と卵の中華炒め きざみ昆布の煮物 漬物 人参ゼリー	ご飯 鶏肉と大豆の柔らか煮 温野菜 しそ実漬け 白桃のコンポート	ご飯 回鍋肉 春雨の中華サラダ 漬物 パインのコンポート	ご飯 カレイのおろし煮 庄内鮭とキャベツの味噌炒め つぼ漬 りんご	ご飯 豆腐の野菜あんかけ 白菜のお浸し 漬物 フルーツカクテル	ご飯 スタミナ炒め もやしのナムル しそ実漬け 洋梨のコンポート	ご飯 自家製ひょうろ キャベツのきのこ和え 昆布佃煮 キウイ
	3月12日(土)	3月13日(日)	3月14日(月)	3月15日(火)	3月16日(水)	3月17日(木)	3月18日(金)	3月19日(土)	3月20日(日)	3月21日(月)	3月22日(火)
朝	ご飯 さつま揚げと大豆の炒め物 小松菜のサラダ 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 じゃが芋のコンソメ煮 ブロッコリーサラダ のり佃煮 味噌汁・牛乳	ご飯 はんぺんの煮物 ピーマンのお浸し ゆずみそ 味噌汁・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 ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 厚焼き卵 茄子のお浸し ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 厚揚げと野菜の炒め物 かぶの中華サラダ うめびしお 味噌汁・牛乳	ご飯 肉団子の煮物 オクラのお浸し ふりかけ 味噌汁・牛乳	雑炊 豆腐ハンバーグ なめたけおろし たいみそ 牛乳	ご飯 野菜の卵とじ 茄子の生姜和え ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 車麩の煮物 小松菜のお浸し 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 鮭の香味焼き 青菜の胡麻よごし 漬物 清汁	ご飯 たらの野菜蒸し 牛肉とごぼうの甘辛煮 浅漬け 味噌汁	ご飯 豚肉の味噌マヨ焼き ひじき煮 浅漬け 清汁	ご飯 赤魚の山椒煮 白菜ソテー 漬物 味噌汁	ご飯 鮭の生姜焼き わかめの酢の物 野沢菜漬け 味噌汁	ご飯 マール食パン ミートローフ グリーンサラダ ジャム コンソメスープ	ご飯 札幌コロッケ ごぼうのサラダ 漬物 味噌汁	☆お楽しみ献立☆ 	★郷土料理★ 表とろご飯 鮭の塩焼き 漬物 味噌汁	ご飯 白身魚フライ 大根のそぼろ煮 漬物 味噌汁
夕	ご飯 海老と春雨の炒め物 切干大根煮 野沢菜漬け 杏仁フルーツ	ご飯 鶏の唐揚げ 冬瓜のつや煮 漬物 人参ゼリー	ご飯 和風マーボー茄子 インゲンと白和え 高菜漬け オレンジ	ご飯 カレイの照り焼き もやしの胡麻和え しそ実漬け フルーツカクテル	ご飯 手作りつくね レバーの野菜煮 漬物 バナナ	ご飯 肉野菜炒め 五目煮 漬け物 白桃のコンポート	ご飯 鰯の味噌煮 レンコンの金平 漬物 人参ゼリー	ご飯 鰯の甘辛煮 レンコンの金平 浅漬け りんごのコンポート	ご飯 かじきのバター醤油焼き ふきの煮物 漬物 洋梨のコンポート	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 昆布佃煮 フルーツカクテル	ご飯 豚肉のにんにく味噌炒め 若竹煮 しそ実漬け 黄桃のコンポート
	3月23日(水)	3月24日(木)	3月25日(金)	3月26日(土)	3月27日(日)	3月28日(月)	3月29日(火)	3月30日(水)	3月31日(木)	施設管理栄養士コメント	
朝	ご飯 豚挽肉の炒め物 菜の花の辛子と和え ゆずみそ 味噌汁・牛乳	ご飯 目玉焼き 白菜のゆず和え 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 ウインナーと野菜のソテー 花野菜サラダ ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 お魚バーグのトマトソースかけ ポパイサラダ のり佃煮 味噌汁・牛乳	ご飯 野菜炒め 小松菜のお浸し ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 肉団子と野菜の煮物 キャベツの和風和え ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 スクランブルエッグ 彩りサラダ 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 味噌汁・牛乳	まだまだ寒い毎日、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、皆様お元気でお過ごしください。 	
昼	ご飯 厚揚げの甘辛炒め こんにゃくの炒め物 漬物 味噌汁	ご飯 麻婆豆腐 さつま芋サラダ ザーサイ 春雨スープ	ご飯 赤魚の当座煮 大根サラダ 漬物 味噌汁	ご飯 鶏肉と野菜のクリーム煮 イタリアンサラダ ピクルス コンソメスープ	ご飯 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 もやしとザーサイの和え物	ご飯 白身魚の香味ソースかけ コーンサラダ 浅漬け 清汁	ご飯 八宝菜 ほうれん草のナムル ザーサイ 味噌汁	胚芽食パン 鶏肉のクリームソースかけ ポテトサラダ ジャム コンソメスープ		
夕	ご飯 カレイの梅煮 温奴 漬物 人参ゼリー	ご飯 ダンドリーチキン 大豆と昆布の煮物 浅漬け キウイ	ご飯 牛肉と春雨の五目炒め 里芋の磯辺和え 浅漬け りんごのコンポート	ご飯 かじきまぐろの照り焼き じゃが芋のまご和え 浅漬け 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 たらこの白だし煮 かぶの葉ときのこの炒め物 漬物 杏仁フルーツ	酢豚 ビーフン炒め 高菜漬け オレンジ	ブリの塩麹漬け焼き 冬瓜のそぼろあんかけ 野沢菜漬け 黄桃のコンポート	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		