

2022年3月

日付	完了	
	午前食	午後食
1 (火)	ツナとしらすの和風うどん (うどん・ツナ・しらす・キャベツ・玉ねぎ・人参・油・酒・みりん・醤油・コンソメ・海苔) スープ (玉ねぎ・じゃが芋・コンソメ) 大豆チーズサラダ (大豆・きゅうり・人参・コーン・チーズ・マヨネーズ)	牛乳 マフィン (ホットケーキ粉・卵・牛乳・油・無塩バター)
2 (水)	軟飯 ふぶき汁 (ねぎ・人参・豆腐・かつお昆布だし・味噌) 豚のしょうが焼き (豚肉・玉ねぎ・人参・小松菜・生姜・酒・みりん・砂糖・醤油・味噌・ごま・ごま油) 卵サラダ (ブロッコリー・きゅうり・卵・砂糖・醤油・酢・油)	牛乳 米粉のすいとん (鶏もも肉・豆腐・米粉・片栗粉・人参・玉ねぎ・白菜・油・かつお昆布だし・みりん・醤油)
3 (木)	ちらし寿司 (米・鶏ひき肉・人参・エリンギ・砂糖・みりん・醤油・きぬさや・卵・海苔) 鮭の塩麴焼き (鮭・塩麴) 花魁汁 (鮭・かつお昆布だし・醤油) りんごサラダ (キャベツ・きゅうり・人参・りんご・砂糖・酢・油)	牛乳 いちごジャム蒸しパン (米粉・ベーキングパウダー・砂糖・油・いちごジャム)
4 (金)	コッペパン abcスープ (玉ねぎ・人参・マカロニ・コンソメ・ケチャップ) とんかつ (豚肉・小麦粉・卵・パン粉) コールスロー (キャベツ・きゅうり・人参・コーン・酢・砂糖・油) オレンジ	牛乳 きなこバナナ (きな粉・バナナ・生クリーム・グラニュー糖)
5 (土)	豚丼 (米・豚肉・玉ねぎ・人参・赤ピーマン・ごま油・砂糖・みりん・酒・醤油・味噌) けんちん汁 (大根・人参・ねぎ・里芋・かつお昆布だし・醤油) もやしとツナの中中華サラダ (もやし・きゅうり・ツナ・ごま油・砂糖・酢・醤油)	牛乳 キャラメルお麩ラスク (麩・砂糖・無塩バター・牛乳)
7 (月)	軟飯 みそ汁 (キャベツ・卵・かつお昆布だし・味噌) 肉じゃが (豚肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・きぬさや・油・かつお昆布だし・砂糖・みりん・酒・醤油) おとうふサラダ (豆腐・きゅうり・トマト・ツナ・かつお節・ごま・海苔・ごま油・砂糖・醤油)	牛乳 いちごゼリー ハイハイ
8 (火)	ピラフ (米・玉ねぎ・人参・ピーマン・コンソメ) わかめスープ (わかめ・ごま) ハンバーグ (豚ひき肉・豆腐・玉ねぎ・人参・パン粉・牛乳・ケチャップ) フライドポテト (じゃが芋・油・塩) オレンジ	牛乳 クッキー (バター・砂糖・小麦粉・卵)
9 (水)	食パン スープ (玉ねぎ・しめじ・コンソメ) 鮭のタルタルソース焼き (鮭・玉ねぎ・人参・卵・油・マヨネーズ・ケチャップ・パセリ粉) フレンチサラダ (キャベツ・きゅうり・人参・コーン・砂糖・酢・油)	牛乳 汁ビーフン (ビーフン・鶏むね肉・もやし・赤玉ねぎ・小葱・砂糖・醤油)
10 (木)	軟飯 コーンスープ (クリームコーン・玉ねぎ・バター・小麦粉・牛乳・コンソメ) からあげ (鶏もも肉・生姜・酒・みりん・醤油・片栗粉・油) 納豆和え (ひきわり納豆・ほうれん草・人参・海苔・砂糖・ごま油・醤油) りんご	牛乳 バナナケーキ (卵・グラニュー糖・小麦粉・牛乳・油・バナナ・生クリーム)
11 (金)	ごま豆腐うどん (うどん・豚ひき肉・ねぎ・人参・チンゲン菜・エリンギ・かつお昆布だし・味噌・豆乳・醤油・ねぎごま) ナムル (もやし・小松菜・人参・砂糖・醤油・ごま油・酢)	牛乳 コーンケチャップおにぎり (米・玉ねぎ・人参・コーン・無塩バター・ケチャップ・コンソメ)
14 (月)	食パン ポタージュスープ (じゃが芋・玉ねぎ・人参・無塩バター・牛乳・コンソメ) てりやきチキン (鶏もも肉・生姜・醤油・砂糖・ケチャップ) さっぱりサラダ (キャベツ・きゅうり・人参・砂糖・酢・油) オレンジ	牛乳 マカロニきなこ (マカロニ・きな粉・砂糖)
15 (火)	軟飯 みそ汁 (ほうれん草・大根・かつお昆布だし・味噌) カジキの西京焼き (カジキ・酒・砂糖・みりん・味噌) キャベツの和風サラダ (キャベツ・きゅうり・人参・コーン・ごま油・醤油・砂糖)	牛乳 チーズパン (ホットケーキ粉・チーズ・牛乳)
16 (水)	うどん (うどん・大根・ねぎ・人参・かつお昆布だし・醤油・砂糖) チキンサラダ (鶏ささみ・もやし・きゅうり・人参・マヨネーズ・すりごま・ごま油・醤油)	牛乳 五平餅 (米・味噌・酒・砂糖・ごま)
