

## 神戸イリス献立表 2018年3月1日(木)~3月31日(土)

2018/03/01(木)

朝食	パン食	
		食パン
		バターブレンド
	きのこソテー	きのこミックス
		ベーコン
		食塩
		こしょう
		バターブレンド
		しょうゆ
	牛乳	牛乳
昼食	米飯	
		米
	煮込みハンバーグ	合挽ミンチ
		たまねぎ
		パン粉
		牛乳
		鶏卵
		コンソメ
		トマトケチャップ
		砂糖
		しょうゆ
		いんげん
		人参
		食塩
		こしょう
		オリーブ油
		じゃがいも
		食塩
		こしょう
	ほうれん草の柚子バターソテー	ほうれんそう
		人参
		しめじ
		ゆず
		無塩バター
		しょうゆ
	コンソメスープ(キャベツ)	キャベツ
		人参
		コンソメ
		こしょう
		しょうゆ
		パセリ
夕食	米飯	
		米
	鱈の漬け菜焼き	あじ
		酒
		本みりん
		しょうゆ
		砂糖
		のぎわな漬
		ごま油
		白ごま
		カリフラワー
		糸かつお
		しょうゆ
		本みりん
	みぞれ和え(カニカマ入り)	こまつな
		人参
		かに風味かまぼこ
		大根おろし
		ポン酢
	すまし汁(豆腐)	豆腐
		わかめ
		みつば
		しょうゆ
		本みりん
		食塩
		だしの素

2018/03/02(金)

朝食	米飯	
		米
	卵焼き	関西風出し巻き卵
		しろな
		しょうゆ
		本みりん
	みそ汁(たまねぎ)	たまねぎ
		手まりふ
		みそ
		だしの素
	のり佃煮	のり佃煮
昼食	米飯	
		米
		のりたまふりかけ
	柚子おろしうどん	うどん
		大根おろし
		かまぼこ
		ほうれんそう
		油揚げ
		だしの素
		砂糖
		しょうゆ
		本みりん
		みつば
		食塩
		砂糖
		しょうゆ
		だしの素
		酒
		本みりん
		ゆず
	ピザタコ	たこ焼き
		ピザソース
		シュレッドチーズ
	もやしとカニカマの土佐和え	緑豆もやし
		きゅうり
		人参
		かに風味かまぼこ
		糸かつお
		しょうゆ
		本みりん
		ごま油
夕食	米飯	
		米
	鶏の明太ポテト焼き	鶏もも肉
		食塩
		じゃがいも
		からしめんたいこ
		食塩
		こしょう
		マヨネーズ
		青のり
		オクラ
		無塩バター
		食塩
		こしょう
		さつまいも
	中華風ソテー(ちんげんさい)	チンゲン菜
		人参
		むきえび
		鳥がらスープ
		コンソメ
		しょうゆ
		ごま油
	みそ汁(えのき・きぬさや)	えのき
		キヌサヤ
		みそ
		だしの素

2018/03/03(土)

朝食	パン食	
		コーンデニッシュ
	フルーツ(いちご)	いちご
		コンデンスミルク
	野菜のポトフスープ	キャベツ
		人参
		セロリー
		たまねぎ
		コンソメ
		食塩
		こしょう
昼食	♪ひな祭り♪	☆松花堂弁当☆
	手作りちらし寿司	米
		高野豆腐
		たけのこ
		人参
		錦糸卵
		きざみのり
		キヌサヤ
		寿司えび
		きざみ穴子
		砂糖
		穀物酢
		食塩
		だしの素
		しょうゆ
	天ぷら	えび
		たらの芽
		れんこん
		グリーンアスパラガ
		小麦粉
		鶏卵
		白絞油
		抹茶
		食塩
	八幡巻き	牛肩スライス肉
		人参
		いんげん
		じゃがいも
		だしの素
		砂糖
		しょうゆ
		本みりん
		サラダ菜
		菜の花
		しょうゆ
		本みりん
		からし
	煮つけ	花がんと
		さといも
		木の葉かぼちゃ
		ふき
		人参
		砂糖
		しょうゆ
		だしの素
		本みりん
	すまし汁(あさり)	あさり
		手まりふ
		食塩
		しょうゆ
		本みりん
		だしの素
		木の芽
	ひなあられ	ひなあられ
夕食	米飯	
		米
	白身魚のうぐいす焼	なまず
		むきえだまめ
		白みそ
		みそ
		砂糖
		本みりん
		はくさい
		人参
		白ごま
		しょうゆ
		本みりん
	焼ナスの明太子あんかけ	焼なす
		からしめんたいこ
		みつば
		だしの素
		砂糖
		しょうゆ
		片栗粉
	中華スープ(しろ)	しろな
		人参
		鳥がらスープ
		コンソメ
		しょうゆ

2018/03/04(日)

朝食	パン食	
		食パン
		バターブレンド
	小松菜とウインナーのソテー	小松菜
		ポークウインナー
		たまねぎ
		サラダ油
		コンソメ
		しょうゆ
	ジュース	
		オレンジジュース
昼食	米飯	
		米
	豚肉のソテートマトソースかけ	豚ロース肉
		食塩
		こしょう
		たまねぎ
		ピーマン
		トマトピューレー
		トマトケチャップ
		コンソメ
		片栗粉
		ホワイトアスパラ
		食塩
		こしょう
		オリーブ油
		ブロッコリー
		食塩
	大根と水菜のゴマサラダ	水菜
		大根
		人参
		食塩
		こしょう
		金ゴマドレッシング
	もやしスープ	緑豆もやし
		白ごま
		ねぎ
		鳥がらスープ
		コンソメ
		しょうゆ
夕食	米飯	
		米
	鯖の塩焼き三色おろしがけ	さば
		食塩
		大根おろし
		ミックスベジタブル
		ポン酢
		大葉
		春菊
		白ごま
		しょうゆ
		本みりん
	ほうれん草の華風炒	ほうれんそう
		鶏卵
		ロースハム
		はるさめ
		砂糖
		しょうゆ
		トウバンジャン
		サラダ油
	みそ汁(さといも)	さといも
		まきふ
		かいわれだいこん
		みそ
		だしの素

