

3月

9日はすみれ、きく組のクッキングです

夕間食はおにぎりです。

日	曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
1	火	ご飯 鯖の葱ソース揚げ ささみサラダ	ご飯 鯖 白葱 ごま油 濃口しょうゆ みりん 揚げ油 ささみ 人参 胡瓜 コーン もやし ごま油 濃口しょうゆ 砂糖 炒め油	牛乳 チーズクッキー	牛乳 無塩バター 粉糖 卵 薄力粉 粉チーズ
		味噌汁	大根 人参 豆腐 大根 ほうれんそう わかめ だしの素 味噌		
3	木	ちらし寿司 チキン南蛮 ツナサラダ 清汁	ご飯 しらす干し 人参 干し椎茸 筍 れんこん 錦糸卵 すしのこ ずし酢 炒め油 鶏肉 濃口しょうゆ 砂糖 酢 マヨネーズ 揚げ油 ツナ キャベツ コーン 胡瓜 人参 マヨネーズ 炒め油 豆腐 薄揚げ チンゲン菜 南瓜 人参 わかめ だしの素 薄口しょうゆ みりん	牛乳 ひなサンドケーキ	牛乳 ひなサンドケーキ
4	金	ご飯 鮭のから揚げ ポテトソース 大豆カレー	ご飯 鮭 じゃが芋 揚げ油 牛乳 コンソメ 唐揚げ粉 牛挽肉 豚挽肉 大豆 人参 玉葱 いんげん コーン カレールウ 炒め油	クロレラ お菓子	クロレラ お菓子
		かきたまスープ	人参 大根 わかめ 南瓜 ごぼう しめじ 卵 だしの素 薄口しょうゆ みりん		
5	土	味噌ラーメン 根菜炒め	中華麺 焼豚 人参 玉葱 チンゲン菜 わかめ ウエイパー 味噌 牛挽肉 人参 れんこん ごぼう コーン いんげん 濃口しょうゆ 砂糖 炒め油	お菓子	お菓子
		フルーツ	バナナ		
7	月	ご飯 豚の生姜焼き ひじき入り卵焼き 味噌汁	ご飯 豚肉 玉葱 人参 しょうが 濃口しょうゆ 酒 卵 ひじき ツナ 玉葱 葱 濃口しょうゆ みりん 炒め油 南瓜 ほうれんそう 豆腐 大根 薄揚げ わかめ だしの素 味噌	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
8	火	ご飯 もち米シューマイ 人参の白和え	ご飯 豚挽肉 椎茸 筍 玉葱 ウエイパー もち米 人参 れんこん コーン いんげん 豆腐 濃口しょうゆ 砂糖 みりん 炒め油	牛乳 ホットケーキ	牛乳 ホットケーキミックス 卵 牛乳 サラダ油
		清汁	豆腐 ごぼう なす じゃが芋 大根 わかめ だしの素 薄口しょうゆ みりん		
9	水	ご飯 カレイの照り焼き 肉じゃが	ご飯 カレイ 濃口しょうゆ みりん 牛肉 玉葱 人参 じゃが芋 糸こんにゃく 葱 だしの素 濃口しょうゆ みりん 炒め油	牛乳 マドレーヌ	牛乳 マドレーヌ
		豚汁	豚肉 わかめ 大根 ごぼう 白菜 人参 だしの素 味噌 炒め油		

