

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日				
お昼ごはん	<b>3月8日(水)</b> ご当地リレーメニュー ～長野県～ ☆ごはん ☆山賊焼き 焼き野菜 ☆おやき ☆なめたけ ☆野沢菜 	<b>3月30日(木)</b> リクエストメニュー ☆筍ごはん ☆とんかつ 温野菜 ☆大根サラダ ☆マンゴープリン ☆コーヒー 	1	2	3 ひなまつりメニュー				
	ごはん すまし汁 ふしいたけ、わかめ、ねぎ あじの南蛮漬け 添え野菜 鰯 玉ねぎ、人参、きゅうり もやしのごま和え もやし、ちくわ、人参、白ごま ごはん コーヒー スクエアハンバーグ 添え野菜 合挽肉、卵、玉ねぎ、牛乳 じゃが芋、人参 フレンチサラダ ハム、レタス、きゅうり、りんご、干しぶどう	押し寿司 うしお汁 鶏肉、卵、しば漬け、枝豆、鯛菜の花 桜でんぶ、のり、ゆかり わかめ、ゆず かぶの梅肉和え かぶ、大根、サニーレタス 三色ゼリー いちごミルク、牛乳、緑茶、ホイップ	エネルギー 656 Kcal 水分 283 g たんぱく質 37.5 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 719 Kcal 水分 316 g たんぱく質 30.5 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 718 Kcal 水分 275 g たんぱく質 26.5 g 食塩相当量 3.0 g				
成分	6	7	8	9	10				
	ごはん じゃが芋のチヂミ 生野菜 じゃが芋、豚肉、京ねぎ、ニラ、人参、卵、にんにく、白ごま、サニーレタス、かいわれ 白菜の昆布和え 白菜、きゅうり、大根、塩昆布、かつお節 ごはん トマトスープ トマト、ベーコン、玉ねぎ、パセリ 鶏肉のチーズ焼き 焼き野菜 鶏肉、チーズ、赤・黄ピーマン 青菜のピーナッツ和え 小松菜、ピーナッツ	ごはん きのこの味噌汁 しめじ、しいたけ、えのき、ねぎ 青魚の照り焼き 大根おろし ヤズ 大根 いかの酢味噌がけ いか、分葱、菜の花、わかめ、かまぼこ	ハヤシライス 牛肉、玉ねぎ、人参、グリーンピース 炒り卵サラダ 卵、魚肉ソーセージ、ちりめん、レタス、きゅうり フルーツゼリー みかん、桃、レモン	エネルギー 662 Kcal 水分 280 g たんぱく質 20.5 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 704 Kcal 水分 250 g たんぱく質 33.1 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 679 Kcal 水分 231 g たんぱく質 27.0 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 676 Kcal 水分 265 g たんぱく質 39.6 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 727 Kcal 水分 262 g たんぱく質 31.0 g 食塩相当量 4.9 g	
お昼ごはん	13	14	15	16	17				
	コロッケサンド クロワッサン コロッケ、キャベツ 肉団子のからめ煮 添え野菜 ミートボール、白ごま、ブロッコリー コンソメスープ じゃが芋、キャベツ、玉ねぎ、人参、枝豆	ごはん すまし汁 木綿豆腐、えのき、わかめ、京ねぎ 鶏肉の松風焼き いんげんの胡麻和え 鶏肉、えそ、卵、白ごま、いんげん、人参 春野菜の卵とじ 春キャベツ、新玉ねぎ、菜の花、卵、かにかま	ごはん かきたま汁 卵、わかめ、三つ葉 春キャベツの炒め物 春キャベツ、鶏肉、ピーマン、もやし、人参、にんにく 春巻き 添え野菜 春巻き カリフラワー	ごはん かす汁 人参、大根、生揚げ、ねぎ、酒粕 鯖の幽庵焼き 大根おろし 鯖 大根 大豆サラダ 大豆、ハム、きゅうり、かいわれ、チーズ	ごはん オニオンスープ 玉ねぎ、パセリ はんぺんえびカツ 生野菜 えび、はんぺん、卵、レタス、大根、人参 スパサラダ パスタ、ハム、人参、きゅうり	エネルギー 730 Kcal 水分 163 g たんぱく質 18.6 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 670 Kcal 水分 247 g たんぱく質 38.1 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 704 Kcal 水分 327 g たんぱく質 31.9 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 717 Kcal 水分 224 g たんぱく質 39.3 g 食塩相当量 4.0 g
成分	20	21 春分の日	22	23	24				
	ごはん コーヒー ポークピカタ 温野菜 豚肉、チーズ、卵、パセリ、カリフラワー、かぼちゃ かいわれサラダ かいわれ、はんぺん、玉ねぎ、わかめ	とろろ天ぷらそば わかめおにぎり そば、えび、かまぼこ、長芋、わかめ、ねぎ、ふりかけ 酢の物 ちりめん、きゅうり、大根、人参、かにかま 煮豆 きんとき豆	ごはん 野菜スープ 新玉ねぎ、人参、キャベツ、生揚げ お好み焼き 豚肉、いか、えび、キャベツ、ねぎ、卵、かつお節、青のり 大根ゆず 大根、ゆず、マーマレード、わかめ、しめじ、ししとう	ごはん 豚汁 豚肉、大根、人参、木綿豆腐、みつば 白身魚の西京焼き 新玉葱のオイル焼き たら 新玉ねぎ、ブロッコリー 里芋サラダ 里芋、ツナフレーク、かいわれ、玉ねぎ	ごはん いちご エビチリ 添え野菜 えび、玉ねぎ、京ねぎ、生姜、にんにく、サニーレタス 蒸し餃子 餃子 もやし、ニラ	エネルギー 679 Kcal 水分 225 g たんぱく質 33.6 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 676 Kcal 水分 266 g たんぱく質 32.0 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 650 Kcal 水分 337 g たんぱく質 32.7 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 664 Kcal 水分 302 g たんぱく質 37.4 g 食塩相当量 3.9 g
お昼ごはん	27	28	29	30	31				
	照り焼きチキンバーガー コーンマヨパン 鶏肉、サニーレタス、コーン、パセリ 春野菜のキッシュ ベーコン、新玉ねぎ、アスパラガス、新じゃが、牛乳、チーズ、卵、ブロッコリー ミルクココア カル鉄	四色丼 鶏肉、鮭、卵、グリーンピース 春キャベツのわさび和え 春キャベツ、ツナフレーク、大根、人参、塩昆布 わかめスープ フルーツ和え わかめ、まいたけ、チンゲン菜、木綿豆腐、パン、糖	ごはん 味噌汁 生揚げ、わかめ、木綿豆腐 チキン南蛮 添え野菜 鶏肉、卵、玉ねぎ、かいわれ、サニーレタス もやしの柑橘和え もやし、わかめ、しめじ、ゆず、マーマレード	リクエストメニュー	ポークカレー 豚肉、新じゃが、新玉ねぎ、人参、にんにく、グリーンピース、らっきょう、福神漬、麦 海藻サラダ 赤・青とさか、わかめ、ツナフレーク、きゅうり、大根、サニーレタス ブルーベリーヨーグルト ブルーベリージャム、ヨーグルト	エネルギー 672 Kcal 水分 218 g たんぱく質 40.6 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 651 Kcal 水分 261 g たんぱく質 30.2 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 669 Kcal 水分 315 g たんぱく質 46.1 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 691 Kcal 水分 273 g たんぱく質 29.1 g 食塩相当量 2.5 g
成分									