

日	月	火	水	木	金	土
						01
02	03	04	05	06	07	08
	離散らし寿司 (でんぶ) 鯖の味噌煮 卵焼き 金平ごぼう れんごんのフライ 菜の花のお浸し 426kcal 蛋白13.80g 脂質15.80g 塩分1.50g	白ごはん 牛肉のしぐれ煮 揚げ出し豆腐 白菜とかにかまの煮浸し かぼちゃとレーズンのマヨサラダ 438kcal 蛋白13.70g 脂質13.70g 塩分1.40g	白ごはん 豚肉のチンジャオロース ブロッコリー天 さつまいもきな粉 ほうれん草と鶏肉の中華サラダ 414kcal 蛋白14.10g 脂質14.10g 塩分0.90g	白ごはん 唐揚げ レモン風味 若竹煮 コーンの甘煮 人参とゆで卵のマヨサラダ 493kcal 蛋白15.80g 脂質21.50g 塩分1.10g	白ごはん 白身魚フライ ソース ひじきの煮物 さつま揚げと人参の甘辛煮 小松菜の白和え 356kcal 蛋白12.60g 脂質7.90g 塩分1.80g	
09	10	11	12	13	14	15
	白ごはん 豚肉のおろし煮 手作りコロッケカレー風味 水菜の胡麻和え マカロニ (野菜) の中華サラダ 412kcal 蛋白13.00g 脂質12.50g 塩分1.10g	白ごはん 鶏肉の照り焼き 添え人参 金時豆 ちくわの磯辺揚げ さつまいものマヨ和え 514kcal 蛋白18.60g 脂質21.10g 塩分1.10g	白ごはん ひじきハンバーグ ケチャップ かぼちゃと人参の甘煮 揚げじゃこ豆 春雨のカレー風味 379kcal 蛋白12.20g 脂質9.70g 塩分0.80g	白ごはん 豆腐の棒棒鶏サラダ マグロのフライ 小松菜の卵とじ 人参とレーズンのマリネ 430kcal 蛋白16.30g 脂質14.30g 塩分1.10g	白ごはん ボロネーゼパスタ フライドポテト きのことベーコンのガーリック炒め ブロッコリーとチーズのマヨサラダ 432kcal 蛋白11.70g 脂質16.90g 塩分1.80g	
16	17	18	19	20	21	22
		白ごはん 白身魚の和風あんかけ 筑前煮 卵焼き 菜の花のお浸し 381kcal 蛋白13.00g 脂質10.70g 塩分1.30g	白ごはん 唐揚げ 金平ごぼう 麻婆豆腐 カリフラワーの香味漬け 476kcal 蛋白17.60g 脂質19.80g 塩分1.30g	春分の日	白ごはん カツとじ 糸こんにゃくの胡麻炒め かぼちゃの煮物 いんげんのお浸し 376kcal 蛋白12.30g 脂質11.10g 塩分0.90g	
23	24	25	26	27	28	29
	白ごはん 豚肉の竜田揚げ 卵の花 ゆで卵 わかめとかまぼこの酢の物 398kcal 蛋白17.20g 脂質13.70g 塩分1.40g	白ごはん 鶏肉と野菜のスープ煮 筍の天ぷら ひじきと大豆の煮物 ほうれん草とえのきの和え物 499kcal 蛋白22.00g 脂質20.20g 塩分1.80g	白ごはん 豚肉の生姜焼き フライドポテト 高野豆腐のかにかまあん 大根の塩昆布和え 372kcal 蛋白14.20g 脂質8.80g 塩分1.20g	白ごはん ハンバーグ トマトソース れんごんの天ぷら グリンピースの卵とじ 白菜とツナのボン酢和え 402kcal 蛋白11.60g 脂質14.00g 塩分1.10g	白ごはん 鮭のアイオリソース 添えブロッコリー 手作りコロッケ ウィナーのカレー炒め チンゲン菜と錦糸卵の和え物 406kcal 蛋白13.70g 脂質17.50g 塩分1.00g	
30	31					

※仕入れの都合によりメニューに変更が生じる場合があります。
 ※魚料理は骨なしのものを使用していますが、骨が入っている場合があります。
 どうぞご了承くださいませ。

