

〇〇献立一覧表〇〇

令和4年3月【常食】

	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)	6(日)
朝 食	食パン(りんごジャム) 食パン りんごジャム 小松菜とかまぼこのソテー こまつな かまぼこ にんじん 食塩 こしょう こいくちしょうゆ サラダ油 牛乳 牛乳	食パン(バター) 食パン バターブレンド オムレツオートソースかけ オムレツ ミートソース エダムパウダーチーズ 牛乳 牛乳	菓子パン(カプチーノクリームパン) カプチーノクリームパン チンゲン菜のコンソメスープ煮 チンゲンサイ ロースハム にんじん コンソメ こしょう うすくちしょうゆ 飲むヨーグルト 飲むヨーグルト	米飯 米 だし巻き卵 だし巻きたまご 春菊 こいくちしょうゆ みりん みそ汁(さつまいも・あげ) さつまいも きざみ揚げ みそ だし 煮ひしお 梅ひしお	食パン(バター) 食パン バターブレンド アスパラゴスのシーチキン炒め グリーンアスパラガス ツナ缶詰 赤ピーマン 上白糖 こいくちしょうゆ りんごジュース りんごジュース	菓子パン(クリームパン) ジャーマンベークン しるなのコンソメスープ煮 しるな ロースハム にんじん コンソメ こしょう うすくちしょうゆ コーヒー牛乳 コーヒー牛乳
	米飯 米 鶏の親子みぞれ煮 鶏 大根おろし ゆず だし 上白糖 こいくちしょうゆ みりん がんもどき さといも 生ふ 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だし 酢の物(ささみ) きゅうり にんじん ささ身 殺物酢 上白糖 うすくちしょうゆ ごま油 みそ汁(かぼちゃ・ふ) かぼちゃ まきふ ねぎ みそ だし 煮ひしお	米飯 米 鶏のタラヨ菜焼き 鶏もも肉 酒 みりん たけのこ にんじん だし のさわな漬け マヨネーズ 蒸し餡(スッキーニ・長芋) スッキーニ おろしにんにく 食塩 きぬさや こしょう オリーブ油 ながいも 食塩 こしょう しらす和え(ほうれん草) ほうれん草 にんじん しらす うすくちしょうゆ みりん みそ汁(豆腐・あげ) 豆腐 きざみ揚げ ねぎ みそ だし 煮ひしお	米飯 米 上白糖 殺物酢 食塩 高野豆腐 たけのこ にんじん だし 上白糖 うすくちしょうゆ 天ぷら エビ たらのめ グリーンアスパラガス レンコン 薄力粉 鶏卵 白絞油 抹茶 食塩 煮つけ がんもどき 木の葉南瓜 さといも ふき 生ふ 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だし ローストビーフ ローストビーフ かいわれだいこん 味噌 サラダな すまし汁(あさり) あさりむき身 手まりふ 木の芽 食塩 うすくちしょうゆ みりん だし お籠まんじゅう お籠まんじゅう	米飯 米 白身魚のハニーマスタードかば焼 なまず 薄力粉 はちみつ 塩マスタード 蒸し餡(フロッコリー・ペーコン) フロッコリー ペーコン コールスロードレッシング シュークリーム ス・バグティ オリーブ油 パンルペースト・生 食塩 こしょう エビ みりん コンソメスープ(小松菜・コーン) コまつな コーン コンソメ うすくちしょうゆ こしょう	米飯 米 菜飯の煮 親子うどん うどん 鶏もも肉 たまねぎ みつば 上白糖 うすくちしょうゆ だし みりん 鶏卵 だし 食塩 上白糖 うすくちしょうゆ 酒 みりん 厚揚げの明太子焼き 厚揚げ かまぼこ マヨネーズ 大葉 サラダな ぶどうゼリー ぶどうゼリー	米飯 米 白身魚のそぼろやき カラスカレイ 食塩 こしょう 合挽ミンチ ほうれん草 にんじん 上白糖 こいくちしょうゆ サラダ油 蒸し餡(インゲン豆) インゲン豆 食塩 上白糖 うすくちしょうゆ サラダ油 竹輪とごんじやくの煮物 竹輪 ごんじやく にんじん きぬさや 上白糖 こいくちしょうゆ みりん だし みそ汁(もやし) りんごとうもろやし きざみ揚げ ねぎ みそ だし 煮ひしお
夕 食	米飯 米 豚肉と野菜の細切り炒め 豚ももスライス にんじん たけのこ 黄ピーマン いんげん 上白糖 こいくちしょうゆ 蒸し餡(オクラ・トマト) オクラ 食塩 こしょう ごま オリーブ油 手作りマカロニサラダ マカロニ にんじん きゅうり ペーコン 食塩 こしょう マヨネーズ こいくちしょうゆ ホワイトアスパラのスープ ホワイトアスパラ たまねぎ じゃがいも 食塩不使用バター 牛乳 食塩 コンソメ バセリ	米飯 米 魚のごまみそ焼き 魚 みそ 上白糖 ごま 酒 蒸し餡(春菊わさび和え) 春菊 わさび こいくちしょうゆ 五目煮(白菜・さつま揚げ) はくさい つきこんにやく にんじん さつま揚げ きぬさや 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だし すまし汁(そうめん・生ふ) そうめん 生ふ みつば 食塩 うすくちしょうゆ みりん だし 煮ひしお	米飯 米 魚のカレマリーネ風 豚ももスライス 殺物酢 上白糖 こいくちしょうゆ カレー粉 たまねぎ きゅうり にんじん ごま油 蒸し餡(カララワーかかあえ) カララワー 糸かつお うすくちしょうゆ なすのソテー なす 豚ももスライス おろししょうが 上白糖 こいくちしょうゆ グリンピース みそ汁(しるな) しるな ふ みそ だし 煮ひしお	米飯 米 豚肉の和風焼き 豚ももスライス たまねぎ にんじん いんげん 上白糖 こいくちしょうゆ みりん サラダ油 サラダな 蒸し餡(ホワイトアスパラ・グラッセ) ホワイトアスパラ カリフラワー 糸かつお サラダ油 うすくちしょうゆ にんじん 食塩不使用バター ごま和え(胡瓜・ちくわ) きゅうり にんじん 竹輪 ごま うすくちしょうゆ みりん みそ汁(ごぼう・ふ) さきがきごぼう ふ みそ だし 煮ひしお	米飯 米 八宝菜 豚ばらスライス エビ イカ たまねぎ はくさい にんじん しいたけ かまぼこ きぬさや シャンタン ガラスープ 上白糖 コンソメ うすくちしょうゆ ごま油 ごま粉 小籠包 小籠包 ワカメスープ わかめ にんじん ガラスープ コンソメ うすくちしょうゆ	米飯 米 鶏のクリーム煮 鶏もも肉 たまねぎ ミックスベジタブル コンソメ クリームシチューの煮 動物性生クリーム 蒸し餡(小松菜ソテー) こまつな 赤ピーマン 食塩不使用バター こいくちしょうゆ じゃがいも 食塩 こしょう 大福と水菓のゴマサラダ 大福 みずな にんじん ペーコン 食塩 こしょう 焼餅 コールスローディング きのこマドレッシング えのき しいたけ シャンタン うすくちしょうゆ バセリ

