

2023年3月

| 日付 | 完了 | |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| | 午前食 | 午後食 |
| 1 (水) | わかめ軟飯 スープ(豆腐・ねぎ・鶏ガラ・醤油) 味噌漬けポークソテー(豚肉ロース・味噌・砂糖・酒・にんにく・生姜) ポテトサラダ(じゃがいも・きゅうり・人参・玉ねぎ・コーン・マヨネーズ) | 牛乳 チーズパン(ホットケーキ粉・牛乳・ピザチーズ) |
| 2 (木) ゆりくみ リクエスト献立 | 軟飯 abcスープ(マカロニ・キャベツ・玉ねぎ・人参・コンソメ) のりしおからあげ(鶏もも肉・生姜・酒・砂糖・鶏がら・小麦粉・片栗粉・あおのり・油) 納豆和え(ひきわり納豆・ほうれんそう・人参・砂糖・めんつゆ) | 牛乳 いちごゼリー ハイハイン |
| 3 (金) ひなまつり | ちらし寿司(米・すし酢・鶏ひき肉・人参・エリンギ・みりん・砂糖・醤油・味噌・コーン・桜でんぶ・のり) 鮭の塩焼き てまり麩のすまし汁(麩・玉ねぎ・かつお昆布だし・酒・醤油) 切り干し大根のごま和え(切り干し大根・きゅうり・人参・ごま・すりごま・砂糖・酢・醤油・ごま油) | 牛乳 三色蒸しパン(米粉・ベーキングパウダー・砂糖・無調整豆乳・油・いちごパウダー・ほうれん草パウダー) |
| 4 (土) | マーボー丼(米・豆腐・豚ひき肉・ねぎ・人参・生姜・ごま油・砂糖・酒・醤油・味噌・鶏がら・片栗粉) スープ(カブ・鶏がら・醤油) もやしとツナの中華サラダ(もやし・きゅうり・人参・ツナ・砂糖・酢・醤油・ごま油) | 牛乳 ホットケーキ(ホットケーキ粉・牛乳・卵・バター) |
| 6 (月) | 食パン スープ(玉ねぎ・チンゲン菜・コンソメ) ポークビーンズ(豚肉・大豆・玉ねぎ・人参・ピーマン・トマト缶・砂糖・ケチャップ・コンソメ・バター) ブロッコリーとチーズのサラダ(ブロッコリー・キャベツ・人参・チーズ・砂糖・酢・醤油・油) | 牛乳 こんぶとおかかの軟飯(米・昆布・かつお節・昆布だし・醤油) |
| 7 (火) | 軟飯 けんちん汁(大根・人参・ねぎ・ごぼう・さいとも・ほうれん草・かつお昆布だし・酒・醤油・片栗粉) カレイの西京焼き(カレイ・酒・砂糖・みりん・味噌) ひじきの煮物(ひじき・人参・きぬさや・砂糖・みりん・酒・醤油・かつお昆布だし) | 牛乳 チキンときのこのクリームパンネ (パンネ・鶏もも肉・玉ねぎ・しめじ・コーン・バター・小麦粉・牛乳・コンソメ) |
| 8 (水) ありがとう パーティー | チャーハン(米・玉ねぎ・人参・ピーマン・卵・油・鶏ガラ・醤油) わかめのすまし汁(わかめ・かつお昆布だし・醤油) 春巻き(春巻きの皮・春雨・豚肉・ねぎ・人参・ごま油・鶏ガラ・醤油・小麦粉・油) 三色和え(ほうれん草・人参・もやし・砂糖・酢・醤油・ごま油・すりごま) オレンジ | 牛乳 クッキー(無塩バター・砂糖・小麦粉・卵) |
| 9 (木) | 二色丼(米・鶏ひき肉・かつお昆布だし・砂糖・みりん・酒・醤油・味噌・卵・かつお昆布だし・マヨネーズ・牛乳・砂糖・油) みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ・かつお昆布だし・味噌) だいこんのしらす和え(だいこん・きゅうり・人参・しらす・砂糖・酢・醤油・ごま油) | 牛乳 コーンフレーク バナナ |