2018/03/05(月)

朝食	パン食	
		カスタードデニッ
	フルーツポンチ	
		パインアップル缶
		白桃缶
		みかん缶
		キウイフルーツ
	牛乳	
		牛乳
昼食	米飯	
		米
	白身魚のから揚げ野菜ソースかけ	たら
		酒
		おろししょうが
		片栗粉
		白絞油
		のさわな漬
		おろししょうが
		砂糖
		しょうゆ
		ごま油
		片栗粉
		サラダ菜
		キャベツ
		サウザンアイランド
		ドレッシング
		トマト
	酢の物(エビ)	
		きゅうり
		人参
		むきえび
		穀物酢
		砂糖
		しょうゆ
	みそ汁(大根)	大根
		きざみ揚げ
		ねぎ
		みそ
		だしの素
夕食	米飯	
		米
	鶏のソース焼き	鶏もも肉
		食塩
		こしょう
		トンカツソース
		粒入りマスタード
		パン粉
		粉チーズ
		緑豆もやし
		ピーマン
		おろしにんにく
		食塩
		こしょう
		オリーブ油
		人参
		砂糖
		無塩バター
	アスパラの土佐和え	
		グリーンアスパラ
		かに風味かまぼこ
		糸かつお
		しょうゆ
		本みりん
	コンソメスープ(白菜・人参)	はくさい
		人参
		コンソメ
		こしょう
		しょうゆ

2018/03/06(火)

朝食	パン食	
		食パン
		りんごジャム
	チンゲン菜とハムの炒め物	チンゲン菜
		たまねぎ
		ロースハム
		サラダ油
		鳥がらスープ
		しょうゆ
	牛乳	
		牛乳
昼食	中華丼	
		米
		豚ももスライス肉
		むきえび
		いか
		はくさい
		人参
		たまねぎ
		しいたけ
		かまぼこ
		うずら卵
		キヌサヤ
		鳥がらスープ
		コンソメ
		しょうゆ
		片栗粉
		紅生姜
	オクラのおろし和え	
		オクラ
		大根おろし
		人参
		ササミ
		しょうゆ
		本みりん
		からし
	焼き春巻	
		春巻き
		卵黄
		サラダ菜
		ポン酢
	わかめとしめじの	
	スープ	わかめ
		しめじ
		鳥がらスープ
		コンソメ
		しょうゆ
夕食	米飯	
		米
	穴子の蒸し卵	
		鶏卵
		きざみ穴子
		人参
		みつば
		水
		だしの素
		食塩
		しょうゆ
		菜の花
		糸かつお
		しょうゆ
		本みりん
		さといも
		砂糖
		しょうゆ
		本みりん
		だしの素
	胡麻和え(なす)	
		なす
		かに風味かまぼこ
		白ごま
		しょうゆ
		本みりん
	すまし汁(春菊)	
		春菊
		人参
		だしの素
		食塩
		しょうゆ
		本みりん

2018/03/07(水)

朝食	ホットケーキ	ホットケーキミック
		鶏卵
		牛乳
		無塩バター
		ホイップクリーム
		メープルシロップ
		オレンジ
		白桃缶
		ラズベリー
	ヨーグルト	ヨーグルト
	紅茶	紅茶
		グラニュー糖
昼食	米飯	米
	白身魚の柚子かば焼	ホキ
		小麦粉
		砂糖
		しょうゆ
		本みりん
		ゆず
		片栗粉
		ほうれんそう
		かまぼこ
		白ごま
		しょうゆ
		本みりん
	筑前煮	鶏もも肉
		大根
		ごぼう
		人参
		れんこん
		板こんにゃく
		しいたけ
		砂糖
		しょうゆ
		本みりん
		だしの素
		キヌサヤ
	みそ汁(さつまい)	さつまいも
		みつば
		みそ
		だしの素
夕食	米飯	兵庫米
	豚肉の韓国風生姜焼	豚ももスライス肉
		おろししょうが
		酒
		たまねぎ
		人参
		コチュジャン
		砂糖
		しょうゆ
		本みりん
		チンゲン菜
		人参
		無塩バター
		しょうゆ
		プチトマト
	手作りスパゲティサラダ	スパゲティ
		人参
		きゅうり
		ロースハム
		食塩
		こしょう
		マヨネーズ
		しょうゆ
	ホワイトアスパラガスのスープ	ホワイトアスパラ
		たまねぎ
		じゃがいも
		牛乳
		無塩バター
		食塩
		コンソメ
		パセリ

2018/03/08(木)

