



平成29年3月献立



日	曜日	昼食メニュー	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午前おやつ	午後おやつ
1	水	秋鮭の磯辺焼き、さつま芋の塩金平、ご飯、お味噌汁、ヨーグルト	七分づき米、小麦粉、菜種油、さつま芋、胡麻油、甜菜糖	秋鮭、鶏肉、ヨーグルト	青のり、白菜、人参、大根、ワカメ	日替り雑炊又は野菜スープ	お誕生日会まつま芋とレーズのケーキ
2	木	スケソウダラの竜田焼き、豆腐のチャンプル、鉄分強化！ふりかけごはん、お味噌汁、バナナ	七分づき米、片栗粉、菜種油、胡麻油	スケソウダラ、豆腐、玉子、花かつお	南瓜、青梗菜、人参、玉ねぎ、しめじ、バナナ	日替り雑炊又は野菜スープ	ツナと人参のおにぎり
3	金	高野豆腐の豆乳マトグラタン風、ひじきのサラダ、ご飯、お味噌汁、林檎	七分づき米、菜種油、パン粉、甜菜糖	高野豆腐、無調整豆乳、ツナフレーク缶	玉ねぎ、しめじ、かつお、ひじき、ブロッコリー、蓮根、コーン、白菜、とろろ昆布、林檎	日替り雑炊又は野菜スープ	(雛祭り)桜餅
4	土	おまかせメニュー				日替り雑炊又は野菜スープ	おまかせメニュー
5	日	休園日				休園日	休園日
6	月	豚肉の生姜焼き、わかめの酢の物、鉄分強化！ふりかけごはん、お味噌汁、林檎	七分づき米、菜種油、甜菜糖、胡麻油、花ふ	豚肉	生姜、玉ねぎ、パプリカ赤、ワカメ、胡瓜、人参、大根、林檎	日替り雑炊又は野菜スープ	カレー・コーンのおにぎり
7	火	黄金カレイのごま味噌煮、さつま芋と豚肉の甘辛炒め、ご飯、すまし汁、いよかん	七分づき米、胡麻、甜菜糖、さつま芋、菜種油	カレイ、豚肉、玉子	牛蒡、人参、長葱、いよかん	日替り雑炊又は野菜スープ	キャロット蒸しケーキ
8	水	(食育)焼きそば、唐揚げ、ブロッコリー、ミニトマト、バナナ	片栗粉、菜種油、中華麺	鶏肉	キャベツ、もやし、人参、ミニトマト、ブロッコリー、バナナ	日替り雑炊又は野菜スープ	ひじきと胡麻のおにぎり
9	木	鶏肉とキャベツのバター醤油炒め、じゃが芋の甘辛煮、鉄分強化！ふりかけごはん、すまし汁、オレンジ	七分づき米、菜種油、甜菜糖、バター、じゃが芋	鶏肉、油揚げ	キャベツ、コーン、パプリカ赤、玉ねぎ、人参、大根、オレンジ	日替り雑炊又は野菜スープ	大学芋
10	金	豚肉のケチャップパスタ、南瓜のサラダ、みるくスープ、バナナ	スパゲッティ、バター、菜種油、甜菜糖、マヨネーズ	豚肉、ツナフレーク缶、牛乳	玉ねぎ、人参、ピーマン、南瓜、白菜、しめじ、バナナ	日替り雑炊又は野菜スープ	ちりめんじゃこと青のりのおにぎり
11	土	おまかせメニュー				日替り雑炊又は野菜スープ	おまかせメニュー
12	日	休園日				休園日	休園日
13	月	みそ焼肉、高野豆腐の和え物、ご飯、すまし汁、オレンジ	七分づき米、胡麻油、甜菜糖	豚肉、高野豆腐、花かつお	玉ねぎ、パプリカ黄、キャベツ、胡瓜、人参、大根、とろろ昆布、オレンジ	日替り雑炊又は野菜スープ	カレーうどん
14	火	豆腐の和風あんかけ、胡瓜のツナ和え、ご飯、お味噌汁、バナナ	七分づき米、片栗粉、胡麻、甜菜糖、胡麻油	豆腐、豚肉、ツナフレーク缶	生姜、玉ねぎ、人参、枝豆、胡瓜、コーン、白菜、万能ねぎ、バナナ	日替り雑炊又は野菜スープ	グリーンピースおにぎり
15	水	秋鮭の磯辺焼き、さつま芋の塩金平、ご飯、お味噌汁、ヨーグルト	七分づき米、小麦粉、菜種油、さつま芋、胡麻油、甜菜糖	秋鮭、鶏肉、ヨーグルト	青のり、白菜、人参、大根、ワカメ	日替り雑炊又は野菜スープ	マカロニきなこ
