

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
2	牛乳 バナナ	3	牛乳 オレンジ	4	牛乳 じゃがいも	5	牛乳 さつまいも	6	牛乳 バナナ	7	ラ・フランスのゼリー
ポークカレー	米 豚肉(ばら) にんじん たまねぎ じゃがいも りんご グリンピース(冷凍) カレールウ	ちらし寿司	米 にんじん 卵 干しいたけ ツナ油漬缶 さやえんどう 砂糖 酢 酒	御飯	米	御飯	米	御飯	米	とんとん丼	米 豚肉(肩ロース) たまねぎ ねぎ しょうゆ 酒 みりん 砂糖
こまつなサラダ	こまつな ツナ油漬缶 もやし しょうゆ 酒 みりん 砂糖	鶏肉の塩焼	鶏もも肉 塩こうじ	トマト肉じゃが	豚肉(ばら) にんじん たまねぎ じゃがいも 糸こんにゃく ホールトマト缶詰 砂糖 酒 みりん しょうゆ	豚肉の生姜焼き	豚肉(肩ロース) たまねぎ しょうが しょうゆ 酒 みりん	カレイの磯辺揚げ	かれい 片栗粉 油 あおのり 食塩	大根サラダ	だいこん にんじん しょうゆ 酒 みりん 砂糖
ヨーグルト	ヨーグルト(加糖)	春キャベツのおかか和え	キャベツ にんじん かつお節 しょうゆ 酒 みりん 砂糖	春雨サラダ	はるさめ きゅうり にんじん 砂糖 酒 みりん しょうゆ ごま油	ポテトサラダ	じゃがいも にんじん きゅうり マヨネーズ 食塩	豆腐の海苔和え	木綿豆腐 にんじん きゅうり 焼きのり 砂糖 みりん しょうゆ 酒 ごま油	みそ汁	木綿豆腐 油揚げ 生わかめ 白みそ 煮干だし汁
		すまし汁	ほうれんそう(冬) 絹ごし豆腐 油揚げ かつおだし汁 しょうゆ(うすくち) 酒 みりん	みそ汁	木綿豆腐 生わかめ たまねぎ 煮干だし汁 白みそ	みそ汁	はくさい にんじん ねぎ 煮干だし汁 白みそ	すまし汁	はくさい 油揚げ しめじ みつば かつおだし汁 しょうゆ(うすくち) 酒 みりん		
		みかん	みかん	ラフランスのゼリー	ラフランスのゼリー						
さつまいもごはん	米 さけ さつまいも(皮付) にんじん 食塩 昆布だし汁	カルピス	カルピス	牛乳	牛乳	そばめし	米 焼きそばめん 豚肉(ばら) キャベツ ねぎ 焼きそばソース 中濃ソース	牛乳	牛乳	ヨーグルト	ヨーグルト(加糖)
		ひなまつり蒸しパン	ホットケーキ粉 牛乳 ほうれんそう いちご	シュガーToast	食パン グラニュー糖 バター			レーズンズコーン	ホットケーキ粉 砂糖 牛乳 無塩バター 干しぶどう	オレンジ	オレンジ
9	牛乳 オレンジ	10	牛乳 バナナ	11	牛乳 じゃがいも	12	牛乳 バナナ	13	牛乳 さつまいも	14	ラ・フランスのゼリー
きつねうどん	ゆでうどん にんじん たまねぎ 油揚げ ねぎ かつおだし汁 しょうゆ 酒 食塩 豚肉(ばら)	御飯	米	ロールパン	ロールパン	御飯	米	御飯	米	鶏丼	米 鶏もも肉(皮付き) たまねぎ ねぎ しょうゆ 酒 砂糖
豆腐サラダ	木綿豆腐 にんじん キャベツ きゅうり 焼きのり 砂糖 みりん しょうゆ 酒 ごま油	鯉の塩焼き	さけ 食塩	白菜のクリームシチュー	鶏もも肉(皮付き) にんじん たまねぎ はくさい じゃがいも しめじ こまつな 牛乳 小麦粉 洋風だしの素 水	もも肉とレバーの生姜煮	鶏もも肉(皮付き) 鶏レバー しょうが しょうゆ 酒 みりん 砂糖 片栗粉	鯉の竜田揚げ	さわら 片栗粉 油 しょうゆ 酒 みりん しょうが	キャベツの塩昆布和え	キャベツ 塩こんぶ
