

朝							3月1日(日)
昼	<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 * お風呂に浸かってしっかりと体を温める</p>						ごはん 厚揚げの甘辛炒め 豚汁 ふりかけ(うめ) 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 豚じやが 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)	かいに雑炊 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(パイン) 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(パイン) 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 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(パイン)	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 チキンポーラーと野菜のホットフ 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(パイン) 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 フルーチエ(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(パイン)

※献立は一部変更になる場合があります※