| 10 (金) | ごま豆乳坦うどん(うどん・豚ひき肉・ねぎ・人参・エリンギ・かつお昆布だし・酒・みりん・味噌・砂糖・チンゲン菜・無調整豆乳・鶏ガラ・ねぎごま) キャベツの中華和え(キャベツ・きゅうり・もやし・人参・砂糖・酢・醤油・ごま油) バナナ | 牛乳 スイートポテト(さつまいも・砂糖・バター・牛乳) |
| 13 (月) | 軟飯 中華コーンスープ(クリームコーン・卵・鶏ガラ・醤油・片栗粉) 回鍋肉(豚肉・キャベツ・たまねぎ・ねぎ・ピーマン・人参・生姜・ごま油・砂糖・味噌・醤油) ハンサムスー(はるさめ・きゅうり・人参・砂糖・酢・醤油・ごま油・鶏ガラ) | 牛乳 マカロニきなこ(マカロニ・きな粉・砂糖) |
| 14 (火) | コッペパン ポトフスープ(ウインナー・じゃがいも・玉ねぎ・人参・コンソメ) カジキのフライ(カジキ・小麦粉・パン粉・油・ソース) コールスロー(キャベツ・きゅうり・人参・コーン・マヨネーズ・酢・砂糖) | 牛乳 おおか軟飯(米・かつお節・昆布だし・醤油) |
| 15 (水) | ミートソーススパゲティ(スパゲティ・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・トマト缶・ケチャップ・砂糖・コンソメ・バター) スープ(玉ねぎ・小松菜・コンソメ) ブロッコリーサラダ(ブロッコリー・キャベツ・人参・砂糖・酢・醤油・油) | 牛乳 フルーツヨーグルト(バナナ・みかん・無糖ヨーグルト・グラニュー糖) |
| 16 (木) | そぼろ丼(米・鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・エリンギ・ほうれん草・油・砂糖・みりん・酒・味噌・醤油) わかめスープ(わかめ・鶏ガラ・醤油) おおか磯和え(もやし・きゅうり・人参・かつお節・あおのり・砂糖・酢・醤油・ごま油) バナナ | 牛乳 ラスク(食パン・無塩バター・砂糖) |
| 17 (金) | 軟飯 みそ汁(麩・かつお昆布だし・味噌) 肉じゃが(豚肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・きぬさや・油・かつお昆布だし・砂糖・酒・みりん・醤油) 春キャベツとツナのこんぶ和え(キャベツ・きゅうり・人参・ツナ・コーン・昆布・砂糖・酢・醤油・ごま油・マヨネーズ) | 牛乳 チーズスティックパイ(パイ生地・チーズ) |
| 18 (土) | 親子丼(米・鶏もも肉・玉ねぎ・卵・かつお昆布だし・酒・砂糖・みりん・醤油・海苔) みそ汁(さつまいも・玉ねぎ・かつお昆布だし・味噌) レンコンのごま和え(レンコン・きゅうり・人参・砂糖・酢・醤油・すりごま・ごま油) | 牛乳 焼きビーフン(ビーフン・ツナ・玉ねぎ・人参・ニラ・砂糖・鶏がら・醤油・ごま油) |
| 20 (月) | あんかけ焼きそば(焼きそば・豚肉・白菜・玉ねぎ・人参・もやし・えのき・チンゲン菜・ごま油・鶏ガラ・砂糖・醤油・片栗粉) たまごスープ(卵・万能ねぎ・鶏ガラ・醤油) 鶏骨サラダ(ひじき・人参・しらす・コーン・砂糖・酢・ごま油・醤油・マヨネーズ) バナナ | 牛乳 おはぎ(米・つぶあん・きな粉・砂糖) |