※都合により献立を変更することがあります

〇〇献立一覧表〇〇

令和4年3月【常食】

	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)	13(日)
朝食	食パン(バター) 食パン バターブレンド キャベツとウインナーのソテー キャベツ ポーグウインナー たまねぎ 食塩不使用バター 食塩 こしょう コンソメ うすくちしょうゆ	食パン(バター) 食パン バターブレンド チンゲン菜とツナのバターソテー チンゲンサイ にんじん ツナ缶詰 こいくちしょうゆ バターブレンド 牛乳 牛乳	菓子パン(エッグパン) エッグパン フロッキーのコンソメスープ煮 フロッキー にんじん 竹輪 コンソメ こしょう うすくちしょうゆ	食パン(バター) 食パン バターブレンド 小松菜とハムの塩だれ炒め こまつな 黄ピーマン ロースハム にんじん 塩だれ ごま油	ホットケーキ(メープルシロップ) ホットケーキミックス 鶏卵 牛乳 食塩不使用バター ホイップクリーム メープルシロップ オレンジ 洋なし缶 ヨーグルト ヨーグルト 紅茶 紅茶 グラニュー糖	菓子パン(チーズハムロール) チーズハムロール きのごとベーコンのソテー きのこミックス ベーコン ホイップクリーム こしょう オレンジ バターブレンド こいくちしょうゆ コーヒー牛乳	米飯 米 星芋の煮付け さといも にんじん しいたけ 上白糖 うすくちしょうゆ だしの素 みりん みそ汁(春菊・ふ) 春菊 まきふ みそ だしの素 ふりかけ(のりたま) のりたまふりかけ
	米飯 米 ロールポーク焼肉風煮 豚ももスライス にんじん じゃがいも いんげん 食塩 だしの素 焼肉のたれ 上白糖 こいくちしょうゆ サラダナ	ミニチャーハン 米 豚ももスライス たまねぎ にんじん 青ピーマン 食塩 鶏卵 こしょう コンソメ うすくちしょうゆ ごま油	米飯 米 焼肉 牛かたローススライス りよくとうもやし にんじん たまねぎ 焼肉のたれ サラダ油 サラダナ 添え物(ズッキーニ・アボカド) ズッキーニ 食塩 こしょう オリーブ油 アボカド チリソース	米飯 米 鮭のマヨカレ焼き 鮭 酒 みりん こいくちしょうゆ 薄力粉 マヨネーズ カレー粉 添え物(ホワイトアスパラソテー) ホワイトアスパラ 青ピーマン 食塩 こしょう オリーブ油	米飯 米 ささみの梅しそ天ぷら ささ身 梅干し 大葉 おろしにんにく 薄力粉 鶏卵 白絞油 サラダ油 こいくちしょうゆ 添え物(キャベツ・トマト) キャベツ トマト 焙煎ゴマドレッシング ミートマト	ガバオライス 米 鶏ひき肉 たまねぎ 赤ピーマン バジルペースト・生 おろしにんにく ナンブラー オイスターソース こいくちしょうゆ トウバンジャン 上白糖 ごま油 鶏卵 大根とイカの煮物 大根 イカ グリーンピース 上白糖 うすくちしょうゆ だしの素 フルーツポンチ みかん缶詰 バインアップル缶詰 白桃缶詰 キウイフルーツ セロリのスープ セロリ にんじん コンソメ うすくちしょうゆ パセリ	米飯 米 白身魚のバーベキューソース焼き メバル 食塩 こしょう トマケチャップ トンカツソース カレー粉 添え物(マッシュ南瓜) かぼちゃ ミックスベジタブル 上白糖 鶏卵 いり豆腐(ムキエビ) 本納豆腐 エビ たまねぎ にんじん いんげん 上白糖 うすくちしょうゆ だしの素 サラダ油 すいとん汁 キャベツ きざみ揚げ 薄力粉 ねぎ みそ だしの素
	米飯 米 スナップエンドウ スナップエンドウ 赤ピーマン 食塩 こしょう オリーブ油 おろし和え(厚揚げ) 厚揚げ 大根おろし きゅうり 味ぽん みそ汁(チンゲン菜・ふ) チンゲンサイ ふ みそ だしの素	どんこラーメン 中華麺 焼き豚 なると りよくとうもやし 鶏卵 ねぎ 白湯ラーメンスープ 菜の花とイカの炒め物 イカ にんじん 上白糖 こいくちしょうゆ だしの素 コンポート りんご 上白糖 ホイップクリーム	切り干し大根煮物 切干しいんご にんじん きざみ揚げ 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だしの素 みそ汁(なす・ふ) なす ふ ねぎ みそ だしの素	しろなのなめ茸和え しろな にんじん かに風味かまぼこ なめ茸 こいくちしょうゆ すまし汁(ちやそば) 茶そば きざみ揚げ お花のとうふ 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	ひじきの五目煮 ひじき きざみ揚げ冷凍 にんじん つきこんにやく いんげん 上白糖 こいくちしょうゆ だしの素 みそ汁(ごぼう・ベーコン) ささがきごぼう ベーコン みそ だしの素	大根とイカの煮物 大根 イカ グリーンピース 上白糖 うすくちしょうゆ だしの素 フルーツポンチ みかん缶詰 バインアップル缶詰 白桃缶詰 キウイフルーツ セロリのスープ セロリ にんじん コンソメ うすくちしょうゆ パセリ	米飯 米 豚肉の五目煮 ホキ 酒 みりん こいくちしょうゆ しらたき はくさい きぬさや 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だしの素 シーチキンサラダ(炒り卵入り) きゅうり にんじん ツナ缶詰 鶏卵 食塩 こしょう マヨネーズ みそ汁(なす・ベーコン) なす ベーコン みそ だしの素
米飯 米 穴子のむし卵 鶏卵 あなご にんじん みつば だしの素 食塩 うすくちしょうゆ 添え物(オクラチーズ) オクラ 食塩 こしょう 食塩不使用バター シュレッドチーズ カニシューメイ ほうれん草のかりかり和え ほうれん草 にんじん ベーコン こいくちしょうゆ みりん すまし汁(白菜) はくさい 手まりふ かいわれだいこん 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	米飯 米 チキンチャップ煮 鶏もも肉 トマトケチャップ 上白糖 コンソメ こいくちしょうゆ サラダナ 添え物(アスパラ・南瓜) グリーンアスパラガス 食塩 こしょう 食塩不使用バター かぼちゃ 食塩 カプレーゼ風サラダ サニーレタス ピーナツ和えの素 こいくちしょうゆ トマト プロセスチーズ ベーコン バジル イタリアドレッシング 豆腐スープ 豆腐 にんじん きぬさや コンソメ うすくちしょうゆ	白身魚の味付け天ぷら 米 鶏卵 鶏もも肉 たまねぎ 上白糖 うすくちしょうゆ みつば きざみのり オクラと長いもの梅和え オクラ ながいも 梅干し 上白糖 みりん こいくちしょうゆ なすと小粒の煮物 なす 小粒(イタヤ貝) むき枝豆 だしの素 上白糖 こいくちしょうゆ みりん 赤だし汁(厚揚げ) 絹厚揚げ 春菊 赤みそ だしの素 すまし汁(エリンギ・とろろ昆布) エリンギ とろろ昆布 かいわれだいこん 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	親子丼 米 鶏卵 鶏もも肉 たまねぎ 上白糖 うすくちしょうゆ みつば きざみのり オクラと長いもの梅和え オクラ ながいも 梅干し 上白糖 みりん こいくちしょうゆ なすと小粒の煮物 なす 小粒(イタヤ貝) むき枝豆 だしの素 上白糖 こいくちしょうゆ みりん 赤だし汁(厚揚げ) 絹厚揚げ 春菊 赤みそ だしの素 すまし汁(エリンギ・とろろ昆布) エリンギ とろろ昆布 かいわれだいこん 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	米飯 米 魚介の中巻炒め エビ イカ チンゲンサイ にんじん たまねぎ りよくとうもやし 黄ピーマン ごま油 ガラスープ コンソメ うすくちしょうゆ かたくり粉 サニーレタス 大焼売 大焼売 味ぽん ワインソテー じゃがいも たまねぎ 牛乳 コンソメ 食塩 パセリ すまし汁(えのき・まきふ) えのき まきふ みつば 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	米飯 米 魚のマヨポパイ焼き ホキ 酒 みりん こいくちしょうゆ ほうれん草 にんじん マヨネーズ 添え物(もやし・かあえ) もやし りよくとうもやし にんじん 糸かつお うすくちしょうゆ みりん 白菜の軍風炒め はくさい かまぼこ 緑豆ほろさめ にんじん 上白糖 うすくちしょうゆ トウバンジャン ごま油 きぬさや すまし汁(えのき・まきふ) えのき まきふ みつば 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素		

