

●3月13日(水) おでんバイキング  
ご飯 おでん 小松菜のお浸し しぐれ



- 《おでんの具》
- ・巾着たまご
  - ・はんぺん
  - ・大根
  - ・じゃがいも
  - ・ウインナー
  - ・厚揚げ
  - ・しらたまこんにゃく
  - ・つくね

いつもと違う具も入っています♪  
お好みの具を選んで下さいね♡  
《しぐれ》  
ベテラン調理員さんの愛情たっぷり手作りしぐれは、  
もちもちとしていてとっても美味しいですよ～♡



		1(金)		2(土)		3(日)																							
朝食	ご飯 みそ汁 (油あげ 大根 にんじん ねぎ) まぐろフレーク ウインナー 小魚佃煮	朝食	ピザトースト (食パン チーズ ベーコン 玉ねぎ ピーマン) シュガーパン コーヒー もも缶	朝食	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	朝食	ご飯 みそ汁 (油あげ 大根 にんじん ねぎ) まぐろフレーク ウインナー 小魚佃煮																						
昼食	ハンバーガー ツナマヨパン ゼリー ラタトゥイユ (トマト なす パプリカ にんじん 玉ねぎ) カフェオレ (低脂肪乳 コーヒー)	昼食	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) 春巻きと温野菜 (フロッコリー) フルーツヨーグルト (キウイ いちご 黄桃 パナナ ヨーグルト)	昼食	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) かぶのそぼろあんかけ (豚肉 かぶ 玉ねぎ にんじん グリンピース)	昼食	ハンバーガー ツナマヨパン ゼリー ラタトゥイユ (トマト なす パプリカ にんじん 玉ねぎ) カフェオレ (低脂肪乳 コーヒー)																						
夕食	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)	夕食	ご飯 和風おろしハンバーグと温野菜 (じゃがいも にんじん) かぼちゃサラダ (ハム かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ パセリ)	夕食	ご飯 和風おろしハンバーグと温野菜 (じゃがいも にんじん) かぼちゃサラダ (ハム かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ パセリ)	夕食	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)																						
4(月)		5(火)		6(水)		7(木)																							
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	朝食	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) コーヒー ヨーグルト	朝食	ご飯 赤だし (なめこ 玉ねぎ わかめ) ソーセージ 高野煮 ハリハリ漬け ヤクルト	朝食	テーブルロール ココアメロンパン ペンネソテー (ペンネ ベーコン ピーマン 玉ねぎ) 牛乳 ■デコボン	朝食	ご飯 みそ汁 (豆腐 白菜 にんじん ねぎ) ごぼうのそぼろ煮 (鶏肉 ごぼう にんじん) じゃこ天 三色煮豆																				
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	昼食	■ひじきご飯 (※ウィズは五目御飯) 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)	昼食	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)	昼食	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)	昼食	ご飯 みそ汁 (豆腐 白菜 にんじん ねぎ) ごぼうのそぼろ煮 (鶏肉 ごぼう にんじん) じゃこ天 三色煮豆																				
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)	夕食	ご飯 ホイコーロー (豚肉 もやし キャベツ たら) 切干大根のサラダ (切干大根 きゅうり にんじん ちりめん)	夕食	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) ★かみかみサラダ (ごぼう にんじん さきいか コーン きゅうり ごま)	夕食	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)	夕食	ご飯 えびピラフ (えび 玉ねぎ ミックスベジタブル) ロールキャベツのトマト風味煮 (合挽肉 キャベツ 玉ねぎ トマト缶) ポテトサラダ (卵 じゃがいも にんじん きゅうり 玉ねぎ)																				
11(月)		12(火)		13(水)		14(木)																							
朝食	ごはん みそ汁 (豆腐 玉ねぎ わかめ ねぎ) かまぼこ 塩さけ 昆布佃煮	朝食	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 ウインナー じゃがいも キャベツ 玉ねぎ にんじん) ジョア	朝食	お茶漬け まぐろフレーク 厚焼き玉子 三色煮豆 ミルミル	朝食	テーブルロール 黒糖ツイスト 野菜炒め コーヒー ヨーグルト	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 かにかま たくあん 乳酸菌エール																				
昼食	麦ご飯 (米 押し麦) 豚カツと生野菜 (大根 パプリカ 玉ねぎ サニーレタス) 大根サラダ (ちりめん 大根 にんじん 水菜 きゅうり)	昼食	ご飯 かきたま汁 (卵 えのき ねぎ) さわらのみそ焼きと温野菜 (さつまいも れんこん) 卵の花 (えび おから 干しいたけ にんじん グリンピース)	昼食	おでんバイキング 	昼食	ご飯 いわしのフライと生野菜 (大根 水菜 赤ピーマン 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)	昼食	ご飯 鶏肉の甘酢あんかけ (玉ねぎ にんじん ピーマン 干しいたけ) もやしのごま和え (ちくわ もやし にんじん みつば ごま)																				
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 (鶏肉 キャベツ にんじん)	夕食	ご飯 鶏肉のカレー風味揚げとポン酢あえ (ちりめん ほうれん草 もやし) ツナサラダ (ツナ トマト きゅうり 大根 玉ねぎ)	夕食	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)	夕食	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) ■ひじきサラダ (ツナ ほうれん草 にんじん きゅうり レタス ひじき)	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)																				
15(金)		16(土)		17(日)																									
		●旬の食材		<table border="0"> <tr> <td>たい</td> <td>ひじき</td> <td>わけぎ</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>みつば</td> <td>春キャベツ</td> <td>せとか</td> <td>デコボン</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>		たい	ひじき	わけぎ										みつば	春キャベツ	せとか	デコボン								
たい	ひじき	わけぎ																											
みつば	春キャベツ	せとか	デコボン																										

※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。