朝食	パン食	食パン
		バターブレンド
	スクランブルエッグ	鶏卵
		牛乳
		コンソメ
		トマトケチャップ
		サニーレタス
	ジュース	りんごジュース
昼食	なめしご飯	米
		菜めしの素
	鶏天そば	そば
		鶏むね肉
		食塩
		小麦粉
		鶏卵
		白絞油
		かまぼこ
		ほうれんそう
		みつば
		だしの素
		食塩
		砂糖
		しょうゆ
		酒
		本みりん
	ピーナツ和え(里)	さといも
		オクラ
		ピーナツ和えの素
		しょうゆ
	コンポート	りんご
		砂糖
夕食	米飯	米
	鱈の香り焼き	さわら
		酒
		本みりん
		しょうゆ
		砂糖
		おろししょうが
		白ねぎ
		小松菜
		人参
		からし
		しょうゆ
		本みりん
	豚ミンチと春雨の炒め物	豚ミンチ
		はるさめ
		たまねぎ
		にら
		人参
		おろししょうが
		おろしにんにく
		ごま油
		鳥がらスープ
		オイスターソース
		しょうゆ
	みそ汁(えのき)	えのき
		わかめ
		みそ
		だしの素

2018/03/09(金)

朝食	パン食	焼きカレーパン
	フルーツ(キウイ・びわ缶)	キウイフルーツ
		びわ缶
	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト
昼食	米飯	米
	鮭のキムマヨタマ焼	鮭
		酒
		本みりん
		しょうゆ
		鶏卵
		はくさいキムチ
		マヨネーズ
		パセリ
		ふき
		砂糖
		しょうゆ
		ごま油
	なすとえびの煮物	なす
		むきえび
		砂糖
		しょうゆ
		だしの素
		本みりん
	すまし汁(ふ)	まきふ
		えりんぎ
		みつば
		食塩
		しょうゆ
		本みりん
		だしの素
夕食	米飯	米
	しゃぶしゃぶ風(牛肉)	牛かたローススライ
		絹ごし豆腐
		はくさい
		人参
		マロニー
		春菊
		えびしゅうまい
		大根おろし
		ポン酢
		ねぎ
	カレー風きんぴら	ささがきごぼう
		人参
		カレー粉
		砂糖
		しょうゆ
		サラダ油
	みそ汁(キャベツ)	キャベツ
		きざみ揚げ
		かいわれだいこん
		みそ
		だしの素

2018/03/10(土)

朝食	パン食	
		食パン
		バターブレンド
	しろ菜とウインナーのソテー	しろな
		ポークウインナー
		たまねぎ
		サラダ油
		鳥がらスープ
		しょうゆ
	牛乳	
		牛乳
昼食	米飯	
		米
	鶏の五目煮	鶏もも肉
		人参
		糸こんにゃく
		はくさい
		キヌサヤ
		砂糖
		しょうゆ
		本みりん
		だしの素
	チンゲンとベーコンの塩だれ炒め	チンゲン菜
		黄ピーマン
		ベーコン
		人参
		塩だれ
		ごま油
	みそ汁(厚揚げ)	絹厚揚げ
		ほうれんそう
		みそ
		だしの素
夕食	オムライス(デミソース)	
		鶏卵
		米
		豚ももスライス肉
		たまねぎ
		ミックスペジタブル
		食塩
		こしょう
		サラダ油
		トマトケチャップ
		しょうゆ
		コンソメ
		デミグラスソース
		トマトケチャップ
		砂糖
		食塩
		こしょう
	ささみともやしのサラダ(和風)	ササミ
		緑豆もやし
		きゅうり
		人参
		ノンオイル和風ドレッシング
	フルーツ(いちご)	
		いちご
		コンデンスミルク
	豆腐スープ	豆腐
		人参
		キヌサヤ
		コンソメ
		しょうゆ

2018/03/11(日)

朝食	米飯	
		米
	煮浸し(チンゲン菜・しめじ)	チンゲン菜
		しめじ
		人参
		砂糖
		しょうゆ
		だしの素
		本みりん
	みそ汁(ながいも)	長芋
		きざみ揚げ
		ねぎ
		みそ
		だしの素
	ふりかけ	
		のりたまふりかけ
昼食	米飯	
		米
	鱈のマスタードパン粉焼き	あじ
		食塩
		こしょう
		マヨネーズ
		粒入りマスタード
		パン粉
		粉チーズ
		パセリ
		グリーンアスパラ
		赤ピーマン
		食塩
		こしょう
		オリーブ油
	明太クリームパスタ	
		スパゲティ
		からしめんたいこ
		たまねぎ
		生クリーム
		コンソメ
		食塩
		こしょう
		無塩バター
	オクラとセロリのスープ	オクラ
		セロリー
		人参
		コンソメ
		鳥がらスープ
		しょうゆ
夕食	米飯	
		米
	ロールビーフ	
		牛かたローススライ
		人参
		じゃがいも
		いんげん
		コンソメ
		トマトケチャップ
		砂糖
		しょうゆ
		サラダ菜
		ブロッコリー
		食塩
		かぼちゃ
		食塩
	酢の物(錦糸卵)	
		きゅうり
		人参
		錦糸卵
		穀物酢
		砂糖
		しょうゆ
	すまし汁(人参・小松菜)	
		人参
		冷凍小松菜
		食塩
		しょうゆ
		本みりん
		だしの素

2018/03/12(月)

