

	平成29年 3月1日(水)	3月2日(木)	3月3日(金)	3月4日(土)	3月5日(日)	3月6日(月)	3月7日(火)	3月8日(水)	3月9日(木)	3月10日(金)	3月11日(土)
朝	ご飯 魚肉ソーセージのソテー 蓮根の梅和え ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 車麩の煮物 納豆 うめびしお 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 小松菜のお浸し うめびしお 味噌汁・牛乳	ご飯 お魚ハンバーグ ちんげん菜のきのこ和え ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 ウインナーと野菜のソテー ブロッコリーのマヨサラダ ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 ちくわの煮物 ほうれん草のソテー たいみそ 味噌汁・牛乳	ご飯 がんもの含め煮 蓮根のおかか和え ゆずみそ 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サラダ ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 肉詰めいなりの煮物 納豆 うめびしお 味噌汁・牛乳	ご飯 魚肉ソーセージの洋風炒め 白菜のゆず和え ふりかけ 味噌汁・牛乳
昼	ご飯 とんかつ 大豆と昆布の煮物 しそ実漬け 味噌汁	ご飯 鱈の煮付け 糸蒟蒻の炒め物 漬物 味噌汁	☆季節献立☆ 	ご飯 豚肉の生姜ソースがけ 大根とベーコンの炒め物 味噌汁	ご飯 南瓜の胡麻炒め 水菜の和え物 漬物 味噌汁	ご飯 鱈の旨辛煮 海老と帆立の和え物 味噌汁	ご飯 鮭と野菜のクリーム煮 生野菜サラダ あんこ コンソメスープ	◎セレクト食◎ A: 鶏肉と野菜のオイスター炒め B: 海老マヨ 青梗菜とかにの和え物 漬物 わかめスープ	ご飯 鱈の漬け焼き 南瓜の煮物 漬物 味噌汁	ご飯 ほっけの塩焼き 牛蒡のピリ辛煮 漬物 清汁	ご飯 大根サラダ 福神漬け コンソメスープ
夕	ご飯 舌平目の和風ムニエル さつま芋の甘煮 まぐろ佃煮 人参ゼリー	ご飯 ボークピカタ しめじとレタスのサラダ 漬物 みかんのコンポート	ご飯 鶏肉の南蛮焼き 里芋の胡麻和え 漬物 りんごのコンポート	ご飯 鱈のカレーパン粉焼き 二色アスパラのサラダ 漬物 キウイ	ご飯 麻婆豆腐 春雨の酢の物 漬物 洋梨のコンポート	ご飯 鶏肉と大豆のこつくり煮 温野菜 漬物 白桃のコンポート	ご飯 豚キムチ じゃが芋のまさご和え 漬物 パインのコンポート	ご飯 カレイの梅煮 庄内鮓とキャベツの味噌炒め 漬物 りんご	ご飯 肉豆腐 白菜の二色浸し 漬物 フルーツカクテル	ご飯 スタミナ炒め もやしの胡麻和え 漬物 人参ゼリー	ご飯 自家製ひりょうず キャベツのきのこ和え 昆布佃煮 バナナ
	3月12日(日)	3月13日(月)	3月14日(火)	3月15日(水)	3月16日(木)	3月17日(金)	3月18日(土)	3月19日(日)	3月20日(月)	3月21日(火)	3月22日(水)
朝	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 小松菜の和え物 ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 さつま揚げと大豆の炒め物 菜花のしらす和え 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 ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 厚焼き玉子 納豆 のり佃煮 味噌汁・牛乳	ご飯 がんもの煮物 カリフラワーの和え物 ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 はんぺんの煮物 ツナと青梗菜の和え物 ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 厚揚げと野菜の炒め物 かぶの中華和え うめびしお 味噌汁・牛乳	雑炊 豆腐ハンバーグ 菜の花の胡麻和え たいみそ 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	ご飯 野菜の卵とじ 茄子の生姜和え のり佃煮 味噌汁・牛乳	ご飯 お魚ハンバーグ ポパイサラダ ふりかけ 味噌汁・牛乳
昼	ご飯 牛肉と春雨の炒め物 花野菜サラダ 漬物 味噌汁	ご飯 鮭の香味ソースがけ 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 漬物 味噌汁	☆郷土料理★ 豚肉の蒲焼 ひじきの炒め煮 漬物 清汁	ご飯 赤魚の山椒煮 竹輪と野菜の和え物 漬物 味噌汁	ご飯 鱈の生姜焼き わかめの酢の物 漬物 味噌汁	ご飯 ミートローフ 彩りサラダ ピクルス コンソメスープ	☆お楽しみ献立☆ 	ご飯 赤魚の煮付け かぶのゆかり和え まぐろ佃煮 味噌汁	ご飯 鱈の西京焼き とろろ芋 漬物 味噌汁	ご飯 ゆかりご飯 若竹煮 漬物 味噌汁
夕	ご飯 鯖の味噌煮 にんじんしりしり 漬物 杏仁フルーツ	ご飯 鶏の唐揚げ 冬瓜のつや煮 漬物 オレンジ	ご飯 和風マーボー茄子 ビーフン炒め 漬物 人参ゼリー	ご飯 カレイの柚香焼き 刻み昆布炒め 漬物 フルーツカクテル	ご飯 手作りつくね ピリ辛糸蒟蒻 漬物 キウイ	ご飯 豚肉のマスタード炒め 人参と卵の炒め物 漬物 白桃のコンポート	ご飯 鰯の照り焼き 小松菜の和風和え 漬物 人参ゼリー	ご飯 かじきの旨辛煮 レンコンの金平 昆布佃煮 りんごのコンポート	ご飯 豚肉の生姜焼き 里芋の煮っころがし 漬物 洋梨のコンポート	ご飯 鶏肉の香味焼き 山菜の煮物 漬物 フルーツカクテル	ご飯 鱈のきのこソースがけ 小松菜のわさび醤油和え 漬物 黄桃のコンポート
	3月23日(木)	3月24日(金)	3月25日(土)	3月26日(日)	3月27日(月)	3月28日(火)	3月29日(水)	3月30日(木)	3月31日(金)	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 オクラのおかか和え ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 彩り野菜のソテー 納豆 うめびしお 味噌汁・牛乳	ご飯 ウインナーのソテー 花野菜サラダ ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 はんぺんの煮浸し かぶのゆかり和え のり佃煮 味噌汁・牛乳	ご飯 さばの塩焼き ブロッコリーの和風和え ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 肉団子と野菜の煮物 青梗菜の中華サラダ 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 たいみそ 味噌汁・牛乳	ご飯 さつま揚げの炒め煮 ほうれん草のお浸し 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。寒暖の差がある季節、皆様お元気でお過ごしください。 	
昼	ご飯 カレイの梅煮 じゃが芋の醤油バター炒め 漬物 味噌汁	ご飯 鰯の漬け焼き 大豆と昆布の煮物 漬物 味噌汁	味噌ラーメン 焼き餃子 漬物	ご飯 ハンバーグ イタリアンサラダ ピクルス コンソメスープ	胚芽食パン 牛肉と白菜のトマト煮込み ツナと大根のフレンチ和え ジャム コンソメスープ	ご飯 かれいの白だし煮 南瓜のそぼろあん 漬物 味噌汁	ご飯 さんまの蒲焼 彩りサラダ 漬物 清汁	ご飯 なすと豚肉のカレー 生野菜サラダ 福神漬け コンソメスープ	ご飯 鶏肉のマヨネーズ焼き 海老とマカロニのサラダ キャラメルプリン コンソメスープ		
夕	ご飯 厚揚げの甘酢炒め レバーと野菜の煮物 漬物 人参ゼリー	ご飯 タンダリーチキン 春雨サラダ 漬物 キウイ	ご飯 アサリと豆腐の旨煮 里芋の磯辺和え 漬物 りんごのコンポート	ご飯 かじきまぐろの照り焼き 人参のたらこ和え 漬物 バナナ	ご飯 舌平目の玉ねぎソースがけ ベーコンとアスパラのソテー ピクルス 人参ゼリー	ご飯 鶏もものこつてり煮 水菜ともやしの和え物 漬物 杏仁フルーツ	ご飯 酢豚 ビーフン炒め 漬物 オレンジ	ご飯 ブリの塩麹漬け焼き 小松菜の胡桃和え 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 赤魚の照り煮 いんげんの落花生和え 昆布佃煮 フルーツカクテル		