

	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)	22(日)
朝食	ご飯 みそ汁 (油あげ 大根 にんじん ねぎ) 焼きそば かまぼこ たくあん 味付けのり	黒糖ロール セサミパン ジャム 目玉焼きと温野菜 (カリフラワー) レモンティー	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	テーブルロール ツイストパン ジャム ペンネソテー (ペンネ パーコン 玉ねぎ ビーマン) カフェオレ (低脂肪乳 コーヒー)	ご飯 赤だし (豆腐 わかめ む 玉ねぎ) ソーセージ 小魚佃煮 べったら漬 ヤクルト	ホットケーキ 野菜ジュース ヨーグルト パン缶	ご飯 みそ汁 (しめじ わかめ 玉ねぎ ねぎ) 厚焼き玉子 さつま揚げ 三色煮豆 ミルミル
昼食	ご飯 ☆チキンカツのトマトソース かけと生野菜 (キャベツ 紫キャベツ) かぼちゃの煮物 (かぼちゃ 油あげ いんげん)	ご飯 すまし汁 (えのき わかめ ねぎ) 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 干しいたけ グリンピース)	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 豚肉 玉ねぎ にんじん 干しいたけ) 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)	ねばねば豚丼 (豚肉 玉ねぎ オクラ 長芋 刷り節) ハムと大根のサラダ (ハム 大根 にんじん) みそ汁 (なす む) りんご	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炊き 炒め (豚肉 春キャベツ 玉ねぎ にんじん) 焼きぎょうざと温野菜 (プロッコリー)	麦ご飯 (米 押し麦) みそ汁 (豆腐 油あげ 大根 にんじん ねぎ) さばの竜田揚げとさつまいも の甘煮 糸こんにゃくのサラダ (糸こんにゃく ハム きゅうり ごま)	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)
夕食	ご飯 さけのクリームソースかけ (さけ 牛乳 じゃがいも にんじん しめじ プロッコリー) フレンチサラダ (ハム レタス きゅうり りんご 干豆とう)	ご飯 ハンバーグと温野菜 (スナックえんどう じゃがいも) 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)	麦ご飯 (米 押し麦) 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)	ご飯 厚焼き玉子の甘酢あんかけ (卵 鶏肉 にんじん 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ) ■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)	ご飯 ぶりの照り煮と根菜の煮付け (大根 里芋) 大豆サラダ (大豆 ハム チーズ きゅうり にんじん)	ご飯 ビーフシチュー (牛肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん プロッコリー) トマトサラダ (トマト 玉ねぎ グリーンアスパラ)	ご飯 煮豚と温野菜 (アスパラ 玉ねぎ) ■春キャベツ塩昆布和え (キャベツ もやし 塩昆布)
	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)	29(日)
朝食	ご飯 みそ汁 (油あげ 小松菜 玉ねぎ) まぐろフレーク 赤ちくわ たくあん ヤクルト	テーブルロール チーズロール オムレツと温野菜 (スナックえんどう) ポトフ (パーコン 大根 にんじん 玉ねぎ キャベツ) ショア	ご飯 赤だし (なめたけ 豆腐 ねぎ) れんこんきんぴら 昆布佃煮 奈良漬	テーブルロール シュガーパン 野菜炒め (ハム キャベツ にんじん ビーマン 玉ねぎ) 牛乳 バナナ	お茶漬け 厚焼き玉子 野菜天 白菜漬 ヤクルト	フレンチトースト (食パン 牛乳 卵) レーズンパン コーヒー ヨーグルト	ご飯 みそ汁 (さつまいも 玉ねぎ 油あげ ねぎ) いわしの佃煮 カニカマ べったら漬