朝食	パン食	
		食パン
		バターブレンド
	チンゲン菜とハムコーンのソテー	チンゲン菜
		ロースハム
		人参
		コーン
		食塩
		こしょう
		しょうゆ
		サラダ油
	牛乳	
		牛乳
昼食	米飯	
		米
	信田蒸し	
		うすあげ
		とりミンチ
		人参
		いんげん
		砂糖
		しょうゆ
		だしの素
		食塩
		しょうゆ
		本みりん
		片栗粉
		ほうれんそう
		人参
		糸かつお
		しょうゆ
		本みりん
		さといも
		食塩
	わさび和え(白菜)	
		はくさい
		焼き豚
		かいわれだいこん
		わさび
		しょうゆ
		本みりん
	みそ汁(なす)	
		なす
		手まりふ
		ねぎ
		みそ
		だしの素
夕食	米飯	
		米
	白身魚のチリマヨ菜焼き	
		なまず
		酒
		本みりん
		しょうゆ
		のざわな漬
		人参
		マヨネーズ
		チリソース
		菜の花
		白ごま
		しょうゆ
		本みりん
	ひじきの五目煮	
		ひじき
		きざみ揚げ
		人参
		つきこんにゃく
		グリーンアスパラ
		砂糖
		しょうゆ
		だしの素
		本みりん
	すまし汁(そうめ)	
		そうめん
		生ふ
		みつば
		だしの素
		食塩
		しょうゆ
		本みりん

2018/03/13(火)

朝食	パン食	
		食パン
		バターブレンド
	ウインナーソテー	
		キャベツ
		ポークウインナー
		たまねぎ
		無塩バター
		食塩
		こしょう
		コンソメ
		しょうゆ
	牛乳	
		牛乳
昼食	米飯	
		米
	鯖の味噌煮	
		さば
		みそ
		砂糖
		酒
		しょうゆ
		本みりん
		だしの素
		一口がんも
		長芋
		砂糖
		しょうゆ
		だしの素
		本みりん
	卵の花(えび)	
		おから
		むきえび
		人参
		いんげん
		砂糖
		しょうゆ
	すまし汁(しめじ・ とろろ昆布)	
		とろろ昆布
		しめじ
		みつば
		しょうゆ
		本みりん
		食塩
		だしの素
夕食	とんこつラーメン	
		中華めん
		焼き豚
		なると
		緑豆もやし
		鶏卵
		ねぎ
		ラーメンスープ(白湯)
	餃子	
		餃子
		しろな
		ポン酢
	大根の梅かつお和え	
		大根
		梅干し
		糸かつお
		しょうゆ
		本みりん
		本みりん
	ゼリー	
		オレンジゼリー

2018/03/14(水)

朝食	パン食	
		食パン
		バターブレンド
	ほうれん草とハムの バターソテー	
		ほうれんそう
		人参
		ロースハム
		おろしにんにく
		無塩バター
		しょうゆ
	ジュース	
		オレンジジュース
昼食	加古川名物!カツめ	
		米
		豚ロース肉
		小麦粉
		鶏卵
		パン粉
		白絞油
		デミグラスソース
		トマトケチャップ
		トンカツソース
		キャベツ
	柚子香和え	
		はくさい
		人参
		みつば
		ゆず
		しょうゆ
		本みりん
	フルーツ(いちご)	
		いちご
		コンデンスミルク
	すまし汁(えりん)	
		えりんぎ
		わかめ
		かいわれだいこん
		しょうゆ
		本みりん
		食塩
		だしの素
夕食	米飯	
		米
	鯖の香味バター焼き	
		さわら
		酒
		本みりん
		しょうゆ
		さんしょう粉
		無塩バター
		カリフラワー
		穀物酢
		砂糖
	もやしとカニカマの 土佐和え	
		緑豆もやし
		きゅうり
		人参
		かに風味かまぼこ
		糸かつお
		しょうゆ
		本みりん
		ごま油
	みそ汁(大根)	
		大根
		まきふ
		ねぎ
		みそ
		だしの素

2018/03/15(木)

朝食	パン食	
		おいもちゃん
	フルーツ(りんご)	
		りんご
	飲むヨーグルト	
		飲むヨーグルト
昼食	米飯	
		米
	アスパラチーズオム レツ	
		鶏卵
		じゃがいも
		グリーンアスパラ
		ロースハム
		シュレッドチーズ
		サラダ油
		トマトケチャップ
		トンカツソース
		レッドキャベツ
		穀物酢
		砂糖
	ピリ辛炒め(チンゲ ン菜)	
		チンゲン菜
		豚ももスライス肉
		人参
		砂糖
		しょうゆ
		ごま油
		トウバンジャン
	みそ汁(えのき)	
		えのき
		キャベツ
		ねぎ
		みそ
		だしの素
夕食	米飯	
		米
	鶏のカレー煮	
		鶏もも肉
		たまねぎ
		コンソメ
		カレールウ
		ミックスベジタブル
		ホワイトアスパラ
		食塩
		こしょう
		オリーブ油
		粉チーズ
		プチトマト
	水菜サラダ	
		水菜
		ベーコン
		人参
		食塩
		こしょう
		金ゴマドレッシング
	中華スープ(コー ン・オクラ)	
		コーン
		オクラ
		鳥がらスープ
		コンソメ
		しょうゆ
		パセリ

2018/03/16(金)

朝食	パン食	
		食パン
		マーマレード
	カリフラワーのコンソメ煮	カリフラワー
		グリーンアスパラ
		人参
		コンソメ
		こしょう
		しょうゆ
	牛乳	牛乳
昼食	米飯	米
	ビーフシチュー	牛かたローススライ
		じゃがいも
		たまねぎ
		人参
		ブロッコリー
		デミグラスソース
		ブラウンルウ
	エビのサラダ	むきえび
		緑豆もやし
		きゅうり
		トマト
		シーザサラダドレッシング
	カルピス寒天	カルピス
		粉寒天
		砂糖
		ミントの葉
夕食	米飯	米
	白身魚の肉味噌焼き	なまず
		酒
		おろししょうが
		赤みそ
		豚ミンチ
		砂糖
		本みりん
		はくさい
		人参
		しょうゆ
		本みりん
		からし
	大根と厚揚げの煮物	大根
		絹厚揚げ
		砂糖
		しょうゆ
		だしの素
		グリーンピース
	すまし汁(ちゃそ)	茶そば
		きざみのり
		みつば
		だしの素
		食塩
		しょうゆ
		本みりん

