

		1(火)		2(水)		3(木)		4(金)		5(土)		6(日)															
	朝食	テーブルロール ジャムパン スパソテー (スバグティール ハム 玉ねぎ ビーマン) コーヒー ■せとか	エネルギー 546kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ 大根 にんじん えのき ねぎ) 塩さば かまぼこ たくあん ぶりかけ	エネルギー 487kcal	テーブルロール あんパン ハムエッグと生野菜 (レタス ミニトマト) 牛乳 バナナ	エネルギー 664kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ 小松菜 玉ねぎ) ししゃも ちくわ 昆布佃煮 ヤクルト400	エネルギー 482kcal	テーブルロール クリームフラワー オムレツと温野菜 (フロccoliリー) コンソメスープ (ベーコン 玉ねぎ しめじ にんじん キャベツ) ジョア	エネルギー 630kcal	お茶漬け まぐろフレーク かまぼこ きんとき煮豆 ヤクルト400	エネルギー 444kcal														
	昼食	ご飯 すまし汁 (ふ えのき わかめ ねぎ) あじの南蛮漬け (あじ たまねぎ 赤ビーマン きゅうり レタス) もやしのごま和え (ちくわ もやし にんじん みつば ごま)	エネルギー 742kcal	ご飯 鶏肉のチーズ焼きと温野菜 (卵 フロccoliリー) 大根サラダ (ちりめん 大根 にんじん 水菜 きゅうり)	エネルギー 724kcal	療育班リクエスト	エネルギー 914kcal	ご飯 ポークピカタと温野菜 (フロccoliリー かぼちゃ) かぶの梅肉和え (ちりめん 梅干し かぶ 大根 きゅうり)	エネルギー 744kcal	ご飯 かきたま汁 (卵 みつば) いわしフライとコロックとお かか和え (小松菜 花かつお) 切干大根の炒り煮 (油あげ 切干大根 干しいたけ にんじん グリンピース)	エネルギー 909kcal	ご飯 豚肉の生姜焼きと温野菜 (かぼちゃ アスパラ) 青菜の磯辺和え (ちくわ 小松菜 にんじん しめじ のり佃煮)	エネルギー 714kcal														
	夕食	ご飯 すき焼き風煮物 (牛肉 揚げ豆腐 卵 白 菜 京ねぎ ごぼう しめじ 糸こんにゃく) 青菜のごま和え (ちりめん 小松菜 もやし し にんじん ごま)	エネルギー 733kcal	ご飯 煮豚と温野菜 (さつまいも 玉ねぎ) 酢の物 (ごま かにかま キャベツ にんじん わ かめ)	エネルギー 794kcal	散らし寿司 (ごはん えそ 卵 かまぼこ に んじん ごぼう 干しいたけ みつば しょうが ごま) 筑前煮 (鶏肉 にんじん れんこん 干しいたけ さといも こんにゃく グリンピース) 菜の花と豆腐のすまし汁 ■ひなあられ	エネルギー 694kcal	ご飯 さけのマスタード風味揚げと 和え物 (白菜 もやし みつば) ポークビーンズ (豚肉 大豆 じゃがいも 玉ねぎ にんじん グリンピース)	エネルギー 844kcal	ご飯 チキンバーグと温野菜 (鶏肉 たま ねぎ たけのこ 干しいたけ ごま さつまいも フロ ccoliリー) 白菜サラダ (ハム 白菜 きゅうり りんご 干ぶどう)	エネルギー 822kcal	麦ご飯 さばの竜田揚げとごま和え (ご ま キャベツ もやし) 高野豆腐の玉子とじ (卵 高野豆腐 にんじん 干しいたけ みつば)	エネルギー 779kcal														
7(月)		8(火)		9(水)		10(木)		11(金)		12(土)		13(日)															
朝食	ご飯 みそ汁 (豆腐 玉ねぎ わかめ ねぎ) 明太子 かまぼこ 昆布佃煮 納豆	エネルギー 473kcal	テーブルロール レーズンパン 野菜炒め (ハム キャベツ 玉ねぎ ビーマン にんじん) コーヒー ヨーグルト	エネルギー 525kcal	ご飯 赤だし (豆腐 玉ねぎ わかめ ぶ) 塩さけ 煮ちくわ ハリハリ漬け ヤクルト	エネルギー 527kcal	テーブルロール ココアメロンパン スパソテー (スバグティール ベーコン ビーマン 玉ねぎ) 牛乳 デコポン	エネルギー 676kcal	ご飯 みそ汁 (豆腐 白菜 にんじん ねぎ) ごぼうのそぼろ煮 じゃこ天 三色煮豆 ヤクルト	エネルギー 492kcal	ツナロール (ハム ツナ きゅうり) ジャムパン コーンスープ (牛乳 コーンクリーム) パイン缶 ジョア	エネルギー 596kcal	ご飯 赤だし (なめこ 玉ねぎ わかめ) 塩さば ウインナー たくあん のり佃煮	エネルギー 547kcal													
昼食	ご飯 照り焼きチキンと生野菜 (キャベツ 紫キャベツ) 金平ごぼう (ごま ごぼう にんじん こんにゃく)	エネルギー 770kcal	ご飯 さわらのバジルオイル焼きと 生野菜 (レタス サニーレタス 赤玉ねぎ) さつまいもサラダ (ハム さつまいも きゅうり かいわれ 玉ねぎ リーフレタス)	エネルギー 727kcal	ハヤシライス (牛肉 玉ねぎ にんじん グ リンピース 福神漬け) スクランブルエッグサラダ (マカロニ 卵 きゅうり レタス ミニトマト) 牛乳 (低脂肪乳) りんごゼリー	エネルギー 962kcal	麦ご飯 きのこのすまし汁 (し めじ ししいたけ えのき ねぎ) はまちの照り焼きと大根おろ し ■酢みそ和え (いか かまぼこ わけぎ ほうれん草)	エネルギー 665kcal	いつきフェスティバル	エネルギー 718kcal	ご飯 豚肉のまいたけ炒め (豚肉 玉ねぎ 赤ビーマン 黄ビーマン しめじ まいたけ) かぼちゃサラダ (ハム かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ)	エネルギー 807kcal	焼きうどん (うどん 卵 豚肉 キャベツ 玉ねぎ にんじん) しゅうまいと温野菜 (フロccoliリー) フルーツヨーグルト (キウイ いちご 黄桃 バナナ ヨーグルト)	エネルギー 766kcal													
夕食	ご飯 ぶり大根 (ぶり 大根 にんじん みつば) 三色和え (ごま ハム きゅうり もやし)	エネルギー 802kcal	ご飯 ホイコーロー (豚肉 もやし キャベツ たら) 海藻サラダ (ツナ きゅうり 大根 サニーレ タス 海藻ミックス)	エネルギー 715kcal	ご飯 さばのカレーしょうゆ焼きと 温野菜 (フロccoliリー さつまいも) 青菜のからしマヨネーズ和え (ちくわ ごまつな にんじん)	エネルギー 727kcal	ご飯 鶏肉の酢煮 (鶏肉 じゃがいも にんじん 玉 ねぎ だいこん 卵 グリンピース) 切干大根のサラダ (切干大根 きゅうり にんじん ちりめん)	エネルギー 760kcal	ご飯 さけのマヨネーズ焼きと温野 菜 (フロccoliリー にんじん) ほうれん草の白和え (豆腐 にんじん ほうれん草 しめじ ごま)	エネルギー 718kcal	ご飯 沢煮わん (豚肉 たけのこ にん じん ごぼう 干しいたけ ねぎ) さわらのごま焼き 酢の物 (ちりめん かまぼこ きゅうり わかめ 大根 にんじん)	エネルギー 731kcal	ご飯 白菜と肉団子のスープ煮 (ささみ 豆腐 春雨 白菜 にんじん 京ねぎ しめじ えのき) ■ひじきとツナのサラダ (ツナ ほうれん草 にんじん きゅうり レタス ひじき ご ま)	エネルギー 671kcal													
14(月)		15(火)		<p>●3月3日(木) 療育班リクエスト チャーハン ぎょうざ 中華サラダ わかめスープ マンゴープリン</p>  <p>●旬の食材</p> <table border="0"> <tr> <td>たい</td> <td>みつば</td> <td>せとか</td> <td>デコポン</td> <td>春キャベツ</td> <td>わけぎ</td> <td>ひじき</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>3月11日(金) いつきフェスティバル 日中時間を利用して小さなお祭りを開くことになりました。 感染対策をしつつ、午前中はスタンプラリーやカラオケ、昼食はお弁当、午後は綿菓子やフランクフルトなどを食べたり、楽しみに繋がる時間になればと思います。</p> 										たい	みつば	せとか	デコポン	春キャベツ	わけぎ	ひじき							
たい	みつば	せとか	デコポン	春キャベツ	わけぎ	ひじき																					
																											
