

3月2日(月)	3月3日(火)	3月4日(水)	3月5(木)	3月6日(金)	3月9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)
牛 乳	牛 乳	牛 乳	牛 乳	牛 乳	牛 乳	牛 乳	牛 乳
206	206	206	206	206	206	206	206

ピリカラチキン丼

精白米	110
鶏肉もも	50
しょうが(生)	1
醤油	1.5
清酒	1
小麦粉(薄力等)	3
かたくり粉	3
揚げ油	
厚揚げ	20
小麦粉(薄力等)	1
かたくり粉	1
揚げ油	
にんにく(生)	10
たけのこ(水煮)	20
たまねぎ(生)	30
ピーマン(生)	5
油(サラダ)	0.5
オイスターソース	0.9
醤油(濃口)	6
トウバンジャン	0.5
にんにく(生)	0.5
きび砂糖	3.5
白ワイン	2
黒こしょう	0.04
水(飲料水)	12

味噌汁

じゃがいも(生)	50
にら(生)	15
白みそ	4.5
赤みそ	4
むろあじ(だし用)	2.2
昆布 (だし用)	1
水(飲料水)	150

はっさく

はっさく(生)	45
---------	----

エネルギー 789Kcal
たんぱく質 28. 5g
カルシウム 324mg

☆ピリカラチキン丼

ごはんとは別々です。

☆たぬきうどん(えび入り・小松菜)

麺と揚げ玉と汁は別々です。

あさりには、小さなカニ、エビ、貝が混入している場合があります。

たぬきうどん(えび入り・小松菜)

ソフトめん	120
あさり(冷凍)	7
さくらえび素干し	1
かたくちいわし素干し	2
にんにく(生)	4
しゅんぎく(生)	1.5
ごぼう(生)	2
切り干し大根	1.5
ひじき(干し)	0.1
小麦粉(薄力等)	6
全卵(生)	4
水(飲料水)	10
揚げ油	1
鶏肉むね	10
清酒	0.5
つと	5
きび砂糖	3
水(飲料水)	10
白ごま(むき)	1
干しいたけ(乾)	1
醤油	19
きび砂糖	0.8
清酒	1.1
本みりん	2.8
穀物酢	0.15
一味唐辛子	0.02
むろあじ(だし用)	3
昆布 (だし用)	2
水(飲料水)	250

チーズオマレ

じゃがいも(生)	100
きび砂糖	6
バター	5
チーズ(シュレッド)	15
牛乳	15
スギミミルク	1

パイン缶詰

パイン缶詰(スライス)	45
-------------	----

エネルギー 760Kcal
たんぱく質 29. 4g
カルシウム 487mg

☆たぬきうどん(えび入り・小松菜)

麺と揚げ玉と汁は別々です。

あさりには、小さなカニ、エビ、貝が混入している場合があります。

ちらし寿司

米(はいが精米)	78
おおむぎ(米粒麦)	5
上白糖	6
穀物酢	9
食塩	0.6
清酒	1
昆布 (だし用)	1
つと	5
揚げ油	10
にんにく(生)	12
干しいたけ(乾)	1
かんぴょう(乾)	4
ひじき(干し)	0.5
醤油	4.5
清酒	1
赤みそ	1
白みそ	1
きび砂糖	3
水(飲料水)	10
白ごま(むき)	1
あまのり(焼きのり)	3.4

レバー入りメンチカツ

レバー入りメンチカツ	60
揚げ油	

からし和え

豚肉もも	50
黒こしょう	0.01
清酒	1
小麦粉(薄力等)	3
かたくり粉	3
揚げ油	
しょうが(生)	0.4
にんにく(生)	0.2
たまねぎ(生)	4
醤油(濃口)	1.8
ウスターソース	1.8
きび砂糖	1.2
かたくり粉	0.18
水(飲料水)	4

エネルギー 741Kcal
たんぱく質 26. 5g
カルシウム 345mg

☆ちらし寿司

すべて混ざっています。

ひじきと大豆の煮物	
ひじき(干し)	3
にんにく(生)	7
大豆水煮	10
焼き豆腐	5
油(サラダ)	0.5
きび砂糖	1
醤油	2.7
清酒	1
本みりん	1.5
むろあじ(だし用)	0.5
水(飲料水)	15

