

	2021.03.01 月	2021.03.02 火	2021.03.03 水	2021.03.04 木	2021.03.05 金	2021.03.06 土
昼食	ごはん 味噌汁(ほうれん草・玉ねぎ) 魚の昆布蒸し 大豆のカレー炒め ﾌﾟﾛｯｺﾘｰ-醤油麴胡麻和え	ごはん 味噌汁(小松菜・玉ねぎ) 魚の塩麴ﾄﾏﾄソース きのこソテー ＊くだものﾊﾟﾌｴ	雛まつり寿司 すまし汁 筑前煮 果物	ごはん 味噌汁(大根・油揚げ・わかめ) 魚の味噌煮 ほうれん草おひたし ﾄﾏﾄ	ごはん 味噌汁(人参・ほうれん草) 豚肉のﾘﾝｺﾞソース煮 かぼちゃ胡麻和え 梅おかか納豆	ごはん ｼﾅﾁｭｰ しらす 牛乳 果物
おやつ	お麩ｽﾅｯｸ ちくわ	ちりめんおにぎり たくあん	おひな菓子 ちりめんじゃこ	きな粉ﾕｰｸﾞﾙﾄ	きつねうどん 蒸し大豆	ﾕｰｸﾞﾙﾄ
材	米 45 0 味噌 8 だし 0 ほうれん草 10 玉ねぎ 10 ごぼう 10 0 魚 40 昆布 2 酒 塩 醤油 0 0 水煮大豆 20 カレー粉 塩 0 油 1 0 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 30 醤油麴 0 すりごま 2 0 ＊焼きふ 5 ごま油 1 塩 0 青のり 1 0 ★ちくわ 10 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 小松菜 25 玉ねぎ 10 0 魚 40 酒 0 塩麴 0 ﾄﾏﾄ 20 0 エリンギ 10 舞茸 10 にんにく 0 ﾊｾﾘ 0 塩 0 油 0 0 いちご 15 バナナ 15 みかん缶 15 玄米ﾌﾚｰｸ 5 ﾕｰｸﾞﾙﾄ 35 オートﾐｰﾙ 5 0 米 45 ちりめんじゃこ 2 ごま 1 醤油 0 0 たくあん 10 0	米 40 鮭 10 コーン缶 10 白ごま 1 のり 1 寿司酢 0 0 ★ちくわ 5 ねぎ 2 わかめ 2 だし 醤油 0 0 鶏肉 30 人参 25 れんこん 20 こんにゃく 10 いんげんまめ 5 大豆水煮 10 砂糖 1 昆布 1 鰹節 みりん 醤油 0 油 2 0 果物 20 0 おひな菓子 20 0 ちりめんじゃこ 5 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 大根 20 油揚げ 5 わかめ 1 0 魚 40 しょうが 1 味噌 5 砂糖 3 酒 2 みりん 1 0 ほうれん草 20 人参 10 もやし 10 鰹節 2 醤油 だし 0 砂糖 1 0 ﾄﾏﾄ 30 0 ﾕｰｸﾞﾙﾄ 80 きなこ 2 オリゴ糖 1 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 人参 15 ほうれん草 15 0 豚肉 40 玉ねぎ 3 りんご 10 味噌 3 酒 醤油 しょうが 0 0 かぼちゃ 30 ごま 3 0 納豆 20 梅干し 0 醤油麴 0 ごま 2 鰹節 2 0 ＊うどん 20 大根 10 人参 5 ねぎ 5 油揚げ 5 だし 醤油 みりん 0 0 大豆 10 塩 0 酢 0 0	米 45 0 玉ねぎ 40 人参 20 じゃがいも 30 鶏肉 40 ★ｼﾅﾁｭｰﾙｰ 0 油 1 牛乳 30 0 しらす 10 0 牛乳 150 0 果物 20 0 ﾕｰｸﾞﾙﾄ 100 砂糖 10 0
備考						

	2021.03.08 月	2021.03.09 火	2021.03.10 水	2021.03.11 木	2021.03.12 金	2021.03.13 土
昼食	ごはん 豚汁 魚の照り焼き 高野豆腐のツナそぼろ スティック野菜	ごはん 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ) 豚肉ビーフンオイスター炒め 大豆の醤油炒め もずくときゅうりの酢の物	梅おかかごはん 味噌汁(ブロッコリー・人参・ごま) 魚の煮つけ かぼちゃのそぼろ煮 小松菜のツナ和え	ごはん 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) 鶏の塩麹焼き ひじきの煮物 しらす海苔納豆	ごはん 味噌汁(もずく・豆腐) 魚のゴマ味噌がけ カレー風味のジャーマンポテト きゅうりの塩昆布漬け	カレーライス ヨーグルト 牛乳 果物
