

		1(水)		2(木)		3(金)		4(土)		5(日)				
	朝食	ご飯 みそ汁 (油あげ 大根 にんじん えのき ねぎ) ごぼうのそぼろ煮 カニカマ たくあん ヤクルト	エネルギー 493kcal	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	お茶漬け まぐろフレーク かまぼこ 三色煮豆 ミルミル	エネルギー 444kcal	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	エネルギー 504kcal	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	エネルギー 472kcal			
	昼食	ご飯 チキンカツと生野菜 (レタス 紫キャベツ 玉ねぎ かいわれ) ★大根きんぴら (ごま 大根 にんじん)	エネルギー 803kcal	ご飯 いわしの香草パン粉焼きと生野菜 (大根 水菜 赤ビーマン わかめ) 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 736kcal	療育班リクエスト	エネルギー 779kcal	焼きうどんの目玉焼きのせ (うどん 卵 豚肉 キャベツ 玉ねぎ にんじん) 肉団子と野菜炒め (玉ねぎ パプリカ ビーマン) 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 732kcal	ご飯 ■鶏肉のチーズ焼きと春キャベツのゆかり和え (キャベツ ゆかり) 大根のそぼろあんかけ (豚肉 大根 玉ねぎ にんじん グリンピース)	エネルギー 750kcal			
	夕食	ご飯 さわらのバジルオイル焼きと温野菜 (にんじん アスパラ) さつまいもの煮物 (さつまいも がんも いんげん)	エネルギー 806kcal	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)	エネルギー 657kcal	散らし寿司 (米 えそ 卵 かまぼこ ごぼう にんじん 干しいたけ みつば しょうが ごま) 青菜のなめたけ和え (小松菜 にんじん しめじ なめたけ) すまし汁 (菜の花 豆腐) ■ひなあられ	エネルギー 573kcal	グラタン ソファール かぼちゃサラダ (ハム かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ) わかめスープ (わかめ 玉ねぎ ねぎ)	エネルギー 775kcal	雑穀ご飯 (米 雑穀米) さばフライと温野菜 (じゃがいも フロッコリー) 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 789kcal			
6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)	12(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 きんとき煮豆 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 む) ししゃも ソーセージ 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 (スバゲティー ベーコン ビーマン 玉ねぎ) 牛乳 ■デコボン	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 (パン 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 ウイナー たくあん のり佃煮	エネルギー 547kcal
昼食	ハヤシライス (牛肉 玉ねぎ にんじん しめじ グリンピース) シーザーサラダ (クルトン ハム レタス 紫キャベツ パプリカ) 牛乳 (低脂肪乳) りんご	エネルギー 962kcal	■ひじきご飯 雷汁 (豆腐 小松菜) さけの幽庵焼き ■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	三色丼 (米 卵 豚肉 いんげん) ほうれん草の和え物 (かまぼこ ほうれん草 にんじん もやし しめじ) すまし汁 (豆腐 えのき わかめ ねぎ)	エネルギー 688kcal	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 ★キャベツとツナのゆかり和え (ツナ キャベツ にんじん ゆかり)	エネルギー 731kcal	ご飯 ポークピカタと温野菜 (フロッコリー 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	肉うどん (うどん 牛肉 玉ねぎ かまぼこ ねぎ) ■かき揚げ (えび みつば ひじき 玉ねぎ にんじん) 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 744kcal	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
夕食	ご飯 たらのもと焼きと温野菜 (かぼちゃ れんこん) 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)	エネルギー 700kcal	ご飯 ホイコーロー (豚肉 もやし キャベツ いら) 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 715kcal	ご飯 さばのカレーしょうゆ焼きと温野菜 (フロッコリー さつまいも) 三色和え (ごま ハム きゅうり もやし) 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 727kcal	ご飯 鶏肉の酢煮 (鶏肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ 大根 卵 グリンピース) 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 760kcal	ご飯 さけのマヨネーズ焼きと温野菜 (アスパラ 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	えびピラフ (えび 玉ねぎ ミックスベジタブル) ロール白菜トマト風味煮 コンソメスープ (ベーコン じゃがいも にんじん)	エネルギー 801kcal	麦ご飯 (米 押し麦) ★高野の肉詰め (鶏肉 にんじん 小松菜) 糸こんにゃくのたらこ炒め (たらこ 糸こんにゃく にんじん いんげん)	エネルギー 866kcal
13(月)	14(火)	15(水)												
朝食	ごはん みそ汁 (豆腐 玉ねぎ 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 (フロッコリー) ミルクポトフ (牛乳 ウイナー 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	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	エネルギー 498kcal	<p>●3月3日(木)療育班リクエスト ピビンバ丼 揚げしゅうまい 中華スープ ゼリー</p> 							
昼食	麦ご飯 (米 押し麦) 豚カツと温野菜 (さつまいも れんこん) 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 930kcal	ご飯 かきたま汁 (卵 えのき ねぎ) さわらのみそ焼きと生野菜 (大根 パプリカ 玉ねぎ サニーレタス) 卵の花 (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	ホットドック ツナマヨパン ヨーグルト 卵とほうれん草のスープ (卵 ほうれん草 しめじ) ラタトゥイユ (トマト なす パプリカ にんじん 玉ねぎ)	エネルギー 944kcal	<p>●旬の食材</p> 							
夕食	ご飯 さばのしょうが煮とこんにゃくと里芋煮 鶏肉とかぶのガリバタしょうゆ焼き	エネルギー 759kcal	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) 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	ご飯 煮豚と温野菜 (アスパラ 玉ねぎ) 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)	エネルギー 794kcal	<p>リクエストのゼリーは、2種類のオレンジジュースを使用して、クラッシュゼリーを作ります。見た目も春らしく味も爽やかなゼリーです！ ピビンバ丼の辛みや揚げしゅうまいの後に、ゼリーを食べるとお口の中がスッキリすると思います。</p> 							

※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。