

日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギー たんぱく質 しぼう	日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギー たんぱく質 しぼう
3 月	ごはん こおりとうふのふくめに ひじきのいために アセロラゼリー ぎょうにゅう	高野豆腐・かまぼこ・しいたけ 里芋・人参・さやいんげん 砂糖・しょうゆ・みりん・削り節 油あげ・芽ひじき・人参 砂糖・しょうゆ・菜種油 アセロラゼリー(10)	626	19 水	ごはん さつまいも さんまのしおやき だいこんおろし こくもつひりかけ ぎょうにゅう	油あげ・さつまいも・こんにやく ごぼう・もやし・人参・青ねぎ 赤みそ・白みそ・削り節 さんま(10)・塩・菜種油 大根・しょうゆ 穀物ふりかけ(10)	707
			24			28	
			15			25	
4 火	パン オニオンスープ じゃがいものチーズやき マーシャルピーンズ ぎょうにゅう	鶏肉・玉ねぎ・オニオンソーサー 人参・パセリ・白ワイン・塩・こしょう 菜種油・鶏がらスープ ベーコン・じゃが芋・チーズ・菜種油 マーシャルピーンズ(10)	637	20 木	げんりょうパン わかめうどん ツナサラダ れんこんチキンス ぎょうにゅう	うどん・油あげ・かまぼこ・わかめ 人参・青ねぎ・しょうゆ・みりん だし昆布・削り節 ツナ(缶)・キャベツ・きゅうり コーン・塩・こしょう・マヨネーズ れんこん・菜種油・塩	605
			27			26	
			28			24	
5 水	ごはん かふうスープ ぎょうにくとこんにやくの あまからに まめかいらんどう ぎょうにゅう	焼き豚・玉ねぎ・もやし・人参 青ねぎ・しょうゆ・鶏がらスープ 牛肉・こんにやく・人参 砂糖・しょうゆ・菜種油 大豆・さつまいも・ちりめんじゃこ 小麦粉・白ごま・砂糖・菜種油	643	21 金	ハヤシライス ささみのちゅうかサラダ ふくじんづけ ぎょうにゅう	牛肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 グリーンピース・マッシュルーム ハヤシルー・ウスターソース 塩・こしょう・菜種油 鶏ササミチャンク・きゅうり・もやし 人参・ほうれん草・しょうゆ・ごま油 サラダ油・酒・米酢 福神漬	667
			26			26	
			19			19	
6 木	パン ミートポテト ベーコンエッグ パイナップル ぎょうにゅう	合挽き肉・ファルファッレ・じゃが芋 玉ねぎ・人参・グリーンピース マッシュルーム・トマトケチャップ ウスターソース・コンソメ・菜種油 鶏卵・ベーコン・玉ねぎ・パセリ 塩・こしょう・菜種油 パイナップル(10)	627	24 月	ごはん マーボー豆腐 あげギョーザ ナムル ぎょうにゅう	豆腐・合挽き肉・人参・たけのこ しいたけ・青ねぎ・生姜・砂糖 しょうゆ・ごま油・酒・みそ トウバンジャン・でん粉・鶏がらスープ ギョーザ(20)・菜種油 小松菜・大豆もやし・白ごま 砂糖・しょうゆ・ごま油・米酢	665
			28			23	
			23			22	
7 金	〇お祭り献立 きのこごはん とうふのすましじる あなごのつけやき しろなのにびたし ぎょうにゅう	きのこご飯の素 木綿豆腐・焼き麩・かまぼこ 人参・えのきたけ・みつ葉 しょうゆ・削り節 あなご(10)・菜種油 砂糖・しょうゆ・みりん・酒 油あげ・大阪しる菜・砂糖・しょうゆ 菜種油	634	25 火	パン かぼちゃポターージュ かしわのていこ りんご ぎょうにゅう	かぼちゃ・玉ねぎ・人参・パセリ・塩 牛乳・生クリーム・粉チーズ・こしょう ポターージュの素・鶏がらスープ クルトン 鶏肉・生姜・砂糖・しょうゆ みりん・酒・でん粉 りんご(1/80)	637