※都合により献立を変更することがあります

〇〇献立一覧表〇〇

令和4年3月〔常食〕

	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)	20(日)
朝食	食パン(いちごジャム) 食パン いちごジャム しるな ポークウインナー たまねぎ ガラスープ こいくちしょうゆ サラダ油 牛乳 牛乳	菓子パン(おいもクリームパン) おいもクリームパン フルーツ(りんご・びわ缶) りんご びわ缶詰 牛乳 牛乳	食パン(バター) 食パン バターブレンド チンゲン菜のガーリックソテー チンゲンサイ にんじん ベーコン ベーコン おろしにんにく こいくちしょうゆ サラダ油 牛乳 牛乳	食パン(バター) 食パン バターブレンド 小松菜とハムコーンのソテー こまつな ベーコン にんじん コーン 食塩 こしょう こいくちしょうゆ サラダ油 コービー牛乳 コービー牛乳	菓子パン(カレーパン) 北海道たまねぎカレーパン カリフラワーのコンソメスープ煮 カリフラワー スナップエンドウ にんじん ローズハム コンソメ こしょう うすくちしょうゆ 牛乳 牛乳	米飯 米 長芋の煮付け ながいも にんじん しいたけ 上白糖 うすくちしょうゆ みりん みそ汁(ほうれん草・ふ) ほうれん草 まきふ みそ だしの素 のり佃煮 のりのつくだ煮	食パン(バター) 食パン バターブレンド 野菜の塩だれ炒め キャベツ にんじん たまねぎ 青ピーマン ローズハム サラダ油 塩だれ 牛乳 牛乳
	おにぎり(わかめ) 米 炊き込みわかめ 天ぷらうどん うどん エビ 食塩 薄力粉 鶏卵 白絞油 かまぼこ ほうれん草 食塩 上白糖 うすくちしょうゆ 酒 みりん だしの素 そばろあんかけ(南瓜) かぼちゃ うすくちしょうゆ だしの素 鶏ひき肉 グリーンピース 上白糖 うすくちしょうゆ かたくり粉 みかんゼリー みかんゼリー	米飯 米 キムチオムレツ 鶏卵 じゃがいも はくさい 合挽ミンチ シュレツドチーズ サラダ油 トマトケチャップ トンカツソース 添え物(カリフラワー・ハム) カリフラワー ローズハム コールスロードレッシング 五目春雨(ムキエビ) 緑豆はるさめ エビ たまねぎ にんじん いんげん 上白糖 うすくちしょうゆ ごま油 コンソメスープ(エリンギ) オクラ エリンギ コンソメ こしょう うすくちしょうゆ	米飯 米 鶏のかち焼き 鶏もも肉 鶏もも肉 料理酒 おろししょうが かたくり粉 白絞油 のざわな漬け からしめんたいこ 上白糖 こいくちしょうゆ ごま油 かたくり粉 サラダ油 添え物(キャベツ・ミニトマト) キャベツ フレンチドレッシング ミニトマト みそ炒め(しるな) しるな エビ にんじん みそ 上白糖 こいくちしょうゆ ごま油 すまし汁(わかめ・ふ) ふ わかめ みつば 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	米飯 米 白身魚のうぐいす焼き 白身魚 なまず むき枝豆 白みそ みそ 上白糖 みりん 添え物(ホワイトアスパラ) ホワイトアスパラ 食塩 こしょう オリーブ油 手作りポテトサラダ じゃがいも きゅうり フレンチドレッシング ポークウインナー みりん かきたま汁 鶏卵 ふ みつば 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素 かたくり粉	米飯 米 合挽ミンチ たまねぎ 鶏卵 パン粉 牛乳 鶏卵 レタス アボカド チリソース デミグラスソース トマトケチャップ トンカツソース まさご和え(白菜・たらこ) はくさい たらこ うすくちしょうゆ みりん フルーツヨーグルト(カクテル缶) プレーンヨーグルト フルーツカクテル缶 上白糖 コンソメスープ(スッキーニ・しめじ) ズッキーニ しめじ コンソメ うすくちしょうゆ こしょう 米飯 米 魚の香り焼き 鯖 鶏卵 みりん こいくちしょうゆ 上白糖 白ねぎ 添え物(いんげんかか和え) いんげん 糸かつお こいくちしょうゆ みりん トマト もやし炒め(ウインナー) りょうとうやし かたくり粉 経しよが にら ポークウインナー 上白糖 こいくちしょうゆ サラダ油 すまし汁(ふ・とろろこぶ) ふ とろろ昆布 みつば 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	米飯 米 鶏の梅かか焼き 鶏もも肉 酒 みりん こいくちしょうゆ 梅干し 糸かつお みつば 