エネルギー 814Kcal
たんぱく質 32. 2g
カルシウム 361mg

ご飯

精白米	110
-----	-----

さつま汁(鶏)	
鶏肉もも	10
清酒	0.5
ごま油(生)	35
豆腐(木綿)	40
かこん(干し)	10
にんにく(生)	10
だいこん(生)	20
ごぼう(生)	10
長ねぎ(生)	10
しょうが(生)	0.5
油(サラダ)	0.3
食塩	4.7
白みそ	3
白ワイン	1
本みりん	1
唐辛子(一味)	0.02
むろあじ(だし用)	1.3
宗田(だし用)	1.3
昆布 (だし用)	1.2
水(飲料水)	140

豚肉のバーベキューソース

豚肉もも	50
黒こしょう	0.01
清酒	1
小麦粉(薄力等)	3
かたくり粉	3
揚げ油	
しょうが(生)	0.4
にんにく(生)	0.2
たまねぎ(生)	4
醤油(濃口)	1.8
ウスターソース	1.8
きび砂糖	1.2
かたくり粉	0.18
水(飲料水)	4

ひじきと大豆の煮物	
ひじき(干し)	3
にんにく(生)	7
大豆水煮	10
焼き豆腐	5
油(サラダ)	0.5
きび砂糖	1
醤油	2.7
清酒	1
本みりん	1.5
むろあじ(だし用)	0.5
水(飲料水)	15

エネルギー 814Kcal
たんぱく質 32. 2g
カルシウム 361mg

イタリアンスープ

ベーコン(バラ)	5
じゃがいも(生)	30
たまねぎ(生)	35
にんにく(生)	15
ホルモーン(冷凍)	10
パセリ 乾	0.04
アルファベットマカロニ(乾)	8
醤油(濃口)	3.5
食塩	0.4
黒こしょう	0.05
白ワイン	1
鶏がらスープ(濃縮)	7
島がら (スープ用)	7
玉ねぎ (スープ用)	2
水(飲料水)	130

カレーコロッケ

ポテトコロッケ(カレー味)	60
揚げ油	

フルーツ白玉

みかん缶詰	25
パイナップル缶詰	25
黄桃缶詰	20
なし缶詰	10
なつみかん缶詰	10
白玉もち	40
上白糖	4
白ワイン	0.5
水(飲料水)	30

エネルギー 865Kcal
たんぱく質 23. 7g
カルシウム 300mg

ハヤシライス

精白米	110
豚肉もも	20
赤ワイン	1
たまねぎ(生)	100
にんにく(生)	25
たけのこ(水煮)	15
セロリー(生)	4
しょうが(生)	0.5
にんにく(生)	0.3
マッシュルーム(水煮)	8
グリーンピース(冷凍)	5
油(サラダ)	0.3
小麦粉(薄力等)	6.3
油(サラダ)	5
カレー粉	0.18
トマトピューレ	9
ケチャップ	5.4
トマト缶詰(ホール)	4.5
ハヤシルウ	6.3
ウスターソース	3.2
中濃ソース	3.2
醤油(濃口)	1.4
食塩	0.15
黒こしょう	0.03
オールスパイス	0.03
ナツメグ	0.03
シナモン(粉)	0.03
赤ワイン	1
鶏がらスープ(濃縮)	9
水(飲料水)	63

エネルギー 834Kcal
たんぱく質 23. 7g
カルシウム 345mg

野菜の醤油漬け

だいこん(生)	40
きゅうり(生)	10
にんにく(生)	7
醤油	4.5
本みりん	0.8
きび砂糖	1.3
水あめ	1
穀物酢	0.8

アイスクリーム

アイスクリーム	49
---------	----

エネルギー 834Kcal
たんぱく質 23. 7g
カルシウム 345mg

☆ハヤシライス

ごはんとルーフは別々です。

味噌ラーメン

ソフトラーメン	125
豚肩ひき肉	5
たまねぎ生	2
にんにく生	2
しょうが生	1
にんにく生	0.5
白すりこま	1
白ごまき	1
赤みそ	13
白みそ	7
醤油	0.6
清酒	0.45
本みりん	2
トウバンジャン	0.1
ごま油	0.3
豚肩肉	13
醤油(濃口)	1.3
清酒	1
しょうが(生)	0.3
もやし	20
たまねぎ(生)	20
メンマ(塩蔵、塩抜き)	15
にんにく(生)	7
油(サラダ)	0.3
ほうれんそう	12
長ねぎ	10
くまわかめ(冷凍)	8
豚骨 (スープ用)	18
煮干し (だし用)	1
昆布 (だし用)	1
まねぎ (スープ用)	3
にんにく(生)	3
水(飲料水)	220

アメリカンドッグ

速 ボウウインナー	40
小麦粉(薄力等)	1
小麦粉(薄力等)	10
ベーキングパウ	0.3
きび砂糖	2.5
食塩	0.1
全卵(生)	4
牛乳	7
水(飲料水)	3
揚げ油	

