


| | | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|---|
| | | | | | | 3月1日(日) |
| 朝 | <div><p>3月は季節の変わり目で、体調不良になりやすい時期です。 朝夕の寒さと昼間の暑さの寒暖差や、気圧の変化、 進学や就業などの生活の変化から、体調を崩しやすくなるそうです。 体調を整えるために、 * バランスのいい食事 * 適度な運動 * 睡眠をしっかりとる * お風呂に浸かってしっかりと体を温める</p><p>新しいことを始めるのもいい季節です。 体調を整えて、素敵な春を過ごしましょう</p></div> | | | | | ごはん 厚揚げの甘辛炒め 豚汁 ふりかけ(うめ) |
| 昼 | | | | | | 赤飯 春のかに玉 ほうれん草のピーナッツ和え フルーツ(オレンジ) お吸い物 |
| おやつ | | | | | | どら焼き |
| 夕 | | | | | | ごはん さわらの漬け焼き 筍と鶏肉の煮物 フルーツ缶(黄桃) 香の物(桜だいこん) |

| | | | | | | | |
|-----|--|---|--|--|---|--|---|
| | 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) |
| 朝 | 中華雑炊 豚じゃが フルーツ缶(洋梨) | ごはん 小松菜の炒め煮 みそ汁 ふりかけ(しそ) | チョコパン ウインナーと野菜のソテー 牛乳 フルーツ缶(キウイ) | 鮭雑炊 五目煮 フルーツ缶(洋梨) | かに雑炊 豚肉とピーマンの甘辛炒め 金時豆 | クリームパン ジャーマンポテト 牛乳 フルーツ缶(白桃) | ごはん 大豆五目煮 すまし汁 ふりかけ(たらこ) |
| 昼 | ごはん さばの生姜煮 キャベツのゆかり和え フルーツ缶(パイナップル) みそ汁 | 海鮮ちらし寿司 切り干し大根の炒り煮 菜の花のお浸し すまし汁  | ごはん ほっけの塩麹焼き ひじきの煮物 フルーツ(オレンジ) みそ汁 | 手作りカレー ブロッコリーサラダ フルーツカクテル 福神漬け | ごはん 鶏肉の梅肉焼き 菜の花のくるみ和え フルーツ缶(黄桃) お吸い物 | ごはん かれいの焼き浸し なすの炒め物 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁 | ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ フルーツ(パイナップル) 中華スープ |
| おやつ | さつま芋蒸しパン | ひな祭りババロア | スイスロール | カステラ | 黒糖蒸しパン | 今川焼き | カラメルプリン |
| 夕 | ごはん 鶏肉のごまみそ焼き 里芋とちくわの含め煮 もずくときゅうりの酢の物 すまし汁 | ごはん 豆腐ハンバーグ れんこんきんぴら ブロッコリーとツナのサラダ フルーツ缶(白桃) | ごはん チキンのカレーグリル なすのトマト煮 マカロニサラダ コンソメスープ | ごはん かにかま入り卵焼き 鶏肉と大根のオイスター煮 フルーツ缶(りんご) 香の物(青しその実漬け) | ごはん 赤魚の西京焼き さつま芋と昆布の煮物 白菜のゆず醤油和え フルーツ(パイナップル) | ごはん 豚肉の玉ねぎソース炒め ふきのおかか煮 キャベツと沢庵の和え物 フルーツ(オレンジ) | ごはん メバルの煮付け 卵の花 青菜と桜エビの和え物 フルーツ缶(りんご) |

| | | | | | | | |
|-----|--|--|--|---|--|--|---|
| | 3月9日(月) | 3月10日(火) | 3月11日(水) | 3月12日(木) | 3月13日(金) | 3月14日(土) | 3月15日(日) |
| 朝 | 芋粥 ピーマンのきんぴら 昆布豆 | ごはん 里芋の揚げ出し 豚汁 ふりかけ(かつお) | あんぱん チキンボールと野菜のポトフ 牛乳 フルーツ缶(黄桃) | 卵雑炊 ほうれん草の炒め煮 フルーツ缶(洋梨) | 鶏雑炊 千草焼き フルーツ缶(キウイ) | チョコパン 鶏肉と野菜のトマト煮込み 牛乳 フルーツ缶(りんご) | ごはん ちゃんちゃん焼き風炒め すまし汁 ふりかけ(のりたま) |
| 昼 | ごはん 豚肉ときのこの炒め物 キャベツのサラダ フルーツ缶(キウイ) みそ汁 | ごはん さばの味噌煮 小松菜の磯和え フルーツ缶(ミックス) お吸い物 | ごはん 鶏肉と大根のオイマヨ炒め 菜の花ごま和え フルーツ缶(洋梨) みそ汁 | ごはん 豚肉と茄子の甘辛生姜焼き キャベツのサラダ フルーツ缶(みかん) すまし汁 | ごはん 牛すき煮 じゃが芋のたらこ炒め フルーツ缶(パイナップル) すまし汁 | ごはん 白身魚の菜種焼き 若竹煮 フルーツ(オレンジ) みそ汁  | ポークカレー コールスローサラダ フルーチェ(いちご) 香の物(福神漬け) |
| おやつ | ソフトクレープ | ドームケーキ | 吹雪饅頭 | ウインナー蒸しパン | ストロベリーカスタードタルト | やわらかプリン(ホワイトデー) | スイスロール |
| 夕 | ごはん さわらの香味焼き 白菜と鶏肉の旨煮 フルーツ(オレンジ) すまし汁 | ごはん 鶏肉のケチャップ焼き ジャーマンポテト フルーツ(メロン) ピクルス | ごはん ますの照り焼き なすの煮浸し 白菜のポン酢和え すまし汁 | ごはん あじの生姜煮 れんこん金平 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁 | ごはん 赤魚の塩麹焼き 冬瓜のそぼろがけ 香の物(しば漬け) 豚汁 | ごはん チーズインハンバーグ バジルパスタ 人参サラダ コンソメスープ | ごはん たらのフライ ふきの煮物 菜の花の酢味噌かけ フルーツ(パイナップル) |

※献立は一部変更になる場合があります※