

	2025年 3月 31日(月)	4月 1日(火)	4月 2日(水)	4月 3日(木)	4月 4日(金)	4月 5日(土)	4月 6日(日)
朝	◆ごはん(学) 米 ◆赤魚の紀州煮(学) 赤魚(60g) しょうが おろし こいくちしょうゆ 砂糖 みりん うめ 梅干し 調味漬 しそ ◆もやしニラ炒め(学) もやし にんじん にら ツナ ごま油 顆粒中華だし こいくちしょうゆ ◆納豆みそ(学) ひきわり納豆 青ネギ 合わせ味噌 砂糖 みりん 三枚肉スライス しょうが おろし 調合油 ◆みそ汁(白菜・えのき) はくさい(生) えのきたけ 生 葉ねぎ 葉 生 顆粒和風だし 合わせ味噌 ◆くだもの(バナナ) バナナ 生 ◆牛乳 普通牛乳	◆ごはん 米 ◆ベーコンエッグ ベーコン スライス 卵 しお こしょう粉 調合油 ◆鮭の塩焼き ペにぎげ 生 こしょう粉 だいこん しそ こいくちしょうゆ ◆納豆 納豆 青ネギ ◆胡瓜とわかめの酢の物 胡瓜 生 乾燥わかめ 酢 グラニュー糖 こいくちしょうゆ かつおだし ◆赤だし汁(なめこ) なめこ 水煮 豆腐(冷) 顆粒和風だし 合わせ味噌 赤だしみそ 青ネギ ◆くだもの(バナナ) バナナ 生 ◆牛乳 普通牛乳	◆ごはん 米 ◆サバの照り焼き まさば 生 料理酒 しょうが おろし こいくちしょうゆ みりん だいこん かいわれだいこん ゆずドレッシング ◆野菜炒め キャベツ にんじん たまねぎ コンビーフハッシュ にら 調合油 顆粒和風だし こいくちしょうゆ ◆キムチ納豆 納豆 はくさいキムチ 青ネギ ◆味噌汁(卵/ねぎ) 卵 青ネギ 顆粒和風だし 合わせ味噌 ◆くだもの(りんご) りんご生(6等分) ◆牛乳 普通牛乳	◆サンドイッチ(卵) 食パン マーガリン 卵 マヨネーズ 全卵型 粒入りマスタード しお ◆焼きウィンナー ポキポキウィンナー トマトケチャップ ◆コールスローサラダ キャベツ にんじん ホールコーン(缶詰) コールスロードレッシン ◆ミネストローネスープ とまと缶詰 たまねぎ ABCマカロニ キャベツ ベーコン トマトジュース 水 顆粒コンソメ しお 粉/パセリ 乾 ◆くだもの(バナナ) バナナ 生 ◆牛乳 普通牛乳	◆ごはん 米 ◆油味噌 赤だしみそ 米みそ 甘みそ ツナ缶 グラニュー糖 ごま むき ◆サバの塩焼き サバ(120) しお だいこん こいくちしょうゆ ◆冬瓜のそぼろ煮 とうがん 鶏ミンチ みつば 生 食塩 かつおだし汁 みりん 顆粒和風だし こいくちしょうゆ 片栗粉 ◆納豆 納豆 ◆ゆし豆腐 ゆし豆腐 葉ねぎ 葉 生 顆粒和風だし 合わせ味噌 ◆くだもの(ぶどう) ぶどう ◆牛乳 普通牛乳	◆ごはん 米 ◆ししゃもフライ ししゃもフライ ◆ゆで卵 卵 しお ◆きんぴられんこん れんこん(スライス ゆで にんじん 白ごま 乾 ごま油 こいくちしょうゆ みりん風調味料 ラー油 ◆納豆 納豆 ◆にゅうめん そうめん・乾 赤かまぼこ カットわかめ 卵 しお 調合油 葉ねぎ 葉 生 こいくちしょうゆ 食塩 顆粒和風だし ◆くだもの(バナナ) バナナ 生 ◆牛乳 普通牛乳	◆ごはん 米 ◆鮭のポテト焼き 鮭(生) しお こしょう粉 じゃがいも ホールコーン(缶詰) マヨネーズ 全卵型 しお ピザ用チーズ 粉/パセリ 乾 ◆冬瓜ンブシー とうがん にんじん ツナ缶 にら こいくちしょうゆ みりん 食塩 顆粒和風だし 合わせ味噌 ◆キムチ納豆 納豆 はくさいキムチ ◆ささみと胡瓜の梅和え(学) ほぐし鶏 胡瓜 生 食塩 グラニュー糖 山海ぶし ◆みそ汁(高野豆腐/わかめ) 高野豆腐 カットわかめ こねぎ(令) 顆粒和風だし 合わせ味噌 ◆くだもの(いちご) いちご 生 ◆牛乳 普通牛乳
