

| | | 16(水) | | 17(木) | | 18(金) | | 19(土) | | 20(日) | | | | | | | |
|--|---|------------------|--|---|------------------|---|---|--|---|---|------------------|---|--|--|--|---|------------------|
| <p>●3月23日(水) 製菓班リクエスト 巻きずし 天ぷら すまし汁 桜もち</p>  | | 朝食 | <p>ご飯 みそ汁 (油あげ 大根 にんじん ねぎ) まぐろフレーク ちくわ 小魚佃煮 ヤクルト</p> | エネルギー 498kcal | 朝食 | <p>テーブルロール チョコフラワー 野菜炒め (ハム キャベツ にんじん ビーマン 玉ねぎ) チーズ</p> | エネルギー 562kcal | 朝食 | <p>ご飯 みそ汁 (さつまいも 玉ねぎ 油あげ ねぎ) ししゃも カニカマ べったら漬け</p> | エネルギー 529kcal | 朝食 | <p>ピザトースト (食パン チーズ ベーコン 玉ねぎ ビーマン) シュガーパン カフェオレ (低脂肪乳 コーヒー) もも缶</p> | エネルギー 615kcal | 朝食 | <p>お茶漬け 厚焼き玉子 野菜天 白菜漬け 豆乳飲料</p> | エネルギー 456kcal | |
| | | 昼食 | <p>ツナマヨパン ホットドック コンソメスープ ソファール (ベーコン 玉ねぎ しめじ) 盛りサラダ (卵 ハム きゅうり レタス トマト)</p> | エネルギー 944kcal | 昼食 | <p>ご飯 鶏肉の香草パン粉焼きと生野菜 菜 (キャベツ 赤ビーマン 水菜) マカロニサラダ (マカロニ 卵 にんじん きゅうり 玉ねぎ)</p> | エネルギー 796kcal | 昼食 | <p>中華おこわ (もち米 豚肉 干えび たけのこ しょうが ねぎ) 春キャベツと豚肉の炒め物 (豚肉 春キャベツ たまねぎ にんじん) 中華和え (きゅうり もやし くらげ ごま)</p> | エネルギー 809kcal | 昼食 | <p>ご飯 エビフライとイカリングと生野菜 (リーフレタス 玉ねぎ きゅうり) 大根のそぼろ煮 (豚肉 大根 にんじん ねぎ)</p> | エネルギー 718kcal | 昼食 | <p>肉そば (日本そば 牛肉 玉ねぎ かまぼこ ねぎ) ちくわの磯辺揚げと温野菜 (フロッコリー) 青菜のお浸し (ちりめん 小松菜 にんじん もやし ごま)</p> | エネルギー 730kcal | |
| | | 夕食 | <p>ご飯 すまし汁 (卵豆腐 わかめ ねぎ) たらのもと焼き (たら にんじん ビーマン 干しいたけ) 炒り豆腐 (豆腐 鶏肉 干しいたけ にんじん たけのこ グリンピース)</p> | エネルギー 700kcal | 夕食 | <p>ご飯 肉団子のからめ煮 (肉団子 じゃがいも にんじん 玉ねぎ ビーマン) 白菜のごま和え (ごま ちくわ 白菜 にんじん もやし)</p> | エネルギー 774kcal | 夕食 | <p>ご飯 さけのチーズ焼きとフライドポテトと温野菜 (フロッコリー) 小松菜とツナの和え物 (ツナ 小松菜 にんじん)</p> | エネルギー 873kcal | 夕食 | <p>ご飯 豚肉とキムチ炒め (豚肉 白菜 キムチ) 甘酢きくらげ (にんじん きゅうり きくらげ)</p> | エネルギー 740kcal | 夕食 | <p>ご飯 マーボー春雨 (合挽 春雨 しめじ えのき ビーマン にんじん) ジャーマンポテト (ベーコン じゃがいも 玉ねぎ グリンピース)</p> | エネルギー 769kcal | |
| 21(月) | | 22(火) | | 23(水) | | 24(木) | | 25(金) | | 26(土) | | 27(日) | | | | | |