2018/03/17(土)

朝食	米飯	米
	里芋の煮つけ	さといも
		人参
		しいたけ
		砂糖
		しょうゆ
		だしの素
		本みりん
	みそ汁(ふ)	ふ
		わかめ
		みそ
		だしの素
	のり佃煮	のり佃煮
昼食	おにぎり(ゆかり)	米
		ゆかり
	親子うどん	うどん
		鶏卵
		鶏もも肉
		たまねぎ
		みつば
		砂糖
		しょうゆ
		だしの素
		本みりん
		食塩
		砂糖
		しょうゆ
		だしの素
		本みりん
		酒
	そぼろあんかけ	かぼちゃ
		とりミンチ
		砂糖
		しょうゆ
		だしの素
		片栗粉
		グリーンピース
	海苔かか和え	ほうれんそう
		ツナフレーク
		人参
		きざみのり
		糸かつお
		しょうゆ
		本みりん
夕食	米飯	米
	魚介と揚げナスのチリ炒め	むきえび
		いか
		揚げなす
		黄ピーマン
		赤ピーマン
		チンゲン菜
		トマトケチャップ
		砂糖
		チリソース
		しょうゆ
		サニーレタス
	揚げ出し豆腐	揚げ出し豆腐
		白絞油
		だしの素
		食塩
		しょうゆ
		本みりん
		片栗粉
		かいわれだいこん
	みそ汁(もやし)	緑豆もやし
		きざみ揚げ
		ねぎ
		みそ
		だしの素

2018/03/18(日)

朝食	パン食	あらびきウインナー
		デニッシュ
	アスパラとイカの塩だれ炒め	グリーンアスパラ
		黄ピーマン
		いか
		人参
		塩だれ
		ごま油
	ジュース	りんごジュース
昼食	米飯	米
	鮭の白菜クリームソースかけ	鮭
		食塩
		こしょう
		はくさい
		ミックスベジタブル
		ホワイトルウ
		食塩
		こしょう
		ブロッコリー
		食塩
		こしょう
	野菜ソテー	小松菜
		えりんぎ
		赤ピーマン
		ベーコン
		ツナフレーク
		無塩バター
		食塩
		こしょう
		しょうゆ
	トマトの華風スープ	トマト
		たまねぎ
		シャンタン
		しょうゆ
		パセリ
夕食	米飯	米
	豚肉と長芋のカレー醤油煮	豚ももスライス肉
		たまねぎ
		ささがきごぼう
		長芋
		人参
		砂糖
		しょうゆ
		だしの素
		カレールウ
		カレー粉
		グリーンピース
	酢の物(ちくわ)	きゅうり
		人参
		竹輪
		穀物酢
		砂糖
		しょうゆ
	すまし汁(オクラ)	オクラ
		とろろ昆布
		みつば
		食塩
		しょうゆ
		本みりん
		だしの素

2018/03/19(月)

朝食	パン食	
		食パン
		バターブレンド
	野菜のポトフ風	
		キャベツ
		人参
		たまねぎ
		ベーコン
		コンソメ
		食塩
		こしょう
	牛乳	
		牛乳
昼食	焼肉丼	
		米
		牛かたローススライ
		たまねぎ
		食塩
		こしょう
		焼肉のたれ
		サラダ油
		緑豆もやし
		ほうれんそう
		砂糖
		しょうゆ
		サラダ油
		錦糸卵
		紅生姜
	大根とイカの煮物	
		大根
		いか
		グリーンピース
		だしの素
		砂糖
		しょうゆ
		本みりん
	辛し和え(白菜)	
		はくさい
		きゅうり
		人参
		からし
		しょうゆ
		本みりん
	みそ汁(豆腐)	
		豆腐
		きざみ揚げ
		ねぎ
		みそ
		だしの素
夕食	米飯	
		米
	白身魚のムニエル	
		なまず
		食塩
		こしょう
		小麦粉
		無塩バター
		レモン
		いんげん
		砂糖
		しょうゆ
		コチュジャン
		ごま油
	チンゲンとささみの中華炒め	
		チンゲン菜
		黄ピーマン
		ササミ
		人参
		鳥がらスープ
		コンソメ
		しょうゆ
		ごま油
	はるさめスープ	
		はるさめ
		人参
		コーン
		シャンタン
		しょうゆ

2018/03/20(火)