おやつ	みかんヨーグルト	みかんのメープルごま絡め ちりめんじゃこ	ヨーグルトフルーツ寒天 玄米おかき	ほうれん草ホットケーキ レーズン	サラダチキン スティック野菜	焼塩せんべい ちりめんじゃこ
材 料	米 45 0 味噌 8 だし 0 大根 10 豚肉 20 にんじん 5 豆腐 10 酒 みりん 0 ごぼう 10 ねぎ 2 油 0.5 0 魚 40 酒 醤油 みりん 0 砂糖 2 油 1 0 ツナ 30 高野豆腐 10 人参 20 だし 0 甜菜糖 2 醤油 0 0 人参 25 ブロッコリー 20 大根 20 醤油麹 0 0 ヨーグルト 80 みかん缶 30 オリゴ糖 1	米 45 0 味噌 8 だし 0 かぼちゃ 25 玉ねぎ 10 0 ビーフン 20 豚肉 20 ブロッコリー 15 もやし 10 ねぎ 1 ★パイヨン 0 塩 オイスターソース 油 0 2 0 水煮大豆 30 醤油 0 ニンニク 1 油 0.5 0 もずく 20 きゅうり 10 塩 りんご酢 0 砂糖 醤油 0 0 かぼちゃ 30 メープルシロップ 3 ごま 2 0 ちりめんじゃこ 5 0	米 45 鰹節 1 梅干し 0 0 味噌 8 だし 0 ブロッコリー 20 人参 20 ごま 2 0 魚 40 酒 みりん 醤油 0 0 かぼちゃ 30 鶏ひき肉 10 みりん 酒 醤油 0 片栗粉 0 0 小松菜 30 ツナ 10 醤油 0 砂糖 0 0 果物 20 ヨーグルト 70 粉寒天 0 0 玄米おかき 20 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 じゃがいも 20 玉ねぎ 0 0 鶏肉 40 塩麹 0 油 1 0 ひじき 5 人参 10 こんにゃく 10 油揚げ 10 れんこん 10 コーン缶 5 油 1 醤油 みりん 0 0 納豆 20 しらす 10 醤油麹 0 ごま 2 海苔 1 0 *ホットケーキミックス 30 ほうれん草 20 豆乳 30 0 レーズン 10 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 もずく 10 豆腐 15 0 魚 40 米粉 2 酒 みりん しょうが 0 砂糖 10 味噌 8 ごま 4 0 じゃがいも 30 ★ベーコン 5 玉ねぎ 20 カレー粉 塩 0 油 1 0 きゅうり 20 塩昆布 1 ゴマ油 1 ゴマ 1 0 鶏肉 20 塩 0 砂糖 0.5 0 人参 25 ブロッコリー 20 大根 20 醤油麹 0	米 45 ★カレールー 0 じゃがいも 30 人参 25 玉ねぎ 35 豚肉 40 油 1 0 ヨーグルト 100 砂糖 10 0 牛乳 150 0 果物 20 0 米 20 塩 0 0 ちりめんじゃこ 5 0
備 考						

	2021.03.15 月	2021.03.16 火	2021.03.17 水	2021.03.18 木	2021.03.19 金	2021.03.20 土
昼食	糸こんにゃくそばろごはん 青27 味噌汁(小松菜・玉ねぎ) ○ 魚のカレームニエル 黄17 刻み昆布の煮物 黄42 トマト ○	豆乳ドリア ○ 味噌汁(じゃが芋・人参・ごぼう) ○ 鶏のさっぱり煮 青2 ワカメとツナの炒め物 黒17 きゅうりスティック ○	ごはん ○ 味噌汁(ほうれん草・えのき) ○ 青梗菜の豚味噌炒め さ35 青のり粉ふき芋 ○ コーン納豆 黄1	ごはん ○ 味噌汁(なす・ほうれん草・ごま) ○ 魚のしょうが煮 ア31 ウィンナーと人参のきんぴら 伊16 しらす ○	ごはん ○ 味噌汁(もずく・豆腐) ○ 魚のソテー味噌ソース ピ17 大豆の甘辛揚げ焼き 青13 塩麹ポテトサラダ 黄9	
おやつ	焼塩せんべい ○ 果物 ○	りんご入り芋きんとん 白9 ちりめんじゃこ ○	豆乳寒天 白20 ちくわ ○	大豆チーズ焼き 白17 スティック野菜 ○	蓮根とチーズのかさね焼き ○ ちりめんじゃこ ○	