16	木	スケソウダラの竜田焼き、豆腐のチャンプル、鉄分強化！ふりかけごはん、お味噌汁、バナナ	七分づき米、片栗粉、菜種油、胡麻油	スケソウダラ、豆腐、玉子、花かつお	南瓜、青梗菜、人参、玉ねぎ、しめじ、バナナ	日替り雑炊又は野菜スープ	ツナと人参のおにぎり
17	金	高野豆腐の豆乳マトグラタン風、ひじきのサラダ、ご飯、お味噌汁、林檎	七分づき米、菜種油、パン粉、甜菜糖	高野豆腐、無調整豆乳、ツナフレーク缶	玉ねぎ、しめじ、かつお、ひじき、ブロッコリー、蓮根、コーン、白菜、とろろ昆布、林檎	日替り雑炊又は野菜スープ	フライドポテト
18	土	おまかせメニュー				日替り雑炊又は野菜スープ	おまかせメニュー
19	日	休園日				休園日	休園日
20	月	休園日(春分の日)				休園日(春分の日)	休園日(春分の日)
21	火	黄金カレイのごま味噌煮、さつま芋と豚肉の甘辛炒め、ご飯、すまし汁、いよかん	七分づき米、胡麻、甜菜糖、さつま芋、菜種油	カレイ、豚肉、玉子	牛蒡、人参、長葱、いよかん	日替り雑炊又は野菜スープ	キャロット蒸しケーキ
22	水	秋鮭のパン粉焼き、厚揚げの大根の煮物、ご飯、お味噌汁、ヨーグルト	七分づき米、小麦粉、マヨネーズ、パン粉、バター、甜菜糖	秋鮭、厚揚げ、ヨーグルト	青のり、人参、大根、小松菜、玉ねぎ、水菜	日替り雑炊又は野菜スープ	ひじきと胡麻のおにぎり
23	木	鶏肉とキャベツのバター醤油炒め、じゃが芋の甘辛煮、鉄分強化！ふりかけごはん、すまし汁、オレンジ	七分づき米、菜種油、甜菜糖、バター、じゃが芋	鶏肉、油揚げ	キャベツ、コーン、パプリカ赤、玉ねぎ、人参、大根、オレンジ	日替り雑炊又は野菜スープ	大学芋
24	金	豚肉のケチャップパスタ、南瓜のサラダ、みるくスープ、バナナ	スパゲッティ、バター、菜種油、甜菜糖、マヨネーズ	豚肉、ツナフレーク缶、牛乳	玉ねぎ、人参、ピーマン、南瓜、白菜、しめじ、バナナ	日替り雑炊又は野菜スープ	ちりめんじゃこと青のりのおにぎり
25	土	おまかせメニュー				日替り雑炊又は野菜スープ	おまかせメニュー
26	日	休園日				休園日	休園日
27	月	みそ焼肉、高野豆腐の和え物、ご飯、すまし汁、オレンジ	七分づき米、胡麻油、甜菜糖	豚肉、高野豆腐、花かつお	玉ねぎ、パプリカ黄、キャベツ、胡瓜、人参、大根、とろろ昆布、オレンジ	日替り雑炊又は野菜スープ	カレーうどん
28	火	豆腐の和風あんかけ、胡瓜のツナ和え、ご飯、お味噌汁、バナナ	七分づき米、片栗粉、胡麻、甜菜糖、胡麻油	豆腐、豚肉、ツナフレーク缶	生姜、玉ねぎ、人参、枝豆、胡瓜、コーン、白菜、万能ねぎ、バナナ	日替り雑炊又は野菜スープ	グリーンピースおにぎり
29	水	秋鮭の磯辺焼き、さつま芋の塩金平、ご飯、お味噌汁、ヨーグルト	七分づき米、小麦粉、菜種油、さつま芋、胡麻油、甜菜糖	秋鮭、鶏肉、ヨーグルト	青のり、白菜、人参、大根、ワカメ	日替り雑炊又は野菜スープ	マカロニきなこ
30	木	スケソウダラの竜田焼き、豆腐のチャンプル、鉄分強化！ふりかけごはん、お味噌汁、バナナ	七分づき米、片栗粉、菜種油、胡麻油	スケソウダラ、豆腐、玉子、花かつお	南瓜、青梗菜、人参、玉ねぎ、しめじ、バナナ	日替り雑炊又は野菜スープ	ツナと人参のおにぎり
31	金	高野豆腐の豆乳マトグラタン風、ひじきのサラダ、ご飯、お味噌汁、林檎	七分づき米、菜種油、パン粉、甜菜糖	高野豆腐、無調整豆乳、ツナフレーク缶	玉ねぎ、しめじ、かつお、ひじき、ブロッコリー、蓮根、コーン、白菜、とろろ昆布、林檎	日替り雑炊又は野菜スープ	フライドポテト

※赤字は玉子アレルギー除去食材です。