

月	火	水	木	金	土
2日	3日	4日	5日	6日	7日
ごはん もやしの味噌汁 揚げ出し豆腐 食 南瓜のいとこ煮 フルーツカクテル 間 カスタードケーキ 食 ミルクティー	海鮮ちらし うしお汁 かにの重ね蒸し 菜花のとろろ和え いちご ひなあられ あまざけ	親子丼 吸い物 酢味噌和え 杏仁豆腐 抹茶プリン	きつねうどん ごはん 金平蓮根 黄桃缶	ごはん コンソメスープ 選べるおかず インゲン炒め ヨーグルト和え パウムクーヘン カフェオレ	ごはん そうめん汁 揚げ魚の甘酢あん 切り干し大根の煮物 オレンジ もみじまんじゅう ほうじ茶
五目そば ごはん 切り干し大根 食 フルーチェ 間 ドーナツ 食 ミルクティー	ごはん ミネストローネ 鶏肉のマヨネーズ焼き 卵サラダ りんごのコンポート どら焼き 玄米茶	ごはん 豆腐の味噌汁 選べるおかず 金平ごぼう 胡瓜のピリ辛和え カステラ ほうじ茶	ごはん ワカメスープ 麻婆豆腐 青梗菜の中華風煮 ブロッコリーとレタスのサラダ あんまん 玄米茶	にぎり・太巻き寿司 茶碗蒸し 里芋のゆず味噌かけ 黄桃缶 ワッフル レモンティー	ごはん コンソメスープ ポークピカタ ブロッコリーサラダ オレンジ マドレーヌ カフェオレ
ごはん すまし汁 食 豚肉と茄子の香味炒め 里芋煮付け りんごのコンポート 間 マーブルケーキ 食 ミルクティー	味噌ラーメン ごはん 蒸し焼売 みかん缶 ミルクケーキ カフェオレ	ごはん 大根の味噌汁 鶏唐揚げ 五目豆煮 バナナ ぶどうのヨーグルト カルシウムウエハース	カレーライス かにクリームコロッケ キャベツサラダ 黄桃缶 ぼたもち ほうじ茶	ごはん 麩の味噌汁 さんまの梅煮 卵とじ フルーツカクテル レモンケーキ レモンティー	松花堂弁当 山菜ごはん・すまし汁 春の天ぷら盛り合わせ 春の炊き合わせ 春端の和え物・メロン もなか 玄米茶
ごはん 吉野汁 選べるおかず 食 青梗菜のわさび和え フルーツカクテル 間 黒糖まんじゅう 食 ほうじ茶	そぼろ丼 大根の味噌汁 金平蓮根 バナナ クリームコンフェ ミルクティー	山かけ月見うどん 菜めし ちくわの天ぷら パイン缶 小倉パン 玄米茶	ごはん 茄子の味噌汁 湯豆腐 長芋とわらびの煮付け 胡瓜の酢の物 焼きプリンタルト カフェオレ	海鮮ピラフ コンソメスープ コーンコロッケ カリフラワーサラダ 抹茶まんじゅう ほうじ茶	ごはん すまし汁 赤魚の煮付け 蓮根サラダ フルーチェ バナナカステラ レモンティー
牛丼 大根の味噌汁 食 五日煮 りんごのコンポート 間 栗もなか 食 玄米茶	ごはん コーンスープ 選べるおかず 大根サラダ フルーツポンチ 肉まん ほうじ茶				

平成27年

選べる おかず メニュー

6日 金曜日 11日 水曜日 23日 月曜日 31日 火曜日

A: 豚肉の香味焼き A: ほっけの塩焼き A: 鯖の味噌煮 A: 煮込みハンバーグ

B: 白身魚のアーモンド焼 B: 豚の角煮 B: 鶏肉のみぞれ煮 B: 鮭のチーズ焼き

献立の内容に変更がある場合がございますのでご了承ください。

7か10話 第三 ~ 花粉症 ~

寒い冬も終わり、だんだんと暖かくなってきました。これからの悩む方が多いものといえば「花粉症」です。現在日本では3人に1人が花粉症だといわれています。今回は「花粉症」についてご紹介いたします。

《花粉症について》
スギ花粉が飛散しはじめるのは2月頃で、3月にピークを迎えます。スギ花粉がアレルギー源の人は、ヒノキ花粉でも花粉症の症状を発症します。スギ花粉のピークが終わっても、入れ替わりにヒノキの花粉が飛散し始め、ヒノキ花粉の飛散が終わる5月ごろまで花粉症に悩まされることになります。2015年は例年よりも飛散量が多いと予想されています。

《花粉症の症状》
花粉症のおもな症状は、くしゃみ、鼻水、鼻づまり。目のかゆみ、涙、充血などの目の症状のほか、のどのかゆみや皮膚のかゆみが現れることもあります。花粉の飛び時期に症状が2週間以上続くときは、花粉症を疑ってみる必要が

あります。
《花粉が飛散が多い日》
・風が強く、晴天の日
・最高気温が高い日
・湿度が低く、乾燥した日
・雨上がりの翌日の晴れた日
《花粉症対策に有効とされる食生活のポイント》
・偏った食生活を避けて、バランスの良い食事を摂るよう心がける。
・食事は規則正しい時間に摂る。
・肉類や高たんぱく・高カロリーの食品より、魚や野菜中心の食生活を心がける。
・身体が温ためる食材を選ぶ。
・食事の量は一度に沢山ではなく少しづつを心がける。

★お知らせ★
3月3日(火)・・・ひな祭り御膳
3月13日(金)・・・にぎり寿司