

	平成30年 3月1日(木)	3月2日(金)	3月3日(土)	3月4日(日)	3月5日(月)	3月6日(火)	3月7日(水)	3月8日(木)	3月9日(金)	3月10日(土)	3月11日(日)
朝	ご飯 さんまの蒲焼 いんげんの和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 魚肉ソーセージと野菜の炒め物 青菜のお浸し うめびしお 味噌汁 牛乳	ホタテ雑炊 ツナと野菜の煮物 カリフラワーのごま醤油和え 牛乳	ご飯 納豆 竹輪と野菜の煮物 のり佃煮 味噌汁 牛乳	ご飯 野菜の卵とじ ちんげん菜のおかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 田舎煮 キャベツのゆかり和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 つみれの煮物 青菜のお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 いり豆腐 いんげんの山椒和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 さつま揚げの煮物 小松菜のわさび和え ゆずみそ 味噌汁 牛乳	ご飯 ツナと野菜の炒め物 オクラの胡麻サラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 えび団子の煮物 白菜の胡麻醤油和え ふりかけ 味噌汁 牛乳
昼	ショコラツイストパン 海老とブロッコリーのサラダ フルーチェ ミネストローネ	ご飯 鶏肉の照り煮 なすの味噌炒め 漬物 清汁	☆季節献立☆ 	ご飯 家常豆腐 中華和え 漬物 わかめスープ	ご飯 アジの蒲焼風 金平ごぼう 漬物 味噌汁	ご飯 八宝菜 春巻き 漬物 中華スープ	ご飯 サワラの照り焼き 五目煮 漬物 味噌汁	ご飯 たららの柚香煮 里芋のそぼろあん 味噌汁	カレーうどん だし巻き卵 きゅうりの酢の物 味噌汁	ご飯 ほっけの塩焼き ひじき煮 漬物 味噌汁	ご飯 あじフライ カリフラワーのソテー 漬物 味噌汁
夕	ご飯 さばの味噌煮 れんこんの高菜炒め 漬物 黄桃コンポート	ご飯 かに玉 ナムル 漬物 みかんコンポート	ご飯 サーモンフライ 南瓜の含め煮 漬物 キウイ	ご飯 かれのいとろ煮 花野菜サラダ 漬物 白桃コンポート	ご飯 鶏もものこってり煮 さつま芋サラダ 漬物 人参ゼリー	ご飯 肉団子の酢豚風 大根の煮物 漬物 洋梨コンポート	ご飯 鶏肉のマヨネーズ焼き マリネサラダ 漬物 バナナ	ご飯 豚肉の生姜炒め 白菜の梅和え 漬物 みかんコンポート	ご飯 ホキのごま味噌焼き 大根サラダ 漬物 パインコンポート	ご飯 揚げ豆腐そぼろあん 海老と青梗菜の旨煮 漬物 白桃コンポート	ご飯 鶏肉とキャベツ味噌炒め 切干大根の煮物 漬物 マンゴーコンポート
	3月12日(月)	3月13日(火)	3月14日(水)	3月15日(木)	3月16日(金)	3月17日(土)	3月18日(日)	3月19日(月)	3月20日(火)	3月21日(水)	3月22日(木)
朝	ご飯 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーの和え物 たいみそ 味噌汁 牛乳	ご飯 さつま揚げの煮物 もやしのゆかり和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 ウィンナーと野菜の炒め物 青梗菜のお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 肉団子の煮物 いんげんのごまあえ ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 スクランブルエッグ ほうれん草サラダ ゆずみそ 味噌汁 牛乳	ご飯 はんぺんの煮物 オクラの辛子和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	さげ雑炊 卵の花 大根の和え物 牛乳	ご飯 高菜納豆 竹輪と青菜の煮物 のり佃煮 味噌汁 牛乳	ご飯 ウィンナーと野菜の炒め物 いんげんの和風サラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 いり豆腐 キャベツのゆず風味 ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 チキンボールのケチャップ煮 ブロッコリーサラダ たいみそ 味噌汁 牛乳