朝食	ごはん みそ汁 (豆腐 たまねぎ わかめ ねぎ) 厚焼き玉子 塩さけ 昆布巻き	エネルギー 510kcal	テーブルロール メロンパン オムレツと温野菜 (フロccoliリー) ミルクポトフ (牛乳 ウインナー じゃがい も キャベツ 玉ねぎ にんじん) ジョア	エネルギー 623kcal																							
昼食	ご飯 豚肉の塩麹焼きと温野菜 (さつまいも れんこん) 大豆サラダ (大豆 ハム チーズ きゅうり にんじん)	エネルギー 930kcal	ご飯 けんちん汁 (油あげ 豆腐 にん じん ごぼう こんにゃく ねぎ) さわらのみそ焼きと温野菜 (フロccoliリー さつまいも) 卵の花の味玉添え (卵 干えび おから 干しいたけ にんじん グリンピース)	エネルギー 792kcal																							
夕食	ピラフ (ベーコン 玉ねぎ ミックスベジタブル) ほうれん草のキッシュ (ハム 卵 ほうれん草 赤ビーマン チーズ 生クリーム) 豆乳スープ (豆乳 牛乳 コーン)	エネルギー 755kcal	ご飯 鶏肉のカレー風味揚げと青菜 のボン酢あえ (ちりめん ほうれん草 もやし し) ツナサラダ (ツナ きゅうり 玉ねぎ トマト 大根)	エネルギー 893kcal																							

※食物アレルギーをお持ちの方はアレルギー食材を除去したり、代替のものを準備します。

※生鮮食品については、天候等により変更になる事があります。