

3月1日~3月2日

献立予定表



ぴあはーと市が尾

		1日(土)	2日(日)
<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="background-color: #fce4d6; padding: 5px;">朝和食</div> <div style="background-color: #fff9c4; padding: 5px;">朝洋食</div> <div style="background-color: #bbdefb; padding: 5px;">昼食</div> <div style="background-color: #fff176; padding: 5px;">おやつ</div> <div style="background-color: #e8f5e9; padding: 5px;">夕食</div> </div>		<p>炒り玉子 トマトの香味和え 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳</p>	<p>さつま揚げの煮物 カリフラワーの山葵和え 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳</p>
	<p>スクランブルエッグ トマトサラダ ジャム パン 牛乳</p>	<p>イカ団子のコンソメ煮 カリフラワーサラダ ハムチーズサンド 牛乳</p>	
	<p>麻婆豆腐 カニシューマイ 春雨の和え物 ご飯 中華スープ 果物</p> 	<p>鯿の竜田揚げ 南瓜の煮物 大根のたらこ和え ご飯 味噌汁 果物</p> 	
	<p>どら焼き</p>	<p>杏仁豆腐</p>	
	<p>鮭のムニエル キャベツとハムの炒め物 ブロッコリーサラダ ご飯 スープ</p>	<p>ハッシュドビーフ ジャーマンポテト シュリンプサラダ スープ</p>	

※仕入れの都合により、献立を変更せざるを得ない場合がございますので予めご了承願います。
 ※写真はイメージになります。実物と異なる場合がございますのでご了承願います。

3月3日~3月9日

献立予定表



ぴあはーと市が尾

	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	9日(日)
朝食	豆腐の更紗あんかけ コーンサラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	目玉焼き アスパラのピーナツ あえ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	海老つみれの煮物 小松菜の土佐和え 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	じゃが芋入り玉子焼 き レタスとツナの和え 物 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	鱒の塩焼き オクラの梅肉あえ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	だし巻き卵 マカロニサラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	肉じゃが ほうれん草のお浸し 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳
朝洋食	豆腐のチーズ焼き コーンサラダ ジャム パン スープ 牛乳	目玉焼き アスパラのサラダ ジャム パン スープ 牛乳	海老つみれのコンソ メ煮 小松菜のドレッシン グかけ ジャム パン 牛乳	アンサンブルエッグ ツナサラダ ジャム パン スープ 牛乳	海老グラタン 人参のマヨネーズ和 え ジャム パン スープ 牛乳	ハムと野菜のキッ シュ マカロニサラダ ジャム パン スープ 牛乳	洋風肉じゃが ほうれん草のサラダ 玉子サンド 牛乳
昼食	ちらし寿司 茶碗蒸し ほうれん草のお浸し すまし汁 果物	メバルの酒蒸し 里芋の煮物 いんげんゴマ和え かやくごはん 味噌汁 果物	ピザ風ハンバーグ さつま芋のレモン煮 コールスローサラダ ご飯 スープ 果物	たぬきうどん 高野豆腐の炊合せ もやしの辛し和え 果物	豚肉の生姜焼き 揚げだし豆腐 しらすの酢の物 ご飯 味噌汁 果物	鱈のハニーマスター ドソース ベーコンと茸のソ テー 野菜サラダ ご飯 スープ 果物	海老と野菜のかき揚げ 筍と椎茸の炒め物 三色野菜のしそ和え ワカメ御飯 すまし汁 果物
おやつ	シフォンケーキ	マンゴープリン	クレープ	チョコババロア	薄皮まんじゅう	バニラムース	シュークリーム
夕食	赤魚の煮付け 切干大根の炒め物 菊菜の辛し和え ゆかりご飯 味噌汁	豚肉の甘味噌炒め レンコン金平 胡瓜とカニカマの酢 の物 ご飯 すまし汁	八宝菜 焼き餃子 もやしのナムル ご飯 中華スープ	バーベキューチキン カリフラワーのフ リッター 水菜のサラダ ご飯 スープ	白身魚の南部焼き ごぼうの土佐煮 小松菜のお浸し ご飯 すまし汁	鶏肉と大根の煮物 焼きビーフン キャベツの胡麻酢和 え ご飯 味噌汁	黄金カレイの生姜煮 五目豆 茸のお浸し ご飯 味噌汁

※仕入れの都合により、献立を変更せざるを得ない場合がございますので予めご了承願います。
※写真はイメージになります。実物と異なる場合がございますのでご了承願います。