| 朝食 | <p>ご飯 みそ汁 (油あげ 大根 にんじん ねぎ) 塩さば かまぼこ たくあん 味付けのり</p> | エネルギー 514kcal | 朝食 | <p>テーブルロール クロワッサン オムレツと温野菜 (フロッコリー) コンソメスープ (ベーコン 玉ねぎ しめじ パセリ) ミルクココア (低脂肪乳 ココア)</p> | エネルギー 599kcal | 朝食 | <p>ご飯 みそ汁 (油あげ 小松菜 玉ねぎ) ウイナー 高野煮 昆布佃煮 ふりかけ</p> | エネルギー 503kcal | 朝食 | <p>ご飯 赤だし (豆腐 わかめ 心 玉ねぎ) ソーセージ 小魚佃煮 べったら漬け ヤクルト</p> | エネルギー 568kcal | 朝食 | <p>フレンチトースト レーズンパン ポトフ (ウイナー じゃがいも キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ) ショア</p> | エネルギー 629kcal | 朝食 | <p>ご飯 みそ汁 (じゃがいも わかめ 玉ねぎ ねぎ) 厚焼き玉子 さつま揚げ きんとき煮豆 ミルミル</p> | エネルギー 547kcal |
| 昼食 | <p>ご飯 ささみフライと生野菜 (キャベツ 赤ビーマン 水菜) 糸こんにゃくの玉子とし (干エビ 卵 糸こんにゃく にんじん グリンピース)</p> | エネルギー 740kcal | 昼食 | <p>麦ごはん たらのねぎソースかけと生野菜 菜 (レタス 玉ねぎ トマト 京ねぎ) 豚バラれんこん (豚肉 にんじん れんこん ごま)</p> | エネルギー 790kcal | 昼食 | <p>製菓班リクエスト</p> | エネルギー 885kcal | 昼食 | <p>ご飯 豚汁 (豚肉 豆腐 大根 にんじん ころも 里芋 みつば) さばの塩焼きと大根おろし 青菜ときこの磯辺和え (かまぼこ ごまつな にんじん えのき のり佃煮)</p> | エネルギー 754kcal | 昼食 | <p>ご飯 鶏肉の松風焼きと生野菜 (鶏肉 えぞ 卵 ごま キャベツ にんじん かいわれ) ひじきの炒り煮 (鶏肉 大豆 油あげ ひじき にんじん こんにゃく 干しいたけ)</p> | エネルギー 722kcal | 昼食 | <p>チャーハン (卵 玉ねぎ にんじん ねぎ) 肉団子と温野菜 (フロッコリー) わかめスープ (ザーサイ わかめ 玉ねぎ ねぎ ごま)</p> | エネルギー 725kcal |
| 夕食 | <p>ご飯 マーボー豆腐 (合挽 豆腐 たけのこ 干しいたけ ねぎ) 明石焼き (明石焼き ねぎ)</p> | エネルギー 735kcal | 夕食 | <p>ハンバーグと温野菜 (カリフラワー フロッコリー) ごぼうサラダ (ちりめん ごぼう 大根 にんじん かいわれ)</p> | エネルギー 809kcal | 夕食 | <p>あじの南蛮漬けと生野菜 (たまねぎ 赤ビーマン きゅうり リーフレタス) 肉じゃが (牛肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ グリンピース)</p> | エネルギー 834kcal | 夕食 | <p>ご飯 ポテトオムレツ (卵 合挽 じゃがいも にんじん 玉ねぎ グリンピース フロッコリー) ■春キャベツのごま和え (ごま 油あげ 春キャベツ にんじん もやし)</p> | エネルギー 782kcal | 夕食 | <p>ご飯 たらフライと青菜の和え物 (ちりめん 小松菜 にんじん) フレンチサラダ (ハム レタス きゅうり りんご 干しぶどう)</p> | エネルギー 776kcal | 夕食 | <p>ご飯 さけの菜種焼きと温野菜 (じゃがいも アスパラ) 糸こんにゃくのチャプチェ (牛肉 糸こんにゃく にんじん ニラ ごま)</p> | エネルギー 866kcal |