昼食	麦ご飯 (米 押し麦) 鶏肉の塩麹焼きと温野菜 (じゃがいも プロッコリー) ■春キャベツのコールスロー (春キャベツ にんじん コーン)	ご飯 みそ汁 (むい いんげん 白菜) 豚肉のガーリック焼きと生野菜 (リーフレタス) ☆八王子ナポリタン (スパゲティ玉 ねぎ ウイナー ビーマン にんじん)	ご飯 鶏肉のハニーマスタード焼き と温野菜 (かぼちゃ プロッコリー) マカロニサラダ (マカロニ 卵 にんじん きゅうり 玉ねぎ)	彩班リクエスト	ご飯 スタミナ炒め (牛肉 キャベツ 玉ねぎ にんじん ビーマン) じゃこビー奴 (豆腐 ちりめん ビーナッツ 青じそ)	ご飯 とんちゃん丼 (米 鶏肉 ねぎ) ■いちご 春雨サラダ (春雨 ハム きゅうり きくらげ) かきたま汁 (卵 えのき ねぎ)	ご飯 八宝菜 (豚肉 いか えび うずら玉子 白菜 にんじん ビーマン 玉ねぎ きくらげ) 中華和え (きゅうり もやし くらげ ごま)
夕食	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)	ピラフ (米 ハム ミックスベジタブル 玉ねぎ) ジャーマンポテト (パーコン じゃがいも 玉ねぎ パセリ) パンプキンスープ (牛乳 かぼちゃペースト)	ご飯 たらのムニエルと温野菜 (かぼちゃ アスパラ) 青菜のお浸し (ちくわ 小松菜 にんじん もやし ごま)	麦ご飯 (米 押し麦) すき焼き風煮物 (牛肉 揚げ豆腐 卵 白菜 京ねぎ ごぼう しめじ 糸こんにゃく) 長いものわさびじょうゆ和え (かまぼこ 長いも きゅうり)	ご飯 エビマヨとフライドポテトと 温野菜 (プロッコリー) 高野豆腐の五目煮 (鶏肉 高野豆腐 にんじん ごぼう 干しいたけ いんげん)	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) 白菜サラダ (ハム 白菜 きゅうり りんご レーズン)	ご飯 さけのチーズ焼きとオニオン フライと温野菜 (プロッコリー) 小松菜とツナの和え物 (ツナ 小松菜 にんじん)
	30(月)	31(火)	<p>●3月26日(木) 彩班リクエスト ほっこりあんかけうどん まごころロール白菜 太陽のかぼちゃサラダ ほっとひといきプリン</p> 				
朝食	ご飯 みそ汁 (油あげ 大根 にんじん ねぎ) ごぼうのそぼろ煮 (鶏肉 ごぼう にんじん) ウイナー 小魚佃煮	テーブルロール クリームフラワー スクランブルエッグ (ミックスベジタブル) レモンティー チーズ	<p>■旬の食材 たい 春キャベツ みつば ひじき かんきつ</p> 				
昼食	カツカレー (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	■ひじきご飯 (米 豚肉 ひじき 油あげ にんじん 干しいたけ グリンピース) さけの幽庵焼き 雷汁 (豆腐 小松菜) ■酢みそ和え (いか かまぼこ わけぎ ほうれん草)	<p>■季節メニュー 3月1日(日) 春キャベツのゆかり和え 3月3日(火) 牛肉ちらし ひなあられ 3月8日(日) 春キャベツのごま和え 3月14日(土) 新玉ねぎとパプリカの甘酢和え 豚肉と春キャベツのバターじょうゆ炒め 3月19日(木) ひじきサラダ 3月20日(金) 春キャベツと豚肉の炊き炒め など</p>				
夕食	雑穀ご飯 (米 雑穀米) 鶏肉のガリパタしょうゆ焼き (鶏肉 キャベツ 玉ねぎ ビーマン にんじん) 酢の物 (ちりめん かまぼこ きゅうり わかめ 大根 にんじん)	ご飯 ホイコーロー (豚肉 キャベツ ビーマン 京ねぎ) ☆新玉ねぎとトマトのサラダ (トマト 玉ねぎ サニーレタス ごま のり)	<p>☆新メニュー 3月16日(月) チキンカツのトマトソースかけ 3月24日(火) 八王子ナポリタン 3月31日(火) 新玉ねぎとトマトのサラダ</p> 				

こちらのイラストはイメージになります。
メニュー名にひと工夫しました。
ご利用者さんへお伝えする際に、楽しい
雰囲気でお伝え頂けると嬉しいです。



※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。