日	月	火	水	木	金	土
						01
02	03	04	05	06	07	08
	雛散らし寿司 (でんぶ) 鯖の味噌煮 カットコーン* 金平ごぼう れんごんのフライ 菜の花のお浸し	白ごはん 牛肉のしぐれ煮 揚げ出し豆腐 白菜とかにかまの煮浸し かぼちゃのオリーブ風味*	白ごはん 豚肉のチンジャオロース ブロッコリー天 さつまいもきな粉 ほうれん草と鶏肉の中華サラダ	白ごはん 唐揚げ レモン風味 若竹煮 コーンの甘煮 人参の味噌和え*	白ごはん 白身魚フライ ソース ひじきの煮物 さつま揚げと人参の甘辛煮 小松菜の白和え	
09	10	11	12	13	14	15
	白ごはん 豚肉のおろし煮 手作りコロッケカレー風味 水菜の胡麻和え マカロニ (野菜) の中華サラダ	白ごはん 鶏肉の照り焼き 添え人参 金時豆 ちくわの磯辺揚げ れんごんのガーリック炒め*	白ごはん ひじきハンバーグ ケチャップ かぼちゃと人参の甘煮 揚げじゃこ豆 春雨のカレー風味	白ごはん 豆腐の棒棒鶏サラダ マグロのフライ カットコーン* 人参とレーズンのマリネ	白ごはん ボロネーゼパスタ フライドポテト きのことベーコンのガーリック炒め カリフラワーの甘煮*	
16	17	18	19	20	21	22
		白ごはん 白身魚の和風あんかけ 筑前煮 ヤングコーンの香味和え* 菜の花のお浸し	白ごはん 唐揚げ 金平ごぼう 麻婆豆腐 カリフラワーの香味漬け	春分の日	白ごはん トンカツ ソース 糸こんにゃくの胡麻炒め かぼちゃの煮物 いんげんのお浸し	
23	24	25	26	27	28	29
	白ごはん 豚肉の竜田揚げ 卵の花 小松菜とえのきのお浸し* わかめとかまぼこの酢の物	白ごはん 鶏肉と野菜のスープ煮 筍の天ぷら ひじきと大豆の煮物 ほうれん草とえのきの和え物	白ごはん 豚肉の生姜焼き フライドポテト 高野豆腐のかにかまあん 大根の塩昆布和え	白ごはん ハンバーグ トマトソース れんごんの天ぷら グリンピースのカレー風味* 白菜とツナのポン酢和え	白ごはん 鮭の塩焼き 添えブロッコリー 手作りコロッケ ウィナーのカレー炒め しめじの塩炒め*	
30	31					

※仕入れの都合によりメニューに変更が生じる場合があります。
 ※魚料理は骨なしのものを使用していますが、骨が入っている場合があります。
 どうぞご了承くださいませ。

日	月	火	水	木	金	土
						01
02	03	04	05	06	07	08
	白ごはん 豚肉の竜田揚げ カットコーン* 金平ごぼう グリーンピースの甘煮 わかめと人参の酢の物	白ごはん 牛肉のケチャップ炒め 高野豆腐のそぼろ煮 白菜と人参の和え物 かぼちゃのオリーブ風味* れんごんの天ぷら	白ごはん 豚肉のチンジャオロース ブロッコリー天 さつまいもきな粉 ほうれん草と人参のお浸し ビーフンのカレー風味	白ごはん 鶏肉の唐揚げ レモン風味 大根とわかめの煮物 コーンの甘煮 人参の味噌和え* 揚げなすの煮浸し	白ごはん トンカツ 生姜あん ひじきの煮物 きのこの醤油煮 小松菜の白和え カリフラワーの甘煮	
09	10	11	12	13	14	15
	白ごはん 豚肉のおろし煮 コロケ チンゲン菜と油揚げの和え物 マカロニのカレー風味 金平ごぼう	白ごはん 鶏肉の照り煮 添え人参 れんごんのガーリック炒め* グリーンピースのそぼろ煮 揚げなすの生姜醤油	白ごはん 豚肉ハンバーグ ケチャップ フライドポテト ほうれん草とえのきの炒め物 ブロッコリー天 春雨とわかめの和風和え	白ごはん 豚肉の天ぷら 和風あん 高野豆腐のそぼろ煮 ひじきの煮物 カットコーン* ピーマンの和え物	白ごはん 豚肉とマカロニの豆乳味噌煮 れんごんのフライ きのこのお浸し カリフラワーの甘煮* 小松菜と人参のソテー	
16	17	18	19	20	21	22
		白ごはん 豚肉団子 甘酢あん 焼きビーフン ヤングコーンの香味和え* ひじきの煮物 ごふきさつま芋	白ごはん 鶏肉の唐揚げ 金平ごぼう ほうれん草の白和え 春雨のそぼろ煮 かぼちゃのオリーブ風味	春分の日	白ごはん トンカツ おろし煮 ブロッコリーの塩ゆで 高野豆腐とグリーンピースの煮物 白菜と赤ピーマンの和え物 わかめの生姜煮	
23	24	25	26	27	28	29
	白ごはん 豚肉の天ぷら 南蛮漬け 厚揚げと人参の含め煮 ひじきの煮物 れんごんのガーリック炒め 小松菜とえのきのお浸し*	白ごはん 鶏肉の豆乳味噌煮込み カリフラワー天 肉ごぼうの甘辛炒め 春雨と人参の酢の物 ごふきさつま芋	白ごはん 豚肉の生姜焼き コロケ 高野豆腐といんげんの煮物 ほうれん草と白菜の和え物 カットコーン	白ごはん 豚肉ハンバーグ 照り焼き かぼちゃの甘辛煮 グリーンピースのカレー風味* 焼きビーフン なすの揚げ浸し	白ごはん 酢豚 ブロッコリーのお浸し じゃがいものそぼろ煮 しめじの塩炒め* 厚揚げの含め煮	
30	31					

※仕入れの都合によりメニューに変更が生じる場合があります。
 ※魚料理は骨なしのものを使用していますが、骨が入っている場合があります。
 どうぞご了承くださいませ。