材 料	米 45 豚ひき肉 30 糸こんにゃく 15 みりん 1 酒 1 しょうが 1 醤油 1 油 1 0 味噌 8 だし 0 小松菜 25 玉ねぎ 10 0 魚 40 片栗粉 5 塩 カレー粉 醤油 0 油 2 にんにく 1 0 昆布 2 人参 10 ツナ 10 いんげん 5 酒 砂糖 醤油 だし 0 油 1 0 トマト 30 0 米 20 塩 0 0 果物 20	米 45 豆乳ドリア 30 0 味噌 8 だし 0 じゃが芋 10 人参 10 ごぼう 10 0 鶏肉 40 こんにゃく 20 にんにく 1 ブロッコリー 20 酢 醤油 砂糖 0 しょうが 1 0 わかめ 20 ツナ 10 にんにく 醤油 0 胡麻油 1 ごま 1 0 きゅうり 20 醤油麹 0 0 さつまいも 50 オートミール 10 りんご 10 りんごジュース 10 0 ちりめんじゃこ 5 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 ほうれん草 15 えのきたけ 15 0 チンゲンサイ 20 豚肉 20 人参 10 玉ねぎ 15 油 2 味噌 8 醤油 酒 0 砂糖 2 しょうが 1 0 じゃがいも 30 青のり 1 しらす 5 塩 0 0 納豆 20 コーン 20 醤油麹 0 ゴマ 2 0 豆乳 100 砂糖 5 粉寒天 1 ジャム 3 0 ★ちくわ 10	米 45 0 味噌 8 だし 0 なす 15 ほうれん草 15 ごま 2 0 魚 40 しょうが 1 酒 みりん 醤油 0 砂糖 2 0 ★ウィンナー 20 人参 25 玉ねぎ 20 酒 みりん 醤油 0 油 1 ごま 2 0 しらす 10 0 大豆 20 チーズ 20 カレー粉 にんにく 塩 0 0 人参 25 ブロッコリー 20 大根 20 醤油麹 0 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 もずく 10 豆腐 15 0 魚 40 白みそ 8 砂糖 3 みりん 酢 0 米粉 2 オリーブ油 2 0 大豆 20 油 1 醤油 0 砂糖 1 0 じゃがいも 30 きゅうり 10 人参 10 コーン缶 10 ツナ缶 10 おから 10 塩麹 0 0 人参 30 れんこん 15 チーズ 20 油 0 0 ちりめんじゃこ 5	
備 考						

	2021.03.22 月	2021.03.23 火	2021.03.24 水	2021.03.25 木	2021.03.26 金	2021.03.27 土
昼食	赤しそふりかけごはん 味噌汁(豆腐・キャベツ) 魚のハーブムニエル さつま芋おから煮 きゅうりミニトマトナムル	赤しそふりかけごはん 味噌汁(小松菜・人参・ごぼう) 鮭と大豆とじゃが芋の煮物 いんげんの塩麹ツナ和え 果物	ごはん 味噌汁(キャベツ・しめじ・ごま) 豚じゃが キャベツとじゃこ煮 わかめ納豆	ごはん 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ・鶏と大根オyster・筑前煮) 小松菜のおかか煮びたし しらす	ビビンバごはん 味噌汁(玉ねぎ・あおさ) 魚の醤油麹焼き 蒸し豆ベーコン	ごはん シチュー しらす 牛乳 果物
おやつ	大学芋 ちりめんじゃこ	蒸しパン ブルーン	水ようかん 玄米ぼん煎餅	バナナヨーグルト	かぼちゃパン 果物	ヨーグルト