上白糖 デミグラスソース サラダ油 添え物(アスパラ・なす) グリーンアスパラガス 上白糖 こいくちしょうゆ ごま油 食塩 オリーブ油 レンコンと厚揚げの煮物 レンコン 厚揚げ むき枝豆 しめじ コンソメ うすくちしょうゆ だしの素 みそ汁(菜の花・ベーコン) 菜の花 ベーコン みそ だしの素 米飯 米 フーヨーハイ(中華) 鶏卵 ガラスープ コンソメ うすくちしょうゆ か かに風味かまぼこ たまねぎ たけのこ にんじん グリーンピース ガラスープ コンソメ うすくちしょうゆ かたくり粉 経しよが 餃子 味ぽん 中華スープ(オクラ・さきみ) オクラ さきみ コーン ガラスープ コンソメ うすくちしょうゆ かたくり粉	米飯 米 牛肉の有馬やき 牛かたロースライス 酒 たまねぎ にんじん 上白糖 こいくちしょうゆ みりん さんしょう粉 サラダ油 サラダ 添え物(もやしごまあえ) りょうとうやし にんじん ごま うすくちしょうゆ みりん にんじん 上白糖 食塩不使用バター 白菜とシーチキンの煮物 はくさい にんじん ツナ缶詰 きぬさや 上白糖 うすくちしょうゆ だしの素 みそ汁(里芋・あげ) さといも きざみ揚げ ねぎ みそ だしの素
夕食	米飯 米 魚の赤味噌風味焼き 鯖 赤みそ 白ねぎ おろししょうが 上白糖 酒 みりん 添え物(小松菜・ごま) こまつな にんじん ごま こいくちしょうゆ みりん 旨煮 豚ばらスライス 大根 にんじん レンコン こんにゃく しいたけ きぬさや 上白糖 こいくちしょうゆ みりん だしの素 すまし汁(ゆば) 湯葉 手まりふ みつば 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	米飯 米 豚肉のしっとり焼き 豚ももスライス 酒 みりん こいくちしょうゆ 上白糖 かたくり粉 たまねぎ にんじん ほうれん草 上白糖 こいくちしょうゆ みりん サラダ油 添え物(レッドキャベツ) レッドキャベツ 穀物酢 上白糖 お魚豆腐 もやしと鶏豚の王佐和え りょうとうやし きゅうり にんじん 焼き豚 糸かつお うすくちしょうゆ みりん ごま油 みそ汁(大根・あげ) 大根 きざみ揚げ ねぎ みそ だしの素	米飯 米 白身魚のしやぶしやぶ風 たら 納ごし豆腐 はくさい にんじん マロニー 春菊 海老ボール 大根おろし 味噌ぽん アスパラと豚の王佐和え グリーンアスパラガス 鶏卵 かに風味かまぼこ 糸かつお こいくちしょうゆ みりん みそ汁(なす・ぼんべん) なす ぼんべん みそ だしの素 イカの塩だれ炒め イカ プロックリー にんじん 塩だれ ごま油	おにぎり(しば漬け) 米 しば漬け 肉うどん うどん 牛かたロースライス たまねぎ 上白糖 こいくちしょうゆ かまぼこ ほうれん草 ねぎ だしの素 食塩 上白糖 うすくちしょうゆ 酒 みりん いとこ煮 かぼちゃ ゆで大豆缶詰 上白糖 こいくちしょうゆ だしの素 伊かの塩だれ炒め イカ プロックリー にんじん 塩だれ ごま油	米飯 米 魚の香り焼き 鯖 鶏卵 みりん こいくちしょうゆ 上白糖 白ねぎ 添え物(いんげんかか和え) いんげん 糸かつお こいくちしょうゆ みりん トマト もやし炒め(ウインナー) りょうとうやし かたくり粉 経しよが にら ポークウインナー 上白糖 こいくちしょうゆ サラダ油 すまし汁(ふ・とろろこぶ) ふ とろろ昆布 みつば 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	米飯 米 フーヨーハイ(中華) 鶏卵 ガラスープ コンソメ うすくちしょうゆ か かに風味かまぼこ たまねぎ たけのこ にんじん グリーンピース ガラスープ コンソメ うすくちしょうゆ かたくり粉 経しよが 餃子 味ぽん 中華スープ(オクラ・さきみ) オクラ さきみ コーン ガラスープ コンソメ うすくちしょうゆ かたくり粉	米飯 米 白身魚の甘酢あんかけ なまず 食塩 たまねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン にら 上白糖 穀物酢 うすくちしょうゆ かたくり粉 添え物(オクラソテー) オクラ 食塩 こしょう 食塩不使用バター 竹輪のめんたい焼き 竹輪 からしめんたいこ マヨネーズ 大葉 すまし汁(そうめん・お花の豆腐) そうめん きざみ揚げ お花のとうふ 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素

