

●3月27日彩班リクエスト
 マーボー丼 から揚げ 豚汁 プリンアラモード
 下記写真はイメージになります。
 彩班のリクエストは、和洋折衷なメニューです☆

★新メニュー
 2月6日かみかみサラダ
 きゅうり・にんじん・さきいか・
 コーン・ごぼうを、ごま・しょう
 ゆ・マヨネーズで和えたサラダです

■季節メニュー
 3月3日春キャベツのゆかり和え
 ひなあられ
 3月5日ひじきご飯、酢みそ和え
 3月7日デコボン
 3月9日かき揚げ
 3月14日ひじきサラダ
 3月18日豚肉と春キャベツのバ
 ター醤油炒め
 3月21日春キャベツのごま和え
 3月25日いちご
 3月31日春キャベツと豚肉のこく
 うま炒め

たくさん噛むことで唾液が出て、消化やお口の粘膜の保護・洗浄などを助けてくれます。一口に30回噛むといいそうですよ！



		16(土)		17(日)	
朝食	テーブルロール クリームフラワー オムレツと温野菜 (ブロッコリー) 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) ショア	エネルギー 641kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ キャベツ にんじん) いわし佃煮 ごぼう天 白菜漬け 納豆	エネルギー 463kcal	
昼食	ご飯 エビフライのタルタル添えと 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)	エネルギー 784kcal	肉そば (日本そば 牛肉 玉ねぎ かまぼこ ねぎ) 天ぷら (さつまいも アスパラ) 青菜のお浸し (ちりめん 小松菜 にんじん もやし ごま)	エネルギー 658kcal	
夕食	ご飯 さけのクリーム煮 (さけ 牛乳 ジャがいも にんじん しめじ ブロッコリー) フレンチサラダ (ハム レタス きゅうり りんご 干豆腐)	エネルギー 717kcal	ドライカレー (米 合挽肉 玉ねぎ にんじん ビーマン) シャーマンポテト (ベーコン ジャがいも 玉ねぎ グリンピース) ソファール	エネルギー 791kcal	
18(月)		19(火)		20(水)	
朝食	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	エネルギー 481kcal	黒糖ロール セサミパン 目玉焼きと生野菜 (レタス ミニトマト) レモンティー	エネルギー 470kcal	
昼食	ご飯 ささみフライと生野菜 (キャベツ 赤ピーマン 水菜) 糸こんにゃくの玉子とじ (干エビ 卵 糸こんにゃく にんじん グリンピース)	エネルギー 706kcal	麦ご飯 (米 押し麦) さわらのねぎソースかけと生 野菜 (レタス 玉ねぎ 京ねぎ) 豚バラれんこん (豚肉 にんじん れんこん ごま)	エネルギー 883kcal	
夕食	ご飯 ■豚肉と春キャベツのバター 醤油炒め (豚肉 キャベツ 京ねぎ ビーマン) もやしのナムル (ごま にんじん もやし きくらげ)	エネルギー 756kcal	ご飯 チキンバーグと温野菜 (カリフラワー ブロッコリー) ごぼうサラダ (ちりめん ごぼう 大根 にんじん かいわれ)	エネルギー 794kcal	
21(木)		22(金)		23(土)	
朝食	テーブルロール ツイストパン スパソテー (スパゲティ ベーコン 玉ねぎ ビーマン) カフェオレ (低脂肪乳 コーヒー)	エネルギー 488kcal	ご飯 みそ汁 (豆腐 わかめ ぶ 玉ねぎ) ソーセージ 小魚佃煮 べったら漬け ヤクルト	エネルギー 589kcal	
昼食	ご飯 雷汁 (豆腐 小松菜) はまちの照り焼きと大根おろ し 筑前煮 (鶏肉 里芋 にんじん こんにゃく 干し いだけ グリンピース)	エネルギー 737kcal	パン (テーブルロール クロワッサン) コーヒー ミートスパゲティ (スパゲティ 合挽肉 玉ねぎ にんじん 干しいだけ) 盛りサラダ (卵 ハム レタス きゅうり ミニトマト)	エネルギー 637kcal	
夕食	ご飯 あじの南蛮漬け (玉ねぎ ハフリカ ビーマン) 肉じゃが (牛肉 ジャがいも にんじん 玉ねぎ グリンピース)	エネルギー 795kcal	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	エネルギー 470kcal	
24(日)		25(月)		26(火)	
朝食	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	エネルギー 481kcal	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 乳酸菌エール	エネルギー 447kcal	