期間中	◆補)大根葉おにぎり 米 葉だいこん 葉 生 しらす めんつゆ 三倍濃厚 ごま油 白ごま 乾	◆補)おにぎり 米	◆補)おにぎり 米	◆補)梅と大葉のおにぎり 米 種ぬきかつお梅 しそ 白ごま 乾 めんつゆ 三倍濃厚 ごま油 ◆ザバス(200ml)ココア ザバス(乳飲料)200ml	◆補)塩おにぎり 米 しお 焼きのり(10枚)	◆ふりかけおにぎり 米	◆(補)ゆかりおにぎり 米 ゆかり
昼	◆中身そば(学) 沖縄そば麺 豚中身 豚ロース1cmスライス 乾しいたけ 切こんにゃく こいくちしょうゆ 鳥がらだし 沖縄そばだし しょうが おろし 青ネギ ◆魚の二色天ぷら ホキ(20)天ぷら用 しままーず こしょう粉 小麦粉 たまご 水 黒ゴマ ゆかり 調合油 ◆小松菜の白和え(学) 木綿豆腐 こまつな 葉 生 にんじん かに風味かまぼこ(令) 米みそ 甘みそ グラニュー糖 白ごま 乾 ◆ぜんざい(学) 金時豆 押麦 砂糖 黒砂糖 しお 水 白玉団子(冷)	◆タコライス 米 あいびき肉 鶏ミンチ 大豆水煮 たまねぎ生 青ピーマン生 にんじん タコライスソース ピザ用チーズ レタス トマト生 チリソース ◆ポテトフライ フライドポテ 調合油 しお 粉/パセリ 乾 ◆ゆで卵 卵 しお ◆マッシュルームスープ マッシュルームスープ 水 しめじ 生 ◆くだもの(いちご) いちご 生	◆ごはん 米 ◆ぶりのゆず醤油焼き ぶり 生 こいくちしょうゆ みりん ゆず 果皮 生 清酒 純米酒 しょうが おろし 食塩 調合油 ◆フーチャンプルー 車麩 卵 キャベツ にんじん もやし にら 豚肩ロース(細切り) 顆粒和風だし 食塩 うすくちしょうゆ 調合油 ◆茶碗蒸し 卵 かつおだし汁 めんつゆ 三倍濃厚 鶏もも肉 むきエビ(冷) 蒸しかまぼこ 乾しいたけ みつば 生 ◆肉すい(大阪名物) 牛肉スライス 絹ごし豆腐 青ネギ うどん(冷) かつおだし汁 顆粒和風だし うすくちしょうゆ 食塩 七味唐辛子 ◆くだもの(オレンジ) オレンジ(生)	◆ごはん 米 ◆鶏肉のピザ焼き 鶏もも肉 こしょう粉 しお たまねぎ 青ピーマン生 ホールコーン(缶詰) ピザソース ピザ用チーズ バジル 粉 ◆ブロッコリーのソテー ブロッコリー(冷) にんじん ホールコーン(缶詰) ベーコン スライス 顆粒コンソメ こしょう粉 ◆カプレーゼサラダ トマト生 モッツアレラ イタリアンドレッシング バジル 粉 ◆鶏ささみと青菜のスープ春雨 はるさめ 緑豆はるさめ ほぐし鶏 チンゲンサイ 葉 生 顆粒中華だし しお うすくちしょうゆ 料理酒 青ネギ 白ごま 乾	◆ごはん 米 ◆鶏の唐揚げ～おろしポン酢 鶏もも肉 食塩 ブラックペッパー こいくちしょうゆ しょうが おろし にんにく おろし 小麦粉 卵 調合油 ◆フーチャンプルー キャベツ にんじん 青ピーマン生 にら 車麩 卵 ツナ缶 顆粒和風だし 食塩 うすくちしょうゆ 調合油 ◆ほうれん草としめじのお浸し ほうれん草(冷) しめじ うすくちしょうゆ かつおだし汁 糸カツオ ◆もずく入りキムチスープ もずく 絹ごし豆腐 豚コマ スライス はくさい(生) にんじん たまねぎ しめじ キムチの素 顆粒和風だし うすくちしょうゆ 食塩 青ネギ ◆くだもの(いちご) いちご 生	◆ごはん 米 ◆チキン照り焼き 鶏もも肉 こいくちしょうゆ ◆(付)キャベツ キャベツ 生 にんじん ◆ひじき卵焼き 卵 ひじき(乾) むき枝豆(冷) 顆粒和風だし しお 調合油 ◆チョリソーウィンナー 沖ハム チョリソー(80) 車麩 じゃがいも たまねぎ生 にんじん ベーコン 顆粒コンソメ 食塩 こしょう 白 粉 パセリ 葉 生 ◆小松菜炒め 小松菜(冷) にんじん ツナ缶 めんつゆ 三倍濃厚 調合油 ◆パインジュース パインアップル 果実飲	◆ごはん 米 ◆しょうが焼き 豚肩ロース5mmスライ こいくちしょうゆ 清酒 純米酒 しょうが おろし みりん 調合油 たまねぎ ◆イカフライ(冷)60g いかフライ(冷)60 調合油 ◆しらす入り厚焼き玉子 卵 しらす干し 半乾燥品 青ネギ 調合油 しお 顆粒和風だし ◆ピーマンソテー 青ピーマン生 黄ピーマン ベーコン 有塩バター しお こしょう粉 ◆きんぴらごぼう ごぼう 根 生 にんじん ごま むき こいくちしょうゆ みりん グラニュー糖 ごま油 ◆りんごジュース りんご 果実飲料 濃縮
おや	◆補)塩おにぎり 米 しお 焼きのり(10枚)						◆(補)枝豆塩昆布おにぎり 米 むき枝豆 塩昆布 ごま油
タ	◆ごはん(学) 米 ◆よだれ鶏(学) とりむね(皮なし) 料理酒 砂糖 しお 長ネギ 青ネギ こいくちしょうゆ 砂糖 酢 ごま油 ラー油 にんにく おろし しょうが おろし しお 白すりごま 七味唐辛子 水 レタス	◆チャーハン 米 ベーコン スライス たまねぎ にんじん 青ピーマン生 ホールコーン(缶詰) 食塩 顆粒中華だし こいくちしょうゆ こしょう 白 粉 調合油 卵 調合油 青ネギ ◆牛肉と春雨の韓国風炒め 牛肉肩ロース たまねぎ にんじん 青ピーマン生 はるさめ 緑豆はるさめ	◆ごはん 米 ◆タンドリーチキン 鶏もも肉 ヨーグルト 全脂無糖 カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース はちみつ 食塩 こしょう粉 しょうが おろし にんにく おろし 調合油 ◆エビフライ～タルタルソース えびフライ フライ用 冷 調合油 たまねぎ ピクルス(刻み) 鶏卵 全卵 ゆで マヨネーズ 全卵型	◆ごはん 米 ◆チーズハンバーグ あいびき肉 たまねぎ生 パン粉 普通牛乳 卵 にんにく おろし しお こしょう粉 ナツメグ 粉 ピザ用チーズ ウスターソース トマトケチャップ ◆ポテトときのこのバター炒め じゃがいも ベーコン エリンギ 生 しめじ 食塩	◆ごはん 米 ◆ゆで豚の薬味ソースかけ 豚ロース5mm薄切り 料理酒 砂糖 長ネギ 胡瓜 生 みょうが しそ こいくちしょうゆ 酢 砂糖 ごま油 白ごま 乾 ◆人参しりしー にんじん 卵 ツナ缶 にら 調合油	◆豚丼 米 豚コマ スライス たまねぎ生 砂糖 料理酒 こいくちしょうゆ みりん しょうが おろし 青ネギ 卵 ◆ツナじゃが ツナ缶 じゃがいも にんじん たまねぎ生 しらたき グリーンピース 冷凍 顆粒和風だし こいくちしょうゆ みりん	◆うこんライス 米 ターメリック ◆カルシウムUPカレー 鶏もも肉 たまねぎ じゃがいも にんじん しめじ カレールウ しお こしょう 白 粉 ◆豚しゃぶサラダ レタス 胡瓜 生 みょうが トマト生 豚肉(もも) ごまドレッシング ◆ヨーグルト和え バナナ 生

	2025年 3月 31日(月)	4月 1日(火)	4月 2日(水)	4月 3日(木)	4月 4日(金)	4月 5日(土)	4月 6日(日)
タ	◆おでん(学)小盛 だいこん しらたき 焼きちくわ チキンウィンナー 蒸し昆布 小松菜