バナナ	バナナ	ほうれんそうのしらす和え	ほうれんそう キャベツ にんじん しらす干し しょうゆ 酒 みりん 砂糖	ブロッコリーのごま和え	ブロッコリー にんじん ごま しょうゆ 酒 みりん 砂糖	スパゲティサラダ	スパゲティ ツナ油漬缶 にんじん コーン(冷凍) マヨネーズ	切り干し大根の煮物	切り干しだいこん にんじん ちくわ しょうゆ 酒 みりん 砂糖	みそ汁	じゃがいも 油揚げ みつば 白みそ 煮干だし汁
		みそ汁	だいこん じゃがいも 万能ねぎ 煮干だし汁 白みそ	オレンジ	オレンジ	みそ汁	はくさい 焼ふ ねぎ 煮干だし汁 白みそ	すまし汁	ほうれんそう(冬) 絹ごし豆腐 油揚げ かつおだし汁 しょうゆ(うすくち) 酒 みりん		
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ヨーグルト	ヨーグルト(加糖)
きなこ揚げパン	ロールパン 油 砂糖 きな粉	ソーセージ蒸しパン	ホットケーキ粉 牛乳 ウインナーソーセージ ケチャップ	フライドポテト	じゃがいも 油 食塩	にゅうめん	干しそうめん 鶏もも肉(皮付き) だいこん にんじん えのきたけ みつば かつおだし汁 しょうゆ 酒	ふかし芋	さつまいも(皮付)	バナナ	バナナ
16	牛乳 バナナ	17	牛乳 オレンジ	18	牛乳 じゃがいも	19	牛乳 さつまいも	20	牛乳 さつまいも	21	ラ・フランスのゼリー
チキンカレー	米 鶏もも肉(皮付き) にんじん たまねぎ じゃがいも りんご カレールウ グリンピース(冷凍)	御飯	米	御飯	米	わかめ御飯	米 炊き込みわかめ			スタミナ丼	米 豚肉(ばら) たら にんじん 白みそ しょうゆ 砂糖
ブロッコリーとちくわの味噌マヨ和え	ブロッコリー ちくわ すりごま 白みそ マヨネーズ 砂糖 しょうゆ	白身魚のバーベキューソース	メルルーサ 片栗粉 油 りんご たまねぎ レモン しょうゆ 酒 みりん 砂糖	回鍋肉	豚肉(ばら) にんじん たまねぎ キャベツ ビーマン 白みそ しょうゆ みりん	カレイのカレー風味揚げ	かれい 片栗粉 カレー粉 食塩 油			白菜の和え物	はくさい にんじん カットわかめ しょうゆ 酒 みりん 砂糖
ヨーグルト	ヨーグルト(加糖)	さつまいもと大豆の煮物	さつまいも ひじき ゆで大豆 にんじん ちくわ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 砂糖 みりん	白菜の海苔和え	はくさい きゅうり 焼きのり しょうゆ 酒 みりん 砂糖	きんぴらごぼろ	ささがきごぼろ れんこん にんじん 糸こんにゃく ごま しょうゆ 酒 みりん 砂糖			すまし汁	たまねぎ 油揚げ 絹ごし豆腐 かつおだし汁 しょうゆ 酒 しょうゆ(うすくち) みりん
		みそ汁	はくさい たまねぎ ねぎ 白みそ 煮干だし汁	春雨スープ	はるさめ たまねぎ たら えのきたけ しょうゆ 酒 みりん かつおだし汁 しょうゆ(うすくち) ごま油	すまし汁	エリンギ たまねぎ みつば かつおだし汁 しょうゆ(うすくち) 酒 みりん				
		みかん	みかん							ヨーグルト	ヨーグルト(加糖)
小松菜おにぎり	米 こまつな しらす干し しょうゆ 酒 みりん かつお節	おふラスク	焼ふ 無塩バター 油 砂糖	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	オレンジ	オレンジ
16	牛乳 バナナ	17	牛乳 オレンジ	18	牛乳 じゃがいも	19	牛乳 さつまいも	20	牛乳 さつまいも	21	ラ・フランスのゼリー
