

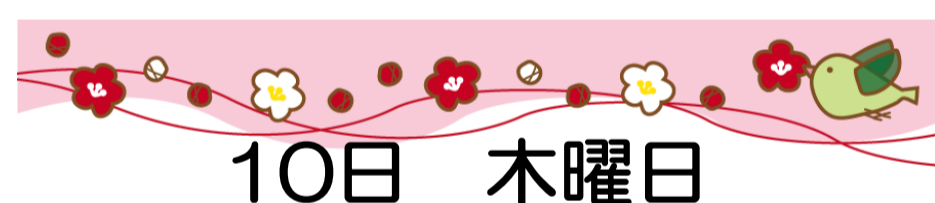
# 3月のお献立

山県グリーンポートテイクアセンター

月	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日	土 5日	
昼食	 赤飯 麩の味噌汁 豚肉のくわ焼き 南瓜の煮付け 黄桃缶	焼きそば ごはん 韓国風スープ ポテトサラダ フルーツポンチ	海鮮ちらし うしお汁 かきの重ね蒸し 菜花のとろろ和え いちご 	ごはん すまし汁 おろしトンカツ 里芋煮付け 青菜のなめたけ和え	ごはん 茄子の味噌汁 カレーの幽庵焼き フロッコリーの辛子マヨネーズ和え バナナ	
間食	ミルクケーキ レモンティー	いちごゼリー	ひなあられ あまざけ 	もみじまんじゅう ほうじ茶	ハウムクーハン ミルクティー	
7日	8日	9日	10日	11日	12日	
昼食	ごはん 里芋の味噌汁 豚肉のオスターソース炒め 胡瓜のピリ辛和え みかん缶	ごはん しめじの味噌汁 さんまの利休焼き 金平蓮根 黄桃缶	ごはん すまし汁 鶏肉の照り焼き 里芋の味噌かけ バナナ	ごはん じゃが芋の味噌汁 <b>選べるおかず</b> 春菊と白菜のお浸し みかん缶	味噌ラーメン ごはん 蒸し焼売 パイン缶	ごはん すまし汁 鯖の塩焼き 高野豆腐の煮物 ほうれん草の辛子マヨネーズ和え
間食	田舎まんじゅう 玄米茶	もなか ほうじ茶	たこ焼き 玄米茶	レモンケーキ カフェオレ	黒糖まんじゅう ほうじ茶	ベビーシュー レモンティー
14日	15日	16日	17日	18日	19日	
昼食	カレー南蛮 ごはん えんどうの山椒炒め フルーツカクテル	ごはん すまし汁 鶏肉の香味焼き いんげんのゴマ和え みかん缶	ごはん 豆腐の味噌汁 <b>選べるおかず</b> 胡瓜の酢の物 バナナ	ハヤシライス エビミックスフライ 野菜サラダ フルーツカクテル	ごはん キャベツの味噌汁 豚肉のしぐれ煮 長芋の短冊 りんごのコンポート	<b>松花堂弁当</b> 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 菜花のゴマ和え・メロン
間食	クリームコンフェ ミルクティー	あんまん 玄米茶	ぶどうのヨーグルト カルシウムウエハース	抹茶プリン	ぼたもち ほうじ茶	小田巻 玄米茶
21日	22日	23日	24日	25日	26日	
昼食	ごはん すまし汁 鯖の味噌煮 青梗菜のツナ和え バナナ	<b>にぎり・太巻き寿司</b> すまし汁 金平蓮根 黄桃缶 	きじ焼き丼 大根の味噌汁 ほうれん草のゴマ和え フルーツカクテル	山菜そば ゆかりごはん 信田煮 みかん	ごはん かぶの味噌汁 <b>選べるおかず</b> グリーンサラダ りんごのコンポート	ごはん 中華スープ 八宝菜 さつま芋のレモン煮 みかん缶
間食	ワッフル レモンティー	ぶどうゼリー	紫芋まんじゅう ほうじ茶	カステラ 玄米茶	シフォンケーキ ミルクティー	どら焼き ほうじ茶
28日	29日	30日	31日			
昼食	海鮮ピラフ コーンポタージュ ハムサラダ パイン缶	ごはん 大根の味噌汁 <b>選べるおかず</b> 豆腐サラダ みかん	きつねうどん 菜めし 金平ごぼう フルーツカクテル	牛丼 すまし汁 切り干し大根の煮物 黄桃缶		
間食	たい焼き 玄米茶	プリン	ドーナツ カフェオレ	いちごのヨーグルト カルシウムウエハース		

平成28年

## 選べる おかず メニュー



10日 木曜日

A: 牛肉のしぐれ煮

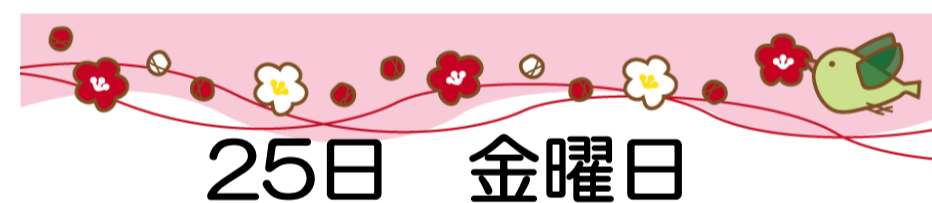
B: 太刀魚の西京焼き



16日 水曜日

A: 鯖のおろし煮

B: 豚肉の生姜焼き



25日 金曜日

A: ホキのポテトサラダ焼き

B: 鶏肉の更紗揚げ



29日 火曜日

A: 豚肉のごまサルサソース

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か話 その三十三 ~暖冬~

今年は雪もあまり降らず、冬の季節をなかなか感じないまま3月となりました。日によって温度差が激しく、体調を崩しやすいので気をつけて下さい。今年は暖冬によって様々な影響がでています。今回は暖冬によって影響されることをご紹介します。

#### 【野菜への影響】

暖冬によって野菜がたくさん収穫できました。その為野菜の値段が下がりし、キャベツは3割程度安く、レタスや白菜や大根は1割程度安くなりました。また、2015年11月以降、適度な雨が降ったこともあり、野菜が早く大きく育ったそうです。私たちにはとてもうれしい話ですが、農家の方たちはとても頭を抱えているそうです。暖かいので鍋料理などをする家庭が少ない為野菜がなかなか売れず、大きすぎる野菜は流通に適さないため、処分してしまう状態だそうです。また短期間に色づきが早まり熟すとうま味が十分になく、野菜や果物のおいしさにも影響がでています。

#### 【花粉の影響】

暖冬の年ではスギ花粉に大きな影響を与えます。まず飛散する時期が早まり、前もって予測していた日より2週間以上前倒してスギ花粉が飛び始めることもあります。その為今年は2月上旬から花粉が飛んでいるそうです。早く飛び始めることで現在花粉症ではなくても暖冬の年には花粉症を発症する人も増えるそうなので、まだ花粉症ではない方も注意が必要です。マスクや花粉用メガネで目や鼻・口から体内に花粉が入らないようにする、家の窓を極力あけない、花粉のつきにくい服を着るなどの早めの花粉対策が必要です。花粉の量は冬ではなく夏の気候に影響するので暖冬の影響はなく、夏の気候から予想すると前年に比べ花粉の量は若干少ないとされています。

#### ☆お知らせ☆

3月3日(木)・・・ひな祭り御膳  
3月22日(火)・・・にぎり寿司