*都合により献立を変更することがあります

〇〇 献立一覧表 〇〇

令和4年3月〔常食〕

	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)	27(日)
朝 食	食パン(バター) 食パン バターブレンド きのこドレッシングのソテー きのこミックス ポークウインナー 食塩 こしょう バターブレンド こいくちしょうゆ フルーツジュース フルーツジュース	米飯 米 だし巻きたまご チンゲンサイ こいくちしょうゆ みりん みそ汁(かぼちゃ・ベーコン) かぼちゃ ベーコン みそ だしの素 のり佃煮 のりのつくだ煮	食パン(マーマレードジャム) 食パン マーマレード 野菜の焼肉のたれ炒め キャベツ にんじん たまねぎ 青ピーマン ベーコン サラダ油 食塩 こしょう 焼肉のたれ コーヒー牛乳 コーヒーストック	ホットケーキ(チョコソース) ホットケーキミックス 鶏卵 牛乳 食塩不使用バター ホイップクリーム チョコソース オレシジ 白桃缶詰 ヨーグルト ヨーグルト 紅茶(ミルク) 紅茶 牛乳 グラニュー糖	食パン(バター) 食パン バターブレンド ほうれん草とツナのバターソテー ほうれん草 にんじん ツナ缶詰 こいくちしょうゆ バターブレンド 牛乳 牛乳	食パン(バター) 食パン バターブレンド 小松菜のコンソメスープ煮 こまつな ローズハム にんじん コンソメ こしょう うすくちしょうゆ 飲むヨーグルト 飲むヨーグルト	菓子パン(ピーコロquetteパン) ピーコロquetteパン チンゲン菜と竹輪の塩だれ炒め チンゲンサイ 竹輪 にんじん ローズハム 塩だれ ごま油 牛乳 牛乳
	米飯 米 魚のみそ菜焼き 鰯 みそ 上白糖 のさわな漬け 酒 みりん 添え物(しろなソテー) しろな 赤ピーマン 食塩不使用バター こいくちしょうゆ 大根と鶏の煮物 大根 鶏もも肉 グリーンピース 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だしの素 すまし汁(厚揚げ・ごぼう) 厚揚げ ささがきごぼう 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	米飯 米 鶏のぼっかけポテト焼き 鶏もも肉 食塩 じゃがいも 牛すじほっかけ 食塩 こしょう マヨネーズ パセリ 添え物(いんげん・ピーナツ和え) いんげん ピーナツ和えの素 こいくちしょうゆ トマト なすのソテー(ツナ) なす ツナ缶詰 おろししょうが 上白糖 こいくちしょうゆ グリーンピース サラダ油 みそ汁(もやし・はんぺん) りょうとうもやし はんぺん かいわれだいこん みそ だしの素	金平ご飯 米 豚ももスライス ささがきごぼう しらたき にんじん グリーンピース 上白糖 こいくちしょうゆ きざみのり 魚の塩焼き 鰯 食塩 大根おろし こいくちしょうゆ 田楽風 ながいも 揚げナス 竹輪 にんじん だしの素 うすくちしょうゆ 赤みそ 上白糖 みりん すまし汁(菜の花・ゆで卵) 菜の花 鶏卵 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	米飯 米 おでん 焼き豆腐 竹輪 大根 さつま揚げ ごぼう天 こんにやく 鶏もも肉 うずら卵水煮 上白糖 うすくちしょうゆ だしの素 酢の物(ニカマ) きゅうり にんじん かに風味かまぼこ 穀物酢 上白糖 うすくちしょうゆ すまし汁(えのき・とろろ昆布) えのき とろろ昆布 ねぎ 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	おにぎり(わかめ) 米 炊き込みわかめ 牛トロロどん うどん 牛かたローズスライス 上白糖 こいくちしょうゆ サラダ油 長芋トロロ かまぼこ ねぎ だしの素 食塩 上白糖 うすくちしょうゆ 酒 みりん ワインナーエッグ 鶏卵 ポークウインナー 食塩 こしょう トマトケチャップ 青森りんごゼリー 青森りんごゼリー	米飯 米 キムチカツ 合挽ミンチ たまねぎ はくさいキムチ 鶏卵 牛乳 薄力粉 鶏卵 パン粉 白絞油 トンカツソース サラダ油 