| 28(月) | | 29(火) | | 30(水) | | 31(木) | | <p>《豆知識》 昔から「春は苦いものを食べよ」といわれています。苦味のある山菜にはミネラルやポリフェノールなど、細胞を活性化させる成分が多く含まれています。冬から春へ体も活動するための準備を始めるこの時期にふさわしい食材です。</p> <div style="border: 1px solid green; border-radius: 50%; padding: 20px; margin: 10px;"> <p>【野菜】 水菜 (みずな) 独活 (うど) たけのこ 菜の花 ほうれん草 キャベツ 春菊 三つ葉 牛蒡 (ごぼう)</p> <p>【魚介】 鮫鱈 (あんこう) 蛤 鱈 (さわら) 鰯 (にしん) いいだこ 甘鯛 (あまだい) 白魚 (しらうお) 平目 (ひらめ)</p> <p>【果物】 いちご</p> </div>  | | | | | | | | | |
| 朝食 | <p>ご飯 みそ汁 (油あげ 小松菜 玉ねぎ) まぐろフレーク ちくわ たくあん ヤクルト</p> | エネルギー 484kcal | 朝食 | <p>テーブルロール クリームフラワー 目玉焼きと生野菜 (レタス ミニトマト) コーヒー チーズ</p> | エネルギー 568kcal | 朝食 | <p>ご飯 みそ汁 (油あげ だいこん にんじん ねぎ) いわし佃煮 かまぼこ 白菜漬け 納豆</p> | | | | | エネルギー 484kcal | 朝食 | <p>テーブルロール あんパン スクランブルエッグと生野菜 (レタス ミニトマト) 牛乳 バナナ</p> | エネルギー 674kcal | | |
| 昼食 | <p>ご飯 鶏肉のから揚げと生野菜 (リーフ レタス たまねぎ レタス 赤ビーマン) ポテトサラダ (ハム 卵 じゃがいも 玉ねぎ)</p> | エネルギー 868kcal | 昼食 | <p>ご飯 みそ汁 (豆腐 玉ねぎ えのき わかめ ねぎ) さけのパン粉焼きと温野菜 (じゃがいも にんじん) レバーベーキュー (牛レバー りんご グリンピース フロッコリー)</p> | エネルギー 889kcal | 昼食 | <p>ご飯 スクエアハンバーグと温野菜 (にんじん フロッコリー) フレンチサラダ (ハム きゅうり レタス りんご 干しぶどう)</p> | | | | | エネルギー 858kcal | 昼食 | <p>ポークカレー (豚肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん グリンピース 福神漬け らっきょう) かいわれサラダ (干エビ かいわれ きゅうり わかめ) 野菜ジュース ヨーグルト</p> | エネルギー 885kcal | | |
| 夕食 | <p>ご飯 さわらのつつみ焼き (さわら しいたけ しめじ えのき 玉ねぎ にんじん ビーマン) 豆腐サラダ (豆腐 レタス きゅうり ミニトマト かいわれ)</p> | エネルギー 630kcal | 夕食 | <p>麦ご飯 肉コロッケと温野菜 (大根 れんこん) とろろ (ながいも ねぎ)</p> | エネルギー 801kcal | 夕食 | <p>ご飯 さばのしょうが煮とこんにゃくと里芋煮 れんこんサラダ (ちりめん れんこん 大根 にんじん かいわれ)</p> | エネルギー 759kcal | 夕食 | <p>ご飯 たらのムニエルと温野菜 (フロッコリー かぼちゃ) 青菜のお浸し (ちくわ 小松菜 にんじん もやし ごま)</p> | エネルギー 621kcal | | | | | | |

※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。