3月1日~3月16日

献立予定表



ぴあはーと市が尾

	10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)	15日 (土)	16日 (日)
朝食	ハムエッグ 水菜と玉ねぎの和え物 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	イカつみれの炊合せ アスパラのゴマ和え 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	厚焼き玉子 胡瓜のゆかり和え 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	鶏肉と大根の煮物 かぼちゃサラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	巣ごもり玉子 ごぼうとツナのサラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	和風ロールキャベツ 春雨の和え物 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	筑前煮 小松菜とコーンの辛子マヨ和え 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳
朝洋食	ハムエッグ オニオンサラダ ジャム パン スープ 牛乳	イカつみれのコンソメ煮 アスパラのゴママヨ和え ジャム パン 牛乳	ポーチドエッグ 千切り野菜サラダ ジャム パン スープ 牛乳	チキンのチャウダー かぼちゃサラダ ジャム パン 牛乳	チーズ入りスクランブルエッグ ごぼうとツナのサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ロールキャベツ 春雨サラダ ジャム パン 牛乳	チキンのコンソメ煮 コーンサラダ ツナサンド 牛乳
昼食	三色丼 高野豆腐の炊合せ 春菊のなめ茸がけ すまし汁 果物 	鶏肉の甘酢炒め 揚げ茄子 オクラのおろし和え ご飯 味噌汁 果物 	鱈のけんちん蒸し 蓮根の金平 白菜のお浸し かやくご飯 味噌汁 果物 	肉そば 竹輪の磯辺揚げ 浅漬け風 果物 	白身魚クリームソース ブロッコリーのソテー アボカドサラダ ご飯 スープ 果物 	牛肉と野菜の味噌煮 ジャが芋のカレー炒め 青菜のお浸し ご飯 すまし汁 果物 	鮭の塩麴焼き さつま揚げの煮物 青菜ピーナッツ和え ご飯 味噌汁 果物 
おやつ	プリン	黒糖まんじゅう	抹茶ババロア	もみじ饅頭	チョコケーキ	たい焼き	コーヒーゼリー
夕食	豚肉の細切り炒め ジャが芋の甘辛煮 キャベツの塩昆布和え ご飯 味噌汁	赤魚のグリルバジルソース 小松菜とエリンギのソテー れんこんサラダ ご飯 スープ	牛焼肉 かぶのカニあんかけ じゃこの酢の物 ご飯 すまし汁	鱸の野菜あんかけ ひじきの炒り煮 キャベツのお浸し ご飯 味噌汁	油淋鶏 カニシューマイ ほうれん草のナムル ご飯 中華スープ	鱈の柚庵焼き こんにゃくのピリ辛煮 二色なます ご飯 味噌汁	デミグラスハンバーグ アスパラのガーリック炒め コールスローサラダ ご飯 スープ

※仕入れの都合により、献立を変更せざるを得ない場合がございますので予めご了承ください。
 ※写真はイメージになります。実物と異なる場合がございますのでご了承ください。

3月17日～3月23日

献立予定表



ぴあはーと市が尾

	17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)	22日 (土)	23日 (日)	
朝食	和風オムレツ おさつサラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	目玉焼き 焼きナス 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	つくねの照り焼き 花野菜サラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	炒り玉子 ポテトサラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	ウインナーと野菜の旨煮 アスパラの辛子和え 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	ベーコンとじゃが芋の玉子焼き レタスと胡瓜の和え物 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	野菜つみれの炊合せ 蕪の塩昆布和え 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	
朝洋食	オムレツ おさつサラダ ジャム パン スープ 牛乳	目玉焼き 茄子のマリネ ジャム パン スープ 牛乳	つくねのチーズ焼き 花野菜サラダ ジャム パン スープ 牛乳	スクランブルエッグ ポテトサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ウインナーポトフ アスパラのドレ和え ジャム パン 牛乳	スパニッシュオムレツ 彩りサラダ ジャム パン スープ 牛乳	野菜つみれのトマト煮 蕪のマリネ ハムチーズサンド 牛乳	
昼食	豚丼 ひじきの炒り煮 しらすおろし 味噌汁 果物 	カレーの煮付け 蕪の海老あんかけ いかときゅうりの梅肉あえ ゆかりご飯 味噌汁 果物 	<div style="border: 1px solid green; padding: 5px; color: red; font-weight: bold;"> バースデー ランチ </div>		醤油ラーメン 春巻き 青菜のナムル 果物 	鶏肉の柚子胡椒焼き さつま芋の蜜煮 はんぺんと若布の酢の物 菜飯 すまし汁 果物 	ぶり大根 春雨の炒め物 小松菜のお浸し ご飯 味噌汁 果物 	海老カツ キャベツのベーコンソテー 彩り野菜サラダ ご飯 味噌汁 果物 
おやつ	オレンジケーキ	グレープゼリー	お誕生会ケーキ	青りんごゼリー	酒まんじゅう	抹茶ババロア	チーズケーキ	
夕食	メバルの粕漬け焼き 里芋の煮っころがし 青菜の磯和え ご飯 すまし汁	鶏肉の香草パン粉焼き ベイクドポテト グリーンサラダ ご飯 スープ	太刀魚のかば焼き風 切り昆布煮 ほうれん草のお浸し ご飯 味噌汁	豚肉の甘辛炒め ごぼうのおかか煮 インゲンのごま和え ご飯 味噌汁	白身魚のムニエル ひき肉と茸のソテー コーンサラダ ご飯 スープ	牛肉のしぐれ煮 里芋の田楽みそ もやしの錦糸和え ご飯 すまし汁	鶏の照り焼き 五目煮豆 青梗菜のお浸し ご飯 すまし汁	