17 (木)	ビビンバ (豚ひき肉・砂糖・味噌・醤油・小松菜・人参・もやし・ごま油) すまし汁 (ねぎ・麩・かつお昆布だし・醤油) 大根のうま煮 (大根・人参・かつお昆布だし・砂糖・みりん・醤油)	牛乳 スイートポテト (さつまいも・無塩バター・牛乳・砂糖・黒ごま)
18 (金)	軟飯 中華コーンスープ (クリームコーン・卵・醤油・片栗粉) 回鍋肉 (豚肉・キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン・人参・ごま油・砂糖・味噌・醤油) はるさめサラダ (春雨・わかめ・きゅうり・ごま油・砂糖・醤油・酢・ごま)	牛乳 ホットケーキ (ホットケーキ粉・卵・牛乳・無塩バター)
19 (土)	他人丼 (豚肉・玉ねぎ・人参・卵・かつお昆布だし・砂糖・醤油) みそ汁 (麩・かつお昆布だし・味噌) 白菜とじゃこの中華サラダ (白菜・きゅうり・人参・しらす・ごま油・砂糖・醤油)	麦茶 じゃがいものミートソース焼き (じゃが芋・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・ケチャップ・コンソメ・砂糖・パン粉・チーズ)
22 (火)	ロールパン スープ (玉ねぎ・人参・コンソメ) チキンチャップ (鶏もも肉・玉ねぎ・油・ケチャップ・コンソメ・砂糖) ブロッコリーのコーンサラダ (ブロッコリー・キャベツ・人参・コーン・砂糖・酢・醤油・油)	牛乳 わかめ軟飯 (米・わかめ・ごま・昆布だし・醤油)
23 (水)	軟飯 みそ汁 (もやし・豆腐・かつお昆布だし・味噌) 筑前煮 (鶏もも肉・大根・人参・ごぼう・レンコン・里芋・かつお昆布だし・砂糖・醤油) かぼちゃの磯部揚げ (かぼちゃ・米粉・あおのり) オレンジ	牛乳 おやさいブリッツ (小麦粉・片栗粉・人参・粉チーズ・油)
24 (木)	そぼろ丼 (米・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・ほうれん草・油・コンソメ・砂糖・醤油) スープ (玉ねぎ・しめじ・コンソメ) 香キャベツとツナの昆布和え (キャベツ・きゅうり・人参・ツナ・コーン・刻み昆布・ごま油・ごま・醤油・砂糖)	牛乳 コーンフレーク
25 (金)	あんかけうどん (うどん・豚肉・白菜・玉ねぎ・人参・もやし・チンゲン菜・ごま油・砂糖・醤油・片栗粉) かきたまスープ (卵・小葱) レンコンサラダ (レンコン・キャベツ・きゅうり・すりごま・砂糖・醤油・ごま油・マヨネーズ)	牛乳 きなこ蒸しパン (小麦粉・きな粉・卵・ベーキングパウダー・砂糖・油・無塩バター・牛乳)
26 (土)	親子丼 (米・鶏もも肉・玉ねぎ・ほうれん草・かつお昆布だし・卵・砂糖・醤油) みそ汁 (カブ・かつお昆布だし・味噌) トマトのおかか和え (トマト・きゅうり・キャベツ・ごま油・かつお節・醤油・砂糖)	牛乳 中華ビーフン (ビーフン・豚肉・玉ねぎ・人参・ニラ・ごま油・醤油)
28 (月)	コーンパン スープ (玉ねぎ・小松菜・コンソメ) チリコンカン (豚ひき肉・大豆水煮・玉ねぎ・人参・ピーマン・黄ピーマン・無塩バター・トマト缶・砂糖・コンソメ・ケチャップ) ブロッコリーとチーズのサラダ (ブロッコリー・きゅうり・人参・チーズ・砂糖・醤油・油・酢)	牛乳 じゃこおか軟飯 (米・昆布だし・かつお節・しらす・醤油)
29 (火)	フルコキ丼 (米・豚肉・酒・玉ねぎ・はるさめ・赤ピーマン・ピーマン・ごま油・醤油・砂糖・ごま) スープ (えのき・人参) 粉ふき芋 (じゃが芋・あおのり)	牛乳 マドレーヌ (小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・卵・無塩バター)
30 (水)	軟飯 みそ汁 (麩・かつお昆布だし・味噌) 白身魚と野菜蒸し焼き (カレイ・キャベツ・玉ねぎ・人参・コーン・バター・醤油・味噌) ひじき煮 (ひじき・人参・大豆水煮・かつお昆布だし・砂糖・みりん・酒・醤油) オレンジ	牛乳 フルーツヨーグルト (無糖ヨーグルト・みかん缶・バナナ・グラニュー糖) クラッカー
31 (木)	わかめ軟飯 スープ (ねぎ・コンソメ) 鶏の竜田揚げ (鶏もも肉・醤油・生姜・片栗粉・油) 三色ナムル (もやし・小松菜・人参・すりごま・ごま油・醤油・砂糖)	牛乳 ジャムサンド (食パン・いちごジャム)