



# いぼりの里 3月予定献立表



1 土	ご飯・大根と牛肉煮・春雨ソテー・東海寺和え 味噌汁	16 日	お休み 
2 日	お休み 	17 月	ご飯・関東煮・酢味噌和え・揚物・かき玉汁
3 月	ご飯・魚のあんかけ・五目大豆・バター炒め 味噌汁	18 火	ご飯・野菜の洋風煮・トマトサラダ・マヨネーズ和え 味噌汁
4 火	カレーきしめん・グリーンサラダ・いんげんの肉巻き ヨーグルト	19 水	食パン(ジャム)・バイクドチキン・コーンサラダ ジュース・ゼリー・クラムチャウダー
5 水	ご飯・けんちん煮・炒り玉子・お浸し・味噌汁 	20 木	お休み・春分の日 
6 木	食パン(ジャム)・魚フライ・レタスサラダ・果物 野菜ジュース・コーンポタージュ	21 金	五目うどん・和風サラダ・揚物・デザート
7 金	ご飯・麻婆豆腐・中華酢の物・チリ卵・わかめスープ	22 土	カレーライス・柚子香和え・フルーツヨーグルト スープ
8 土	お休み 	23 日	お休み 
9 日	お休み 	24 月	きのこご飯・鶏の煮込み風・五色和え・ひき肉炒め スープ
10 月	ご飯・魚の味噌煮・みぞれ煮・いりこ和え・かき玉汁	25 火	ご飯・生揚げのコンソメ煮・ごま和え・揚げ物 味噌汁
11 火	食パン(ジャム)・ビーフシチュー・グラタン・ジュース コーヒーゼリー・スープ	26 水	焼きそば・きのこサラダ・チリソース煮 ヨーグルト・とろろ昆布汁
12 水	ご飯・チキンソテー・高野サラダ・土佐煮 味噌汁	27 木	食パン(ジャム)・ムニエル・トマト煮・果物 豆乳・スープ
13 木	～お楽しみ献立～ ご飯・油淋鶏・キャベツサラダ・華風和え 中華風スープ・杏仁豆腐	28 金	ご飯・豆腐のとろみ煮・甘辛炒め・からし和え 味噌汁
14 金	ご飯・鶏のゆかり焼・ポン酢和え・里芋煮 味噌汁 	29 土	お休み 
15 土	親子丼・大根サラダ・揚物・ゼリー・白味噌汁	30 日	お休み 
<p>花粉症の予防には何がいいのかな???</p> <p>花粉症で「目のかゆみ」や「くしゃみ」が止まらない事ありませんか? 食べ物で花粉症が治るわけではありませんが、乳酸菌を含む 食べ物やビタミンCが効果的です。バランスの良い食事で 花粉症に負けない体を作りましょう!</p> 		31 月	ご飯・鶏の甘辛焼き・切干大根煮・青菜炒め・味噌汁