

# 花粉症の方が年々増えています

数種類の花粉が原因で、鼻炎や結膜炎などの症状を引き起こす花粉症患者は年々増えてきています。

花粉の種類としては、春にスギ、ヒノキ、夏にイネ科の花粉、秋にはキク科の花粉と年中その存在が確認されていますが、やはり春の飛散シーズンがもっとも花粉が深刻です。

今回は、花粉症に効果を発揮するとされる食材を紹介します。 栄養課

## 〇〇 献立表 〇〇

2019年 2月27日(水)～3月10日(日)

[常食]

	2/27(水)	28(木)	3/1(金)	2(土)
朝食	あんぱん 普通牛乳 パイナップル	食パン 普通牛乳 青りんごゼリー	ランチパック 普通牛乳 デザートムース	食パン 普通牛乳 ぶどうゼリー
昼食	軟飯 豚肉の生姜焼き 卵豆腐のなめこあんかけ 味噌汁	軟飯 豆腐とちくわの卵とじ 切干大根のサラダ 具だくさん汁	軟飯 野菜炒め フルーツ 味噌汁 鉄ふりかけ	軟飯 豆腐の山椒焼き ビーフン炒め 吸物
夕食	軟飯 巣ごもりサラダのあんかけ フルーツ Caふりかけ 春雨スープ	チキンカレー 福神漬 海鮮サラダ グングングルト	軟飯 さわらの味噌焼き マカロニサラダ 吸物	軟飯 サバの立田揚げ スクランブル・エッグ 味噌汁
	3(日)	4(月)	5(火)	6(水)
朝食	メロンパン 普通牛乳 リンゴと鉄ゼリー	コッペパン 普通牛乳 もも缶とヨーグルト	おじや 普通牛乳 パイナップル	食パン 普通牛乳 鉄ゼリー
昼食	ひなまつりランチ 吸物	軟飯 サーモンの花畑 盛り合わせサラダ 味噌汁	ラーメン フルーツポンチ やわらか団子	軟飯 オムレツ スパゲティサラダ caふりかけ コンソメスープ
夕食	軟飯 魚のチリソース炒め 牛肉のしぐれ煮 味噌汁	豚丼 フルーツ けんちん汁	軟飯 天ぷら ツナの和え物 味噌汁	軟飯 ぶりとお根のおふくろ煮 厚揚げのポン酢和え 味噌汁
	7(木)	8(金)	9(土)	10(日)
朝食	ジャリパン 普通牛乳 りんご	食パン 普通牛乳 デザートムース	黒糖ロール 普通牛乳 メロンとみかん缶	食パン 普通牛乳 鉄プリン
昼食	軟飯 あじの南蛮漬け 紅しょうがとねぎの卵焼き 味噌汁	みつば御飯 豚じゃが かぼちゃプリン 味噌汁	軟飯 サーモンのポテト焼き チンゲン菜の炒めもの ミネステローネ	軟飯 豆腐のステーキ～肉みそソース 棒棒鶏 吸物
夕食	軟飯 ピーマンの肉づめ 大根のえびあんかけ かきたま汁	軟飯 タイのポワレ スナックエンドウと卵のサラダ ほうれん草ポタージュ	軟飯 チキンチーズフライ 里芋といんげんのゴマ和え 味噌汁	カレーライス 福神漬 ヨーグルト和え コンソメスープ