: 赤 : 黄 : 緑 : 除去対象食品

3月

9日はすみれ、きく組のクッキングです

夕間食はおにぎりです。

日	曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
10	木	ジャムパン	サンドイッチ用パン いちごジャム	ジョア 豆腐ドーナツ	ジョア ホットケーキミックス 豆腐 砂糖 揚げ油
		チョコサンド	サンドイッチ用パン チョコバター		
11	金	ハンバーグ	合挽肉 玉葱 パン粉 卵 デミグラスソース 牛乳	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
		ひじきのドレッシング和え	ハム ひじき 人参 玉葱 胡瓜 コーン マヨネーズ 炒め油		
12	土	コーンチャウダー	玉葱 人参 じゃが芋 なす しめじ クリームコーン 牛乳 コンソメ	お菓子	お菓子
		ご飯	ご飯		
13	日	鯛の葱ゴマ焼	鯛 葱 ゴマ 濃口しょうゆ みりん	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
		麻婆豆腐	豚挽肉 豆腐 玉葱 人参 葱 なす 赤味噌 砂糖 濃口しょうゆ 炒め油		
14	月	清汁	豆腐 ごぼう なす じゃが芋 しめじ 卵 わかめ だしの素 薄口しょうゆ みりん	牛乳 ホットク	牛乳 ホットケーキミックス こしあん 炒め油
		ジャージャー麺	中華麺 豚肉 玉葱 人参 チンゲン菜 もやし ウェイパー 赤味噌 炒め油		
15	火	牛肉とごぼうの炒め物	牛挽肉 ごぼう 人参 玉葱 もやし 濃口しょうゆ 砂糖 だしの素 炒め油	牛乳 チーズクッキー	牛乳 無塩バター 粉糖 卵 薄力粉 粉チーズ
		フルーツ	みかん みかん缶		
16	水	ご飯	ご飯	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
		鶏のおろし煮	鶏肉 大根 葱 濃口しょうゆ みりん 揚げ油 片栗粉		
17	木	春雨サラダ	ハム ツナ 胡瓜 コーン 春雨 人参 玉葱 ごま油 濃口しょうゆ 砂糖 酢 炒め油	牛乳 フルーチェ	牛乳 フルーチェの素
		味噌汁	南瓜 人参 豆腐 チンゲン菜 もやし わかめ だしの素 味噌		
18	金	カレーうどん	うどん 牛肉 人参 玉葱 じゃが芋 薄揚げ 葱 カレールウ だしの素 炒め油	牛乳 フルーチェ	牛乳 フルーチェの素
		ほうれん草のゴマ和え	ほうれん草 薄揚げ 人参 しめじ コーン しらす干し ゴマ 濃口しょうゆ 砂糖 炒め油		
19	土	フルーツ	りんご	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
		パン	クリームエスカルゴ		
20	日	鮭の味噌ミルク煮	鮭 人参 じゃが芋 いんげん コンソメ 牛乳 味噌	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
		ビーフン	ホタテ ビーフン 人参 しめじ 乾燥わかめ エリンギ コーン チンゲン菜 濃口しょうゆ みりん 炒め油		
21	月	コンソメスープ	人参 ウインナー チンゲン菜 人参 キャベツ わかめ コンソメ	牛乳 フルーチェ	牛乳 フルーチェの素
		肉じゃがコロケ	じゃが芋 牛挽肉 人参 玉葱 コーン パン粉 濃口しょうゆ 砂糖 炒め油		
22	火	和風スパゲティ	ツナ 玉葱 葱 しめじ 人参 コーン スパゲティ 濃口しょうゆ 炒め油	牛乳 フルーチェ	牛乳 フルーチェの素
		味噌汁	薄揚げ 人参 豆腐 しめじ ほうれん草 わかめ だしの素 味噌		

