

3月12日(火)	3月13日(水)	3月14日(木)	3月15日(金)	3月18日(月)	3月19日(火)	3月21日(木)
【牛乳】	【牛乳】	【飲むヨーグルト】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【野菜ジュース】
★牛乳	★牛乳	★アシドミルクPLUS	★牛乳	★牛乳	★牛乳	きになる野菜 白ぶどう&ほうれん草
【焼肉チャーハン】	【豚みそ丼】	【ごはん】	【ごはん】	【マーボー丼】	【ごはん】	【カレーライス】
金賞健康米 牛モモ肉 玉葱 にんじん ピーマン しめじ 白ねぎ しょうが にんにく ごま油 塩 こしょう さとう 酒 こいくちしょうゆ オイスターソース 白ごま 豆板醤 りんごピューレ	金賞健康米 豚モモミンチ肉 玉葱 にんじん たけのこ缶 しめじ もやし 青ねぎ にんにく しょうが こいくちしょうゆ みそ みりん 酒 塩 こしょう テンメンジャン トウバンジャン さとう ごま油 昆布だし 出汁昆布 かたくり粉	金賞健康米 【鮭のポテサラ焼き】 さけ 白ワイン じゃがいも にんじん 玉葱 ホールコーン アレルギーフリーシチューフレーク 水 塩 こしょう ノンエッグマヨネーズ パセリ 【野菜スープ】 玉葱 にんじん じゃがいも キャベツ セロリー パセリ ホールコーン 鳥がらだし とりガラ うすくちしょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう さとう かたくり粉	金賞健康米 【鶏のすき焼き風煮】 とりモモ肉 はくさい 白ねぎ 玉葱 にんじん 干し椎茸 焼き豆腐 糸こんにゃく さとう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん 酒 昆布だし 出汁昆布 【さつまいもの天ぷら】 さつまいも 米粉 かたくり粉 水 米揚げ油	金賞健康米 豚モモミンチ肉 にんにく しょうが 米油 とうふ 玉葱 なす 青ねぎ 鳥がらだし とりガラ 赤みそ 赤だしみそ こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん トウバンジャン ごま油 かたくり粉 【春雨サラダ】 ポークハム 緑豆はるさめ きゅうり にんじん もやし 塩 さとう うすくちしょうゆ 醸造酢 米油 ごま油 白ごま 【いちごミルクプリン】 ★牛乳 いちごジャム 上白糖 ルカンテンウルトラ 水	金賞健康米 【鶏の葱だれ焼き】 とりモモ肉 塩 米油 白ねぎ こいくちしょうゆ 米酢 さとう しょうが ごま油 【具だくさんみそ汁】 さといも 玉葱 にんじん あつあげ わかめ こまつな だいこん かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ	金賞健康米 豚モモ肉 米油 にんにく 玉葱 じゃがいも カレー粉 にんじん S&Bカレーフレーク(アレルゲンフリー) ハウスカレーフレーク(アレルゲンフリー) チキンコンソメ ウスターソース トマトピューレ こいくちしょうゆ 濃厚ソース 赤ワイン 水 【青菜とコーンのサラダ】 キャベツ ほうれんそう ホールコーン 塩 こしょう ノンエッグマヨネーズ
【ささみカツ】 ポテトとお米のささみカツ 米揚げ油	【わかめのスープ】 だいこん 干し椎茸 とうふ こまつな にんじん わかめ 鳥がらだし とりガラ 塩 こしょう うすくちしょうゆ 酒 みりん かたくり粉 ごま油	【ひじきのサラダ】 ひじき かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 酒 みりん こいくちしょうゆ 酒 さんどまめ じゃがいも にんじん 塩 こしょう ノンエッグマヨネーズ		 	 	
743kcal	703kcal	734kcal	798kcal	783kcal	735kcal	720kcal