※仕入れの都合により、献立を変更せざるを得ない場合がございますので予めご了承願います。
※写真はイメージになります。実物と異なる場合がございますのでご了承願います。

3月24日～3月30日

献立予定表

ぴあはーと市が尾

	24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)	29日 (土)	30日 (日)
朝和食	肉団子と野菜の旨煮 春菊のお浸し 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	巣ごもり玉子 おさつサラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	豆腐ハンバーグ もやしの土佐和え 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	だし巻き玉子 青梗菜のお浸し 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	厚揚げの煮物 カリフラワーの甘酢 和え 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	炒り玉子 レタスとツナの和え物 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	鶏肉と野菜の旨煮 マカロニサラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳
朝洋食	肉団子と野菜のコンソメ煮 春菊のドレッシング 和え ジャム パン 牛乳	エッグベネディクト おさつサラダ ジャム パン スープ 牛乳	豆腐ハンバーグ ハムと野菜のサラダ ジャム パン スープ 牛乳	チーズ炒り玉子焼き グリーンサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ポークビーンズ 彩野菜のマリネ ジャム パン スープ 牛乳	スクランブルエッグ ツナサラダ ジャム パン スープ 牛乳	チキンポトフ マカロニサラダ 玉子サンド 牛乳
昼食	カレーライス ミモザサラダ 福神漬け スープ 果物 	鯖の塩焼き ピーマンとじゃこの炒め物 水菜と油揚げの生姜和え ご飯 味噌汁 果物 	酢豚 カニシューマイ アスパラのドレ和え ご飯 中華スープ 果物 	ナポリタン ブロッコリーとハムのグラタン 彩り野菜のマリネ スープ 果物 	鶏肉のくわ焼き 金平ごぼう 春雨の酢の物 ご飯 すまし汁 果物 	鱈のちり蒸し 揚げ茄子 青菜のお浸し かやくご飯 すまし汁 果物 	キスの天婦羅 若竹煮 カブの浅漬け ご飯 味噌汁 果物 
おやつ	チョコババロア	レモンケーキ	オレンジゼリー	カステラ	いちごババロア	ワッフル	ようかん
夕食	白身魚の野菜あんかけ 切干大根の煮物 白菜のお浸し ゆかりご飯 味噌汁	牛肉のトマト煮 茸のフラン ツナサラダ ご飯 スープ	鮭の照り焼き 冬瓜のくずあんかけ ほうれん草のお浸し ご飯 味噌汁	メンチカツ 南瓜の利休煮 はんぺんの生姜和え ご飯 すまし汁	鱈の梅ソースかけ 車麩の含め煮 いんげんのお浸し ワカメ御飯 味噌汁	ローストポーク ポテトフライ アボカドサラダ ご飯 スープ	鯖の味噌煮 さつま芋の炒め煮 春菊の辛子和え ご飯 すまし汁

※仕入れの都合により、献立を変更せざるを得ない場合がございますので予めご了承願います。
※写真はイメージになります。実物と異なる場合がございますのでご了承願います。

31日 (月)	
朝和食	ひき肉と野菜の玉子とじ おさつサラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳
朝洋食	ひき肉と野菜の玉子とじ おさつサラダ ジャム パン スープ 牛乳
昼食	カニピラフ クリームコロッケ グリーンサラダ スープ 果物 
おやつ	杏仁豆腐
夕食	和風おろしハンバーグ 揚げ茄子 もやしの錦糸和え ご飯 味噌汁



～春先の不調の要因と体調管理～



・寒暖差に対応するため、交感神経が活発に働きます。そのため、たくさんのエネルギーが消耗され、疲れやすくなります。

・低気圧と高気圧の入れ替わりが頻繁に起こるため、自律神経の切り替えがうまくいかなくなり、低気圧の影響で血液中の酸素濃度が下がり、日中の眠気や体のだるさを感じやすくなります。

・冬に比べて日照時間が長くなるため、朝早く目が覚めたり、夜更かしをすることが増え、



食事をとると、消化のために副交感神経が活発に働き、体はリラックスモードになります。
 欠食すると交感神経が働いたままになり、自律神経のバランスが乱れてしまいます。
 偏った食事は自律神経のバランスを乱すため、バランスの良い食事が大切です。
 浴槽につかる入浴は、自律神経のバランスを整えます。
 38～40℃のお湯に10～20分間入浴すると効果的です。スムーズで深い眠りを誘うためには首元を温めると副交感神経が

※仕入れの都合により、献立を変更せざるを得ない場合がございますので予めご了承願います。
 ※写真はイメージになります。実物と異なる場合がございますのでご了承願います。