材	米 45 赤しそふりかけ 0 0 味噌 8 だし 0 豆腐 15 キャベツ 15 0 魚 40 ローズマリー 1 塩 0 にんにく 1 片栗粉 3 0 さつまいも 30 おから 20 豆乳 10 ねぎ 2 白菜 20 ゴマ油 2 しょうが 1 醤油 0 0 きゅうり 20 ミニトマト 10 塩 ゴマ油 0 0 さつまいも 50 ごま 2 メープルシロップ 1 油 1 0 ちりめんじゃこ 5	米 45 赤しそふりかけ 0 0 味噌 8 だし 0 小松菜 10 人参 15 ごぼう 10 0 じゃがいも 20 蒸し大豆 20 鮭 30 だし 酒 みりん 醤油 0 1 青のり 1 0 いんげんまめ 20 ツナ 10 塩麹 0 0 果物 20 0 米粉 10 オートミール 5 砂糖 5 豆乳 20 レーズン 5 ベーキングパウダー 0 0 ブルーン 10 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 キャベツ 10 ぶなしめじ 5 ごま 1 0 じゃがいも 30 人参 10 玉ねぎ 10 豚肉 25 酒 みりん 醤油 0 砂糖 1 0 だし 0 0 キャベツ 50 ちりめんじゃこ 3 酒 みりん 醤油 0 片栗粉 1 0 納豆 20 塩蔵わかめ 10 醤油麹 0 ごま 2 0 こしあん 40 砂糖 4 寒天 1 0 玄米 5 米 15 塩 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 じゃがいも 20 玉ねぎ 10 わかめ 2 0 鶏肉 50 大根 30 ゴマ油 1 オイスターソース 0 醤油 0 砂糖 1 0 小松菜 20 人参 20 油揚げ 10 醤油 酒 みりん 0 鰹節 1 0 しらす 10 0 ヨーグルト 80 バナナ 30 オリゴ糖 0 0	米 45 豚肉 30 えのきたけ 10 人参 10 大根 10 ほうれん草 10 もやし 10 ごま 1 油 1 だし 酒 醤油 0 砂糖 1 味噌 1 0 味噌 8 だし 0 玉ねぎ 25 あおさ 2 0 魚 40 醤油麹 0 0 蒸し大豆 20 ★ベーコン 5 オリーブ油 0.5 塩 0 0 かぼちゃ 30 片栗粉 10 塩 0 0 果物 20 0	米 45 0 玉ねぎ 40 人参 20 じゃがいも 30 鶏肉 40 ★シチュールー 0 油 1 牛乳 30 0 しらす 10 0 牛乳 150 0 果物 20 0 ヨーグルト 100 砂糖 10 0
備考						

	2021.03.29 月	2021.03.30 火	2021.03.31 水	木	金	土
昼食	ごはん ○ ザワークラウトスープ ○ タンポリーチキン ピ45 ほうれん草の磯辺あえ 給27 しらす ○	ごはん ○ 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ) ○ 魚の塩麹焼き ○ じゃが芋と大豆のゴマ煮 ア51 キャベツ納豆 黄1	カレーライス ○ わかめとコーンのスープ 青20 切り干し大根ツナポンサラ 青19 果物 ○			
おやつ	ドライフルーツヨーグルト ○	ウィンナーとザワークラウト炒め ○ 果物 ○	米粉ケーキ 白25 レーズン ○			
材 料	米 45 0 ザワークラウト 30 玉ねぎ 20 ★ベーコン 10 ★ブイヨン 0 塩 0 オリーブ油 0 0 鶏肉 30 かぼちゃ 20 すし酢 カレー粉 0 トマトケチャップ 塩 0 にんにく しょうが 0 0 ほうれん草 30 きざみのり 1 醤油 1 だし 0 0 しらす 10 0 ヨーグルト 80 プルーン 10 レーズン 10 オリゴ糖 1 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 さつまいも 20 玉ねぎ 10 0 魚 40 塩麹 0 0 じゃがいも 20 人参 10 玉ねぎ 20 大豆 15 油 0 醤油 だし 0 砂糖 1 練りごま 2 昆布 1 0 納豆 20 キャベツ 20 醤油麹 0 ゴマ 2 0 ★ウィンナー 25 ザワークラウト 20 玉ねぎ 10 ★ブイヨン 0 砂糖 0 0 果物 20 0	米 45 ★カレールー 0 じゃがいも 30 人参 25 玉ねぎ 35 豚肉 40 油 1 0 わかめ 2 コーン 10 豆腐 15 ごま 2 中華だし 塩 0 0 切り干し大根 5 きゅうり 10 ツナ缶 5 ごま 1 ポン酢 醤油 0 0 果物 20 0 米粉 10 オートミール 5 ベーキングパウダー 0 豆乳 8 りんごジュース 10 油 6 甜菜糖 2 メープルシロップ 3 ジャム 3 0 レーズン 10			
備 考						