朝食	ホットケーキ	
		ホットケーキミック
		鶏卵
		牛乳
		無塩バター
		ホイップクリーム
		いちごソース
		りんご
		黄桃缶
		ブルーベリー
	ヨーグルト	
		ヨーグルト
	紅茶	
		紅茶
		グラニュー糖
昼食	米飯	
		米
	鶏のから揚げ	
		鶏もも肉
		酒
		おろししょうが
		片栗粉
		白絞油
		のざわな漬
		からしめんたいこ
		砂糖
		しょうゆ
		ごま油
		片栗粉
		サラダ菜
		キャベツ
		ノンオイル和風ドレッシング
		トマト
	酢の物(わかめ)	
		きゅうり
		わかめ
		しらす
		砂糖
		穀物酢
		しょうゆ
	すまし汁(ハンペ)	
		ハンペン
		手まりふ
		みつば
		食塩
		しょうゆ
		本みりん
		だしの素
夕食	米飯	
		米
	エビ団子のうま煮	
		エビボール
		大根
		人参
		れんこん
		だしの素
		砂糖
		しょうゆ
		本みりん
		片栗粉
		むきえだまめ
	ブロッコリーのピリ辛サラダ	
		ブロッコリー
		人参
		ツナフレーク
		食塩
		こしょう
		マヨネーズ
		チリソース
	みそ汁(しろ菜)	
		しろな
		人参
		みそ
		だしの素

2018/03/21(水)

朝食	パン食	
		アップルデニッシュ
	じゃが芋のスープ煮	
		じゃがいも
		たまねぎ
		ロースハム
		グリーンピース
		サラダ油
		食塩
		こしょう
		コンソメ
		しょうゆ
	牛乳	
		牛乳
昼食	オムそばめし	
		鶏卵
		米
		中華めん
		豚ももスライス肉
		むきえび
		たまねぎ
		キャベツ
		人参
		食塩
		こしょう
		粉かつお
		天かす
		ウスターソース
		トンカツソース
		紅生姜
		トマトケチャップ
		トンカツソース
	いか焼売	
		いか焼売
		緑豆もやし
		ポン酢
	若竹煮	
		たけのこ
		わかめ
		砂糖
		しょうゆ
		だしの素
		本みりん
		木の芽
	みそ汁(かぼちゃ)	
		かぼちゃ
		きざみ揚げ
		ねぎ
		みそ
		だしの素
夕食	米飯	
		米
	マーボー豆腐	
		絹ごし豆腐
		合挽ミンチ
		白ねぎ
		おろししょうが
		おろしにんにく
		トウバンジャン
		ごま油
		砂糖
		赤みそ
		しょうゆ
		片栗粉
		グリーンピース
	みぞれ和え(白菜)	
		はくさい
		人参
		みつば
		大根おろし
		ポン酢
	チンゲン菜と干しえびのスープ	
		チンゲン菜
		干しえび
		シャンタン
		しょうゆ

2018/03/22(木)

朝食	米飯	
		米
	しろなとふの煮浸し	
		しろな
		ふ
		人参
		砂糖
		しょうゆ
		本みりん
		だしの素
	みそ汁(厚揚げ)	
		絹厚揚げ
		キヌサヤ
		みそ
		だしの素
	のり佃煮	
		のり佃煮
昼食	米飯	
		米
	鱈のゴマネーズ焼き	
		あじ
		酒
		本みりん
		しょうゆ
		小麦粉
		マヨネーズ
		白ごま
		ほうれんそう
		かに風味かまぼこ
		しょうゆ
		本みりん
	甘辛いため(えび)	
		いんげん
		むきえび
		つきこんにやく
		砂糖
		しょうゆ
		サラダ油
	中華スープ(卵)	
		鶏卵
		ミックスベジタブル
		鳥がらスープ
		コンソメ
		しょうゆ
		片栗粉
夕食	米飯	
		米
	牛肉と揚げなすのおろし和え	
		牛かたローススライ
		揚げなす
		大根おろし
		人参
		ポン酢
		サラダ菜
		グリーンアスパラ
		食塩
		こしょう
		オリーブ油
		かぼちゃ
		食塩
		粉チーズ
	コールスローサラダ(ツナ)	
		キャベツ
		きゅうり
		人参
		ツナフレーク
		食塩
		こしょう
		コールスロードレッシング
	みそ汁(さつまい)	
		さつまいも
		かいわれだいこん
		みそ
		だしの素

2018/03/23(金)

朝食	パン食	
		食パン
		バターブレンド
	チンゲン菜と卵の炒め物	
		チンゲン菜
		たまねぎ
		鶏卵
		サラダ油
		食塩
		こしょう
		しょうゆ
	ジュース	
		オレンジジュース
昼食	米飯	
		米
	豚の味噌焼き	
		豚ももスライス肉
		酒
		本みりん
		しょうゆ
		キャベツ
		人参
		みそ
		砂糖
		しょうゆ
		ごま油
		緑豆もやし
		白ごま
		しょうゆ
		本みりん
		プチトマト
	切干大根煮物	
		切干し大根
		人参
		きざみ揚げ
		砂糖
		しょうゆ
		だしの素
		本みりん
	すまし汁(エビボール)	
		エビボール
		みつば
		しょうゆ
		食塩
		本みりん
		だしの素
夕食	天丼	
		米
		えび
		なす
		かぼちゃ
		れんこん
		小麦粉
		鶏卵
		白絞油
		砂糖
		しょうゆ
		だしの素
		酒
		本みりん
	酢の物(ハム)	
		きゅうり
		人参
		ロースハム
		穀物酢
		砂糖
		しょうゆ
	フルーツ(いちご・オレンジ)	
		いちご
		オレンジ
	赤だし汁(えりん)	
		えりんぎ
		わかめ
		かいわれだいこん
		赤みそ
		だしの素

2018/03/24(土)