			29			29	
			18			21	
11 火	げんりょうパン しょうゆラーメン チンジャオロース キャンティチーズ ぎょうにゅう	中華めん・焼き豚・玉ねぎ・もやし 人参・青ねぎ・生姜・しょうゆ ごま油・でん粉・塩・こしょう 鶏ガラスープ・豚骨スープ 牛肉・ピーマン・たけのこ・人参 生姜・砂糖・しょうゆ・酒・菜種油 キャンティチーズ(10)	564	26 水	ごはん にくじが しょうゆマヨネーズあえ じゃこのいりに ぎょうにゅう	牛肉・平天・じゃが芋・系こんにやく 玉ねぎ・人参・さやいんげん・砂糖 しょうゆ・みりん・菜種油・削り節 焼き豚・春雨・人参・ほうれん草 しょうゆ・マヨネーズ ちりめんじゃこ・白ごま・砂糖 しょうゆ・みりん・酒・サラダ油	663
			27			28	
			22			17	
12 水	ごはん みどしる ぶたにくのしょうがやき フチトマト ぎょうにゅう	木綿豆腐・油あげ・わかめ 人参・大根・青ねぎ・赤みそ 白みそ・削り節 豚肉(10)・菜種油・生姜・砂糖 しょうゆ・みりん・酒 フチトマト(20)	677	27 木	げんりょうパン トマトスパゲティ フルーツジュレ ぎょうにゅう	スパゲティ・サラダ油・ベーコン 玉ねぎ・ピーマン・しめじ・エリンギ マッシュルーム・パセリ・トマト水煮 にんにく・オリーブ油・砂糖 塩・こしょう マスカットゼリー・黄桃(缶) みかん(缶)・パイナップル(缶)	642
			30			23	
			24			19	
13 木	こくとうパン カレーソース しろみざかなのフライ ポイルキャベツ ぎょうにゅう	黒糖 鶏肉・マカロニ・キャベツ・玉ねぎ 人参・パセリ・カレールウ・しょうゆ ウスターソース・塩・こしょう ホキ切り身(10)・塩・こしょう 小麦粉・パン粉・菜種油 キャベツ・ウスターソース	625	28 金	くりごはん(げんりょう) かきたまじる さけのしおやき ごまあえ ぎょうにゅう	くり・塩・酒 鶏卵・玉ねぎ・にんじん 青ねぎ・でん粉・しょうゆ 削り節 鮭切り身(10)・塩・菜種油 キャベツ・ほうれん草・白ごま 砂糖・しょうゆ	622
			29			32	
			19			16	
14 金	おやこどんぶり きりぼしだいこんのもの スイートポテト ぎょうにゅう	鶏卵・鶏肉・かまぼこ・玉ねぎ 人参・青ねぎ・砂糖・しょうゆ みりん・削り節 油あげ・切り干し大根・グリーンピース 砂糖・しょうゆ・菜種油・削り節 スイートポテト(10)	700	31 月	ごはん ぶたじる いちたご きょうちゃんづけ ぎょうにゅう	豚肉・油あげ・こんにやく・大根 もやし・人参・白菜・青ねぎ ごぼう・赤みそ・白みそ・削り節 里芋・たご・砂糖・しょうゆ みりん・削り節 きゅうり・生姜・砂糖・しょうゆ 米酢・唐辛子	594
			26			26	
			19			13	
17 月	トニータどん もずくスープ みかん ぎょうにゅう	鶏肉・にんにく・生姜・にら 小麦粉・でん粉・砂糖・しょうゆ みりん・酒・コチュジャン・ごま油 塩・こしょう・菜種油 焼き豚・もずく・玉ねぎ・もやし 人参・みつ葉・しょうゆ・鶏がらスープ みかん(10)	697	18 火	パン たまごスープ ていやくハンバーグ ちんげんさいのいためもの ぎょうにゅう	鶏卵・玉ねぎ・ほうれん草・人参 しょうゆ・でん粉・鶏がらスープ ハンバーグ(10)・菜種油 砂糖・しょうゆ・みりん・でん粉 ちんげん菜・もやし・しょうゆ オイスターソース・塩・こしょう 菜種油	593
			25			27	
			22			23	