清見オレンジ

清見オレンジ(生)	30
-----------	----

エネルギー 776Kcal
たんぱく質 32. 91g
カルシウム 6370mg

☆味噌ラーメン

麺とスープは別々です。

3月16日(月)	3月17日(火)	3月18日(水)	3月19日(木)	3月23日(月)	3月24日(火)
牛 乳	牛 乳	牛 乳	牛 乳	牛 乳	牛 乳
206	206	206	206	206	206

肉炒め丼

精白米	110
豚肩肉	40
メンマ(塩蔵、塩抜き)	10
にんにく(生)	10
油(サラダ)	0.3
もやし	50
ほうれんそう(生)	20
醤油(濃口)	4.4
本みりん	1.2
たまねぎ(生)	3
りんご(生)	3
ウスターソース	2
きび砂糖	2
しょうが(生)	0.6
にんにく(生)	0.6
トウバンジャン	0.1
かたくり粉	0.5
ごま油	0.3
水(飲料水)	10
白ごま(むき)	1

味噌汁

はくさい(生)	45
油揚げ	12
白みそ	4.5
赤みそ	4
むろあじ(だし用)	2.2
昆布 (だし用)	1
水(飲料水)	150

賞味缶詰

黄桃缶詰	60
------	----

エネルギー 749Kcal
たんぱく質 27. 7g
カルシウム 329mg

☆肉炒め丼

ごはんとは別々です。

エネルギー 738Kcal
たんぱく質 22. 4g
カルシウム 312mg

☆バスタボンゴレ

麺とソースは別々です。

あさりには、小さなカニ、エビ、貝が混入している場合があります。

バスタボンゴレ

ソフトバスタ	105
あさり(冷凍)	20
白ワイン	2
大豆水煮	10
たまねぎ	100
にんにく	35
マッシュルーム(水煮)	8
セロリー	4
しょうが	0.5
にんにく	0.3
油(サラダ)	0.3
乾燥パセリ	0.03
小麦粉(薄力粉)	6
油(サラダ)	4.5
カレー粉	0.1
ケチャップ	20
トマトピューレ	10
トマト缶詰	5
ウスターソース	3.5
中濃ソース	2.5
醤油(濃口)	1
赤みそ	1.5
食塩	0.5
黒こしょう	0.03
赤ワイン	1
オールスパイス	0.03
ナツメグ	0.03
鶏がらスープ(濃縮)	6
水(飲料水)	50

スパイシーポテト

フレンチポテト	85
揚げ油	
乾燥パセリ	0.02
食塩	0.22
黒こしょう	0.03
カレー粉	0.1
チリパウダー	0.15
ナツメグ	0.06

エネルギー 738Kcal
たんぱく質 22. 4g
カルシウム 312mg

☆バスタボンゴレ

麺とソースは別々です。

あさりには、小さなカニ、エビ、貝が混入している場合があります。

五日ごはん

米(はいが精米)	78
おおむぎ(米粒麦)	7
清酒	1
食塩	0.3
昆布 (だし用)	0.5
鶏肉もも	10
清酒	0.5
油揚げ	10
しらたき	10
にんにく(生)	15
ごぼう(生)	0.3
たけのこ(水煮)	10
ひじき(干し)	0.3
干しいたけ(乾)	1
グリンピース(冷凍)	5
油(サラダ)	0.5
醤油(濃口)	6
きび砂糖	2
清酒	1
本みりん	1
だし汁	15

白身魚フライ

真だら切り身	50
清酒	1
食塩	0.15
黒こしょう	0.02
小麦粉(薄力等)	5
全卵(生)	6
パン粉(乾燥)	8
揚げ油	

ソース(中濃)

中濃ソース	5
-------	---

ごま和え

ごま油(生)	20
はくさい(生)	45
白すりごま	4
醤油	2.5
きび砂糖	2

エネルギー 709Kcal
たんぱく質 30. 6g
カルシウム 367mg

ご飯

精白米	110
-----	-----

厚揚げのカレーソース(レバー入り)	
厚揚げ	100
豚肩ひき肉	15
豚レバーチップ	5
シナモン(粉)	0.01
カレー粉	0.05
オールスパイス	0.02
ナツメグ	0.02
赤ワイン	0.5
にんにく(生)	20
たまねぎ(生)	50
きやいんげん(冷凍)	7
しょうが(生)	0.5
にんにく(生)	0.3
油(サラダ)	0.3
カレーウ	2.5
小麦粉(薄力等)	3
油(サラダ)	2.5
カレー粉	0