朝食	パン食	
		明太チーズコッペパ
	きのこウインナーのソテー	
		きのこミックス
		ポークウインナー
		食塩
		こしょう
		しょうゆ
	飲むヨーグルト	
		飲むヨーグルト
昼食	米飯	
		米
	おでん	
		焼き豆腐
		竹輪
		大根
		ひらてん
		板こんにやく
		ミニごぼうてん
		鶏もも肉
		うずら卵
		だしの素
		砂糖
		しょうゆ
	まさご和え(白菜)	
		はくさい
		からしめんたいこ
		しょうゆ
		本みりん
	みそ汁(さといも)	
		さといも
		手まりふ
		ねぎ
		みそ
		だしの素
夕食	米飯	
		米
	牛肉の有馬焼き	
		牛かたローススライ
		酒
		たまねぎ
		人参
		砂糖
		しょうゆ
		本みりん
		さんしょう粉
		菜の花
		人参
		糸かつお
		しょうゆ
		本みりん
		じゃがいも
		食塩
		こしょう
		粉チーズ
	焼ナスのカニカマあんかけ	
		焼なす
		かに風味かまぼこ
		みつば
		砂糖
		しょうゆ
		ごま油
		片栗粉
	すまし汁(しめじ・生ふ)	
		しめじ
		生ふ
		かいわれだいこん
		しょうゆ
		本みりん
		食塩
		だしの素

2018/03/25(日)

朝食	パン食	
		食パン
		いちごジャム
	ベーコンポテトソ	
		じゃがいも
		たまねぎ
		ベーコン
		無塩バター
		食塩
		ブラックペッパー
	牛乳	
		牛乳
昼食	米飯	
		米
	豚肉の塩だれ炒め	
		豚ももスライス肉
		豚バラスライス肉
		はくさい
		緑豆もやし
		チンゲン菜
		人参
		サラダ油
		塩だれ
		サニーレタス
	いり豆腐(えび)	
		木綿豆腐
		むきえび
		たまねぎ
		人参
		いんげん
		サラダ油
		砂糖
		しょうゆ
		だしの素
	セロリのスープ	
		セロリー
		人参
		コンソメ
		しょうゆ
		パセリ
夕食	米飯	
		米
	お好み卵焼き	
		とりミンチ
		小松菜
		キャベツ
		サラダ油
		砂糖
		しょうゆ
		本みりん
		鶏卵
		青のり
		粉かつお
		トンカツソース
		紅生姜
		ふき
		砂糖
		しょうゆ
		ごま油
		プチトマト
	きゅうりとカニカマのわさび和え	
		きゅうり
		人参
		かに風味かまぼこ
		しょうゆ
		わさび
		本みりん
	すまし汁(湯葉・生ふ)	
		生ふ
		湯葉
		食塩
		しょうゆ
		本みりん
		だしの素

2018/03/26(月)

朝食	パン食	
		食パン
		バターブレンド
	オムレツのミートソースがけ	
		ミートオムレツ
		ミートソース
		粉チーズ
		サラダ菜
	牛乳	
		牛乳
昼食	おにぎり(なめし)	
		米
		菜めしの素
	かき揚げうどん	
		うどん
		たまねぎ
		いか
		人参
		みつば
		小麦粉
		鶏卵
		白絞油
		かまぼこ
		ねぎ
		だしの素
		食塩
		砂糖
		しょうゆ
		酒
		本みりん
	旨煮	
		豚ももスライス肉
		大根
		たけのこ
		人参
		れんこん
		板こんにゃく
		しいたけ
		砂糖
		しょうゆ
		本みりん
		だしの素
		キヌサヤ
	豆腐ソテー	
		ほうれんそう
		絹ごし豆腐
		人参
		砂糖
		しょうゆ
		サラダ油
夕食	米飯	
		米
	クリームシチュー(エビ)	
		むきえび
		人参
		たまねぎ
		チンゲン菜
		ホワイトルウ
		牛乳
	ゴボウサラダ	
		ささがきごぼう
		人参
		きゅうり
		からしめんたいこ
		食塩
		こしょう
		マヨネーズ
		しょうゆ
	フルーツ(りんご・キウイ)	
		りんご
		キウイフルーツ

2018/03/27(火)

朝食	米飯	
		米
	卵焼き	
		関西風出し巻き卵
		ほうれんそう
		しょうゆ
		本みりん
	みそ汁(なす)	
		なす
		まきふ
		みそ
		だしの素
	のり佃煮	
		のり佃煮
昼食	パン食	
		ミニ抹茶ツイストパ
	♪大人様ランチ♪	
		ミニハンバーグ
		合挽ミンチ
		ミニオムレツ
		たまねぎ
		ミニ明太スパゲ
		鶏卵
		パン粉
		牛乳
		デミグラスソース
		トマトケチャップ
		トンカツソース
		鶏卵
		じゃがいも
		ほうれんそう
		むきえび
		サラダ油
		トマトケチャップ
		トンカツソース
		スパゲティ
		たまねぎ
		からしめんたいこ
		無塩バター
		しょうゆ
		きざみのり
	コンソメスープ(えりんぎ)	
		えりんぎ
		オクラ
		コンソメ
		しょうゆ
		こしょう
		パセリ
	二色寒天	
		ぶどうジュース
		オレンジジュース
		砂糖
		粉寒天
		ホイップクリーム
夕食	米飯	
		米
	鰯の中華マリネ風	
		あじ
		穀物酢
		砂糖
		しょうゆ
		きゅうり
		人参
		たまねぎ
		ごま油
		はくさい
		白ごま
		しょうゆ
		本みりん
	じゃがいもとあげの煮物	
		じゃがいも
		きざみ揚げ
		だしの素
		砂糖
		しょうゆ
		本みりん
		グリーンピース
	みそ汁(チンゲン)	
		チンゲン菜
		人参
		みそ
		だしの素