昼	ご飯 豚肉のすき煮 野菜サラダ 漬物 味噌汁	ご飯 白身魚の香味ソース ツナとオクラのサラダ 漬物 味噌汁	◎セレクト食◎ A:ロールキャベツ B:魚のパン粉焼き ごぼうサラダ 漬物 コンソメスープ	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 漬物 わかめスープ	ご飯 カレーの山椒焼き ぜんまいの煮物 漬物 味噌汁	ご飯 回鍋肉 ナムル 漬物 中華スープ	☆お楽しみ献立☆ 	ご飯 白身魚のチリソース 冬瓜の含め煮 漬物 清汁	ご飯 さばの漬け焼き さつま芋のごま煮 漬物 味噌汁	ご飯 アジの甘酢あんかけ 大根の煮物 漬物 清汁	ご飯 鮭のおろしポン酢かけ ごぼうの甘辛煮 漬物 味噌汁
夕	ご飯 桜えびの魅入り卵焼き 胡瓜の胡麻酢和え 漬物 バナナ	ご飯 肉じゃがコロッケ マカロニサラダ 漬物 オレンジ	ご飯 サワラの西京焼き ザーサイ冷奴 しそ昆布 黄桃コンポート	ご飯 たららの甘酢あんかけ 竹輪とひじきの煮物 漬物 フルーツカクテル	ご飯 炒り鶏 もやしのごまマヨ和え 漬物 林檎コンポート	ご飯 黄金カレーの煮付け 茄子の田楽 漬物 洋梨コンポート	ご飯 ダンドリーチキン きゅうりのゆず風味和え 漬物 人参ゼリー	ご飯 生揚げと豚肉の炒め物 ごぼうの胡麻酢和え しそ昆布 パインコンポート	ご飯 鶏の治部煮 白菜の塩昆布和え 漬物 黄桃コンポート	ご飯 豚肉のトマトソース グリーンサラダ 漬物 林檎コンポート	ご飯 挽肉の五目蒸し じゃが芋の煮物 漬物 キウイ
	3月23日(金)	3月24日(土)	3月25日(日)	3月26日(月)	3月27日(火)	3月28日(水)	3月29日(木)	3月30日(金)	3月31日(土)	施設管理栄養士コメント	
朝	きのこ雑炊 さつま揚げと野菜の煮物 水菜と大根のサラダ 牛乳	ご飯 さんまの蒲焼 白菜のしそ風味和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 野菜の卵とじ いんげんのお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	しらす雑炊 竹輪と野菜の煮物 白菜のゆかり和え 牛乳	ご飯 厚焼きたまご ほうれん草の和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 生揚げの生姜煮 カリフラワーのゆかり和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 田舎煮 キャベツの和え物 たいみそ 味噌汁 牛乳	ご飯 冬瓜と大根の煮物 ちんげん菜のお浸し うめびしお 味噌汁 牛乳	ご飯 つみれの煮物 いんげんの辛子和え 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。寒暖の差がある季節柄、皆様お元気でお過ごし下さい。	
昼	ご飯 牛肉とピーマンの炒め物 里芋の土佐煮 漬物 味噌汁	食パン ボトフ 蟹サラダ シヤム コンスープ	ご飯 さわらの有馬煮 オクラのポン酢和え 漬物 味噌汁	ハヤシライス 野菜サラダ 福神漬け コンソメスープ	たぬきそば 肉詰めいなりの煮物 ポテトサラダ	ご飯 かれの塩麹焼き 五目金平 漬物 味噌汁	★郷土料理 ご飯 ブリの照り焼き 南瓜のいとし煮 漬物 のっぺい汁	ご飯 チキンカツ マカロニサラダ 漬物 味噌汁	ご飯 千草焼き 茄子の挽肉炒め 漬物 味噌汁		
夕	ご飯 カレーのごま味噌焼き 野菜炒め 漬物 マンゴーコンポート	ご飯 豚ニラ炒め ピーナッツ和え 漬物 みかんコンポート	ご飯 煮込みハンバーグ かぼちゃサラダ 漬物 フルーツカクテル	ご飯 手作り鶏つくね ひじき煮 漬物 オレンジ	ご飯 ほっけの塩焼き 青梗菜のソテー 漬物 林檎コンポート	ご飯 豚肉のスタミナ炒め 青菜の煮浸し 漬物 白桃コンポート	ご飯 親子煮 蓮根ののり辛炒め 漬物 パインコンポート	ご飯 サワラの野菜蒸し ぜんまいの煮物 漬物 人参ゼリー	ご飯 豆腐ステーキの蟹あん もやし中華和え 漬物 バナナ		