昼食	ご飯 ささみフライと生野菜 (キャベツ 赤ピーマン 水菜) 糸こんにゃくの玉子とじ (干エビ 卵 糸こんにゃく にんじん グリンピース)	エネルギー 706kcal	ご飯 チキンバーグと温野菜 (カリフラワー ブロッコリー) ごぼうサラダ (ちりめん ごぼう 大根 にんじん かいわれ)	エネルギー 794kcal	
夕食	ご飯 ■豚肉と春キャベツのバター 醤油炒め (豚肉 キャベツ 京ねぎ ビーマン) もやしのナムル (ごま にんじん もやし きくらげ)	エネルギー 756kcal	ご飯 チキンバーグと温野菜 (カリフラワー ブロッコリー) ごぼうサラダ (ちりめん ごぼう 大根 にんじん かいわれ)	エネルギー 794kcal	
27(水)		28(木)		29(金)	
朝食	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 乳酸菌エール	エネルギー 447kcal	お茶漬け 厚焼き玉子 野菜天 白菜漬け	エネルギー 635kcal	
昼食	麦ご飯 (米 押し麦) ■いちご 鶏肉の塩麹焼きと生野菜 (キャベツ 紫キャベツ) 白菜サラダ (ハム 白菜 きゅうり りんご レーズン)	エネルギー 806kcal	ご飯 八宝菜 (豚肉 いか えび うすら玉子 白菜 にんじん ビーマン 玉ねぎ きくらげ) 焼きぎょうざと温野菜 (ブロッコリー)	エネルギー 858kcal	
夕食	ご飯 ぶり大根 (ぶり 大根 にんじん みつば) 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 821kcal	カレーピラフ (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 赤ピーマン チーズ 生クリーム) パンプキンスープ (牛乳 かぼちゃペースト)	エネルギー 768kcal	
30(土)		31(日)			
朝食	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 乳酸菌エール	エネルギー 447kcal	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 乳酸菌エール	エネルギー 447kcal	
昼食	麦ご飯 (米 押し麦) ■いちご 鶏肉の塩麹焼きと生野菜 (キャベツ 紫キャベツ) 白菜サラダ (ハム 白菜 きゅうり りんご レーズン)	エネルギー 806kcal	ご飯 八宝菜 (豚肉 いか えび うすら玉子 白菜 にんじん ビーマン 玉ねぎ きくらげ) 焼きぎょうざと温野菜 (ブロッコリー)	エネルギー 858kcal	
夕食	ご飯 ぶり大根 (ぶり 大根 にんじん みつば) 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 821kcal	カレーピラフ (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 赤ピーマン チーズ 生クリーム) パンプキンスープ (牛乳 かぼちゃペースト)	エネルギー 768kcal	
朝食	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 乳酸菌エール	エネルギー 447kcal	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 乳酸菌エール	エネルギー 447kcal	
昼食	麦ご飯 (米 押し麦) ■いちご 鶏肉の塩麹焼きと生野菜 (キャベツ 紫キャベツ) 白菜サラダ (ハム 白菜 きゅうり りんご レーズン)	エネルギー 806kcal	ご飯 八宝菜 (豚肉 いか えび うすら玉子 白菜 にんじん ビーマン 玉ねぎ きくらげ) 焼きぎょうざと温野菜 (ブロッコリー)	エネルギー 858kcal	
夕食	ご飯 ぶり大根 (ぶり 大根 にんじん みつば) 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 821kcal	カレーピラフ (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 赤ピーマン チーズ 生クリーム) パンプキンスープ (牛乳 かぼちゃペースト)	エネルギー 768kcal	

※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。