2018/03/28(水)

朝食	パン食	
		食パン
		バターブレンド
	かぼちゃサラダ	かぼちゃサラダ
		サニーレタス
	ジュース	りんごジュース
昼食	米飯	米
	肉豆腐	木綿豆腐
		鶏もも肉
		ささがきごぼう
		春菊
		人参
		マロニー
		砂糖
		しょうゆ
		だしの素
		本みりん
	菜の花とむきえびの炒め物	菜の花
		むきえび
		人参
		砂糖
		しょうゆ
		トウバンジャン
		ごま油
	みそ汁(たけのこ)	たけのこ
		手まりふ
		みそ
		だしの素
夕食	米飯	米
	白身魚のカレー天ぷ	たら
		酒
		食塩
		小麦粉
		鶏卵
		カレー粉
		白絞油
		サニーレタス
		めんつゆ
		大根おろし
		キャベツ
		ノンオイル青じそドレッシング
		トマト
	酢の物(かまぼこ)	きゅうり
		人参
		かまぼこ
		穀物酢
		砂糖
		しょうゆ
	すまし汁(卵豆腐)	卵豆腐
		みつば
		食塩
		しょうゆ
		本みりん
		だしの素

2018/03/29(木)

朝食	パン食	
		ビーフコロッセパン
	小松菜とハムコーンのソテー	小松菜
		ロースハム
		人参
		コーン
		食塩
		こしょう
		しょうゆ
		サラダ油
	コーヒー牛乳	コーヒー牛乳
昼食	小柱とごぼうの混ぜご飯	米
		小柱
		ささがきごぼう
		人参
		砂糖
		しょうゆ
		かいわれだいこん
		紅生姜
	鮭の塩焼き	鮭
		食塩
		大根おろし
		しょうゆ
	肉じゃが	じゃがいも
		牛かたローススライ
		人参
		糸こんにゃく
		砂糖
		しょうゆ
		だしの素
		本みりん
		グリーンピース
	赤だし汁(えのき)	えのき
		わかめ
		ねぎ
		赤みそ
		だしの素
夕食	米飯	米
	豚のバター味噌照焼	豚ロース肉
		みそ
		砂糖
		酒
		本みりん
		無塩バター
		ブロッコリー
		ベーコン
		糸かつお
		しょうゆ
		本みりん
		人参
		食塩
		こしょう
		サラダ油
	白菜と錦糸卵の和え	はくさい
		人参
		錦糸卵
		しょうゆ
		本みりん
	すまし汁(春菊)	春菊
		生ふ
		だしの素
		食塩
		しょうゆ
		本みりん

2018/03/30(金)

朝食	パン食	
		食パン
		りんごジャム
	もやしとウインナーのソテー	緑豆もやし
		ポークウインナー
		食塩
		こしょう
		ウスターソース
		サラダ油
		パセリ
	牛乳	牛乳
昼食	米飯	米
	鶏の梅マヨかか焼き	鶏もも肉
		酒
		本みりん
		しょうゆ
		梅干し
		マヨネーズ
		糸かつお
		大葉
		しろな
		白ごま
		しょうゆ
		本みりん
		かぼちゃ
		食塩
		カレー粉
	ピーナツ和え(いんげん)	いんげん
		人参
		かに風味かまぼこ
		ピーナツ和えの素
		しょうゆ
	みそ汁(じゃがい)	じゃがいも
		わかめ
		みそ
		だしの素
夕食	おにぎり(塩こぶ)	米
		塩昆布
	ハイカラきのこうど	うどん
		天かす
		なめ茸
		かまぼこ
		きざみ揚げ
		ねぎ
		食塩
		砂糖
		しょうゆ
		酒
		本みりん
		だしの素
	出し巻き卵(青の)	鶏卵
		青のり
		だしの素
		食塩
		しょうゆ
		本みりん
		サラダ油
	チンゲン菜とシーチキンの煮物	チンゲン菜
		ツナフレーク
		人参
		砂糖
		しょうゆ
		だしの素
		本みりん

2018/03/31(土)

朝食	パン食	
		食パン
		バターブレンド
	小松菜とかまぼこのソテー	小松菜
		かまぼこ
		人参
		食塩
		こしょう
		しょうゆ
		サラダ油
	飲むヨーグルト	
		飲むヨーグルト
昼食	米飯	
		米
	キムミンチカツ	
		合挽ミンチ
		たまねぎ
		はくさいキムチ
		鶏卵
		牛乳
		小麦粉
		鶏卵
		パン粉
		白絞油
		ウスターソース
		キャベツ
		ノンオイル和風ドレッシング
		プチトマト
	みぞれ和え(ほうれんそう)	
		ほうれんそう
		人参
		コーン
		大根おろし
		ポン酢
	わかめともやしのスープ	
		わかめ
		緑豆もやし
		鳥がらスープ
		コンソメ
		しょうゆ
夕食	米飯	
		米
	白身魚の菜種やき	
		なまず
		酒
		本みりん
		しょうゆ
		鶏卵
		みそ
		砂糖
		酒
		本みりん
		ホワイトアスパラ
		黒ごま
		しょうゆ
		本みりん
	オクラと長芋の梅和	
		オクラ
		長芋
		梅干し
		砂糖
		本みりん
		しょうゆ
	すまし汁(とろろ昆布)	
		とろろ昆布
		ハンペン
		みつば
		しょうゆ
		本みりん
		食塩
		だしの素