| 22 (水) 誕生日会 | ピラフ(米・玉ねぎ・人参・ピーマン・コーン・バター・コンソメ) ジュリアンスープ(玉ねぎ・人参・キャベツ・コンソメ) とんかつ(豚肉・小麦粉・卵・パン粉・油・ソース) さつぱりサラダ(キャベツ・ブロッコリー・きゅうり・人参・砂糖・酢・醤油・油) オレンジ | 牛乳 カップケーキ(ホットケーキ粉・卵・牛乳・油・生クリーム・いちご) |
| 23 (木) | 軟飯 みそ汁(大根・かつお昆布だし・味噌) サバの甘酢あんかけ (サバ・酒・米粉・玉ねぎ・人参・ピーマン・コーン・砂糖・みりん・酒・酢・醤油・片栗粉) かぼちゃサラダ(かぼちゃ・きゅうり・人参・玉ねぎ・チーズ・マヨネーズ) | 牛乳 マフィン(ホットケーキ粉・卵・砂糖・豆乳・油・バター) |
| 24 (金) | ピピン丼(米・豚ひき肉・砂糖・みりん・酒・味噌・醤油・小松菜・もやし・人参・生姜・鶏がら・ごま油) すまし汁(しめじ・豆腐・万能ねぎ・かつお昆布だし・酒・醤油) わかめサラダ(わかめ・大根・きゅうり・砂糖・酢・醤油・ごま油・鶏がら・ごま) | 牛乳 ツナお好み焼き(小麦粉・ベーキングパウダー・キャベツ・ねぎ・ツナ・卵・水・だし・マヨネーズ・あおのり・かつお節) |
| 25 (土) | じゃこパスタ(スパゲティ・しらす・キャベツ・玉ねぎ・人参・ほうれん草・油・醤油・みりん) スープ(玉ねぎ・人参・コンソメ) トマトのフレンチサラダ(トマト・きゅうり・キャベツ・砂糖・酢・油・塩) | 牛乳 ビスケット ハイハイン |
| 27 (月) | ロールパン クリームシチュー(鶏もも肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・ブロッコリー・バター・小麦粉・牛乳・コンソメ) さつぱりサラダ(キャベツ・きゅうり・人参・砂糖・酢・油) バナナ | 牛乳 フォー(フォー・豚ひき肉・もやし・赤たまねぎ・万能ねぎ・砂糖・鶏がら・醤油) |
| 28 (火) | ぶりかけ軟飯 スープ(豆腐・ねぎ・鶏ガラ・醤油) 豚肉のケチャップがらめ(豚こま肉・片栗粉・油・砂糖・醤油・ケチャップ) おかかナムル(小松菜・もやし・人参・砂糖・酢・醤油・ごま油・かつお節) | 牛乳 ゼリー ハイハイン |
| 29 (水) | うどん(うどん・ねぎ・にんじん・小松菜・かつお昆布だし・酒・みりん・醤油) チキンサラダ(鶏ささみ・もやし・きゅうり・人参・ごま油・ねぎごま・すりごま・マヨネーズ・砂糖・醤油) オレンジ | 牛乳 おやき(米・玉ねぎ・人参・ケチャップ・チーズ) |
| 30 (木) | 鮭とひじきのまぜ軟飯(米・鮭・ひじき・酒・みりん・砂糖・醤油・かつお昆布だし・万能ねぎ) 肉団子とはるさめのスープ(豚ひき肉・玉ねぎ・生姜・鶏ガラ・片栗粉・春雨・白菜・人参・エリンギ・チンゲン菜・醤油) マセドアンサラダ(じゃがいも・きゅうり・人参・コーン・マヨネーズ) りんご | 牛乳 きなこくすもち(無調整豆乳・砂糖・片栗粉・きな粉) |
| 31 (金) | 軟飯 貝だくさんみそ汁(かぼちゃ・キャベツ・しめじ・ほうれん草・玉ねぎ・かつお昆布だし・味噌) ハンバーグ(豚ひき肉・玉ねぎ・人参・豆腐・パン粉・牛乳・ケチャップ) スパゲティサラダ(サラダスパゲティ・きゅうり・人参・ツナ・チーズ・マヨネーズ) | 牛乳 ポールドーナツ(ホットケーキ粉・卵・牛乳・油・グラニュー糖) |