: 赤 : 黄 : 緑 : 除去対象食品

3月

9日はすみれ、きく組のクッキングです

夕間食はおにぎりです。

日	曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
18	金	鮭わかめご飯 唐揚げ 焼きそば	ご飯 鮭わかめふりかけ 鶏肉 濃口しょうゆ みりん 揚げ油 ホタテ 焼きそば もやし 人参 チンゲン菜 玉葱 豚肉 葱 お好みソース 炒め油		
		大根サラダ カレースープ	ホタテ 大根 人参 コーン 胡瓜 キャベツ マヨネーズ 炒め油 南瓜 人参 玉葱 牛肉 キャベツ 薄揚げ カレールウ 炒め油	クロレラ お菓子	クロレラ お菓子
22	火	ご飯 カレイの照り焼き 韓国風野菜炒め	ご飯 カレイ 濃口しょうゆ みりん 豚肉 春雨 チンゲン菜 人参 椎茸 筍 ごま油 濃口しょうゆ 砂糖 炒め油		
		わかめスープ	牛肉 絹厚揚げ 大根 人参 じゃが芋 わかめ 卵 ウェイパー 炒め油	牛乳 チーズケーキ	牛乳 クリームチーズ 砂糖 卵 薄力粉 コーンスターチ サワークリーム
23	水	ご飯 鶏のパン粉焼き コールスローサラダ カレースープ	ご飯 鶏肉 卵 パン粉 薄力粉 ケチャップ ウスターソース ハム コーン キャベツ 胡瓜 人参 マヨネーズ 炒め油 じゃが芋 人参 玉葱 牛肉 キャベツ 薄揚げ カレールウ 炒め油		
				牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
24	木	ご飯 肉団子 もやしサラダ	ご飯 豚挽肉 玉葱 椎茸 筍 卵 濃口しょうゆ 砂糖 酢 揚げ油 ハム もやし 人参 玉葱 コーン キャベツ 胡瓜 濃口しょうゆ 砂糖 酢 炒め油		
		大根スープ	大根 人参 わかめ 薄揚げ チンゲン菜 南瓜 ウェイパー	牛乳 フロランタン	牛乳 チョコイス アーモンドスライス バター 砂糖 生クリーム
25	金	ご飯 グラタン	ご飯 鶏挽肉 玉葱 人参 マッシュルーム コーン ツナ マカロニ ホワイトソース 炒め油		
		ブロッコリーの親子とじ コンソメスープ	鶏挽肉 ブロッコリー 人参 玉葱 コーン 卵 濃口しょうゆ 砂糖 炒め油 大根 わかめ しめじ 人参 ウィンナー ごぼう コンソメ	クロレラ お菓子	クロレラ お菓子
28	月	ご飯 ブリの竜田揚げ 葱ゴマソース ひじきのかわり煮	ご飯 ブリ 濃口しょうゆ 砂糖 白葱 ゴマ 揚げ油 ひじき ツナ 人参 玉葱 いんげん コーン コンソメ 砂糖 炒め油		
		清汁	豆腐 南瓜 薄揚げ ごぼう ほうれんそう わかめ だしの素 薄口しょうゆ みりん	牛乳 アップルパイ	牛乳 パイシート りんご 無塩バター 砂糖 レモン汁
29	火	ご飯 ナゲット ほうれん草のソテー	ご飯 鶏挽肉 豆腐 卵 パン粉 コンソメ 炒め油 ベーコン ほうれんそう 人参 玉葱 マッシュルーム コーン バター コンソメ		
		コーンチャウダー	しめじ 人参 じゃが芋 ウィンナー 玉葱 クリームコーン 牛乳 コンソメ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子

: 赤 : 黄 : 緑 : 除去対象食品

3月

9日はすみれ、きく組のクッキングです

夕間食はおにぎりです。

日	曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
30	水	ご飯 鮭の味噌チーズ焼き ジャーマンポテト わかめスープ	ご飯 鮭 味噌 みりん 粉チーズ ベーコン ジャガ芋 しめじ コーン 玉葱 赤ピーマン コンソメ バター 豚肉 絹厚揚げ 大根 人参 ごぼう わかめ ウエイパー 炒め油	牛乳 天使のパンケーキ	牛乳 ホットケーキミックス ヨーグルト 牛乳 サラダ油
31	木	ご飯 粒コーン入りメンチカツ コールスローサラダ 味噌汁	ご飯 豚挽肉 鶏挽肉 コーン 玉葱 ごぼう 卵 薄力粉 パン粉 ウスターソース 揚げ油 ツナ ハム コーン キャベツ 胡瓜 人参 玉葱 マヨネーズ 炒め油 南瓜 人参 豆腐 大根 しめじ わかめ だしの素 味噌	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子