醤油ラーメン	ゆで中華めん 豚肉(ばら) たまねぎ こまつな はくさい にんじん しょうゆ しょうゆ(うすくち) 酒 みりん かつおだし汁 中華だしの素	ごま塩御飯	米 食塩 黒ごま	御飯	米	昆布おにぎり	米 塩昆布			ナポリタン	スパゲティ ウインナーソーセージ たまねぎ にんじん ビーマン ケチャップ ウスターソース 砂糖
小松菜とあけの和え物	こまつな キャベツ 油揚げ にんじん しょうゆ 酒 みりん 砂糖	鶏の磯辺揚げ	鶏肉(からあげ用) 塩こうじ あおのり 油	鶏の味噌焼き	さわら 白みそ みりん 酒 砂糖	メルルーサの南蛮漬	メルルーサ 片栗粉 油 砂糖 しょうゆ 酢	ミートローフ	牛ひき肉 豚ひき肉 れんこん にんじん たまねぎ 卵 ハン粉 牛乳 ケチャップ	キャベツのサラダ	キャベツ コーン(冷凍) ツナ油漬缶 しょうゆ 酒 みりん 砂糖
ラフランスのゼリー	ラフランスのゼリー	拌三絲	はるさめ きゅうり にんじん コーン(冷凍) 砂糖 酒 みりん しょうゆ ごま油 酢	納豆の磯青和え	納豆 こまつな にんじん 焼きのり 砂糖 しょうゆ 酒 みりん	ブロッコリーのツナ和え	ブロッコリー にんじん ツナ油漬缶 しょうゆ 酒 みりん 砂糖	マカロニサラダ	マカロニ きゅうり にんじん コーン(冷凍) マヨネーズ 食塩	野菜スープ	にんじん じゃがいも ブロッコリー 洋風だしの素 しょうゆ(うすくち)
		みそ汁	たまねぎ かぼちゃ ねぎ 煮干だし汁 白みそ	すまし汁	だいこん にんじん ねぎ かつおだし汁 しょうゆ(うすくち) 酒 みりん	すまし汁	絹ごし豆腐 たまねぎ カットわかめ かつおだし汁 しょうゆ(うすくち) 酒 みりん	野菜スープ	エリンギ レタス じゃがいも 洋風だしの素 しょうゆ(うすくち)		
		オレンジ	オレンジ					バナナ	バナナ		
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ヨーグルト	ヨーグルト(加糖)
ジャムサンド	食パン いちごジャム	レモンケーキ	小麦粉 ベーキングパウダー 無塩バター 砂糖 卵 レモン果汁 レモン 牛乳	ぶどうゼリー	ぶどうジュース 水 砂糖 水 ゼラチン	カステラ	小麦粉 卵 ベーキングパウダー 砂糖 牛乳			バナナ	バナナ
30	牛乳 バナナ	31	牛乳 オレンジ			26日	バイキングメニュー				
カレーうどん	ゆでうどん 豚肉(ばら) にんじん たまねぎ 油揚げ エリンギ ねぎ カレールウ かつおだし汁	御飯	米			わかめおにぎり	米 炊き込みわかめ				
ポパイサラダ	ベーコン ほうれんそう キャベツ マヨネーズ	豚肉と蓮根の甘辛炒め	豚肉(ばら) れんこん にんじん たまねぎ ねぎ 砂糖 酒 みりん しょうゆ			やきそば	焼きそばめん 豚肉(ばら) 焼きそばソース にんじん キャベツ				
ヨーグルト	ヨーグルト(加糖)	キャベツと胡瓜のみそドレッシング	キャベツ きゅうり コーン(冷凍) 白みそ 酢 しょうゆ 油 ごま油 砂糖			鶏肉の塩焼	鶏もも肉(皮付き) 塩焼				
		みそ汁	さつまいも(皮付) だいこん こまつな 煮干だし汁 白みそ			春雨サラダ	はるさめ きゅうり にんじん コーン 砂糖 酒 みりん しょうゆ ごま油				
		バナナ	バナナ								
牛乳	牛乳	ソーセージピラフ	米 ウインナーソーセージ たまねぎ にんじん コーン(冷凍) しょうゆ 洋風だしの素								

春分の日