添え物(キャベツソテー・トマト) キャベツ 赤ピーマン 食塩 こしょう サラダ油 トマト 土佐和え(なす) なす しらす 糸かつお うすくちしょうゆ みりん コンソメスープ(ズッキーニ・ワカメ) ズッキーニ わかめ コンソメ うすくちしょうゆ こしょう	米飯 米 白身魚のピリ辛ねぎマヨ焼き なまず 食塩 こしょう 薄力粉 マヨネーズ コチウジャン ねぎ 添え物(しろなごまあえ) しろな にんじん ごま こいくちしょうゆ みりん 漬物煮 鶏もも肉 大根 にんじん レンコン こんにやく しいたけ きぬさや 上白糖 こいくちしょうゆ みりん だしの素 みそ汁(豆腐) 豆腐 わかめ みそ だしの素
	天丼 米 エビ なす かぼちゃ レンコン 薄力粉 鶏卵 白絞油 上白糖 こいくちしょうゆ 酒 みりん だしの素 酢の物(ワカメ) きゅうり わかめ しらす 穀物酢 上白糖 うすくちしょうゆ ピリ辛炒め(小松菜) こまつな にんじん イカ 上白糖 こいくちしょうゆ トウバンジャン ごま油 赤だし汁(エリンギ) エリンギ まきふ みつば 赤色辛みそ だしの素	おにぎり(ゆかり) 米 ゆかり たぬきそば 和そば 油揚げ 上白糖 こいくちしょうゆ だしの素 みりん かまぼこ かに風味かまぼこ ねぎ 食塩 上白糖 うすくちしょうゆ 酒 みりん だしの素 豆腐の甘みそかけ 絹ごし豆腐 フロッコリー みそ 上白糖 みりん 大根のそぼろ煮 大根 合挽ミンチ サラダ油 グリーンピース 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だしの素 かたくり粉	米飯 米 ビーフチャップ 牛かたローズスライス たまねぎ にんじん 青ピーマン 食塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース サラダ油 添え物(アスパラ・カレー粉ふき) グリーンアスパラガス 食塩 こしょう オリーブ油 じゃがいも 食塩 こしょう カレー粉 フロッコリーの洋風ごま和え フロッコリー にんじん 焼き豚 糸かつお うすくちしょうゆ みりん コンソメスープ(しろな・しいたけ) しろな しいたけ コンソメ こしょう うすくちしょうゆ	米飯 米 柚子胡椒チーズトンカツ 豚ももスライス ゆずこしょう スライスチーズ 薄力粉 鶏卵 パン粉 白絞油 トマトケチャップ トンカツソース サラダ油 添え物(オクラ・トマト) オクラ 食塩 こしょう オリーブ油 みりん ミントマト 土佐和え(白菜) はくさい にんじん 焼き豚 糸かつお うすくちしょうゆ 味ぽん コンソメスープ(しろな・しいたけ) しろな しいたけ コンソメ こしょう うすくちしょうゆ	米飯 米 魚のオイスターソース煮 鰯 えのき オイスターソース 上白糖 こいくちしょうゆ トウバンジャン だしの素 ごま 白ねぎ がんとどき 木の葉南瓜 生ふ さつま揚げ 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だしの素 みぞれ和え(チンゲン菜) チンゲンサイ にんじん かに風味かまぼこ 大根おろし 味ぽん みそ汁(白菜・肉団子) はくさい きざみ揚げ ミートボール みそ だしの素	米飯 米 煮込み厚揚げのみそ炒め 絹厚揚げ エビ イカ しめじ 菜の花 トウバンジャン 上白糖 こいくちしょうゆ ごま油 サニールタス オクラと長芋のなめ茸和え オクラ ながいも なめ茸 こいくちしょうゆ すまし汁(エリンギ・ハンペン) エリンギ はんぺん みつば 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	米飯 米 お好み卵焼き(エビ入り) エビ こまつな キャベツ 上白糖 こいくちしょうゆ みりん サラダ油 鶏卵 トンカツソース あおのり けずり粉 紅しょうが 添え物(ふき・お魚豆腐) ふき 上白糖 うすくちしょうゆ サラダ油 お魚豆腐 華いかしゅうまい 華いかしゅうまい 味ぽん すまし汁(春菊・お花の豆腐) 春菊 お花のとうふ 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素

※都合により献立を変更することがあります

〇〇 献立一覧表 〇〇

令和4年 3月【常食】

	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)			
朝食	米飯 米 ほうれん草とふの煮ひたし ほうれんそう ふ にんじん 上白糖 こいくちしょうゆ みりん だしの素 みそ汁(なす・あげ) なす きざみ揚げ みそ だしの素 梅ひしお 梅ひしお	食パン(バター) 食パン バターブレンド きのごと卵のソテー きのごミックス 鶏卵 食塩 こしょう バターブレンド こいくちしょうゆ 牛乳 牛乳	菓子パン(カスタードデニッシュ) カスタードデニッシュ しろなのガーリックソテー しろな にんじん ベーコン おろしにんにく こいくちしょうゆ サラダ油 牛乳 牛乳	食パン(バター) 食パン バターブレンド 大根のスープ煮 大根 にんじん ベーコン コンソメ 食塩 こしょう パセリ フルーツジュース フルーツジュース			
	ハヤシライス 米 牛かたローススライス たまねぎ にんじん マッシュルーム デミグラスソース ハヤシルー トマトケチャップ トマト缶詰 上白糖 トンカツソース 目玉焼き 鶏卵 サラダ油 マヨネーズ イカどうもやしのサラダ イカ りよくとうもやし きゅうり アンオイル煮じそドレッシング フルーツ(いちご) いちご コンデンスミルク	米飯 米 魚のフライ梅肉ソースかけ メルルルサ 食塩 こしょう 薄力粉 鶏卵 パン粉 白絞油 梅干し 大葉 上白糖 こいくちしょうゆ サラダ油 添え物(キャベツごま和え・トマト) キャベツ ごま うすくちしょうゆ みりん トマト 豆腐ソテー ほうれんそう 絹ごし豆腐 にんじん 上白糖 うすくちしょうゆ サラダ油 みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) たまねぎ じゃがいも みそ だしの素	菜飯ご飯(小) 米 菜飯の素 ほっかけおろしうどん うどん 牛すじほっかけ 大根おろし かに風味かまぼこ ほうれんそう だしの素 食塩 上白糖 うすくちしょうゆ 酒 みりん さつま芋とかぼちゃのサラダ さつま芋 かぼちゃ むぎ枝豆 食塩 こしょう マヨネーズ 焼きナスの明太子あんかけ 焼きナス からしめんたいこ みつば だしの素 上白糖 うすくちしょうゆ かたくり粉	米飯 米 照り焼き豆腐バーグ 絹ごし豆腐 合挽ミンチ にんじん 大葉 パン粉 薄力粉 上白糖 こいくちしょうゆ みりん かたくり粉 添え物(アスパラ・マッシュ南瓜) グリーンアスパラガス 食塩 こしょう 食塩不使用バター かぼちゃ ミックスベジタブル 上白糖 カレー粉 五目煮(白菜・カニカマ) はくさい つきこんじやく にんじん かに風味かまぼこ きぬさや 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だしの素 みそ汁(菜の花・ふ) 菜の花 ふ みそ だしの素			
昼食	米飯 米 鮭のバターしょうゆ焼き 鮭 酒 みりん こいくちしょうゆ 食塩不使用バター 添え物(小松菜) こまつな にんじん からし こいくちしょうゆ みりん じゃがいもの甘辛炒め(豚) じゃがいも にんじん 豚ももスライス 上白糖 こいくちしょうゆ みりん ごま油 みそ汁(大根・ふ) 大根 まきふ ねぎ みそ だしの素	米飯 米 肉団子の中華五目煮 ミートボール 乱切りごぼう レンコン 大根 にんじん マロニー きぬさや ガラスープ シャンタン コンソメ うすくちしょうゆ もやしの中華風和え物 りよくとうもやし にんじん 焼き豚 うすくちしょうゆ みりん ごま油 はるさめスープ(ミックス・ささみ) 緑豆はるさめ ミックスベジタブル ささ身 コンソメ うすくちしょうゆ	米飯 米 豚肉のボン酢炒め 豚ももスライス 酒 たけのこ チンゲンサイ りよくとうもやし にんじん 黄ピーマン 赤ピーマン サラダ油 味ぽん こいくちしょうゆ サニーレタス チキンオムレツミートソースかけ チキンオムレツ ミートソース エダムパウダーチーズ コンソメスープ(カリフラワー) カリフラワー にんじん コンソメ うすくちしょうゆ こしょう	米飯 米 魚のタルタルパン粉焼き 鯖 食塩 こしょう タルタルソース パン粉 エダムパウダーチーズ パセリ 添え物(ズッキーニ) ズッキーニ 食塩 こしょう オリーブ油 もやしのカレー風味ソテー りよくとうもやし にら にんじん ホークウインナー 食塩 こしょう カレー粉 上白糖 こいくちしょうゆ ごま油 中華スープ(春菊・卵) 春菊 ロースハム 鶏卵 ガラスープ コンソメ うすくちしょうゆ かたくり粉			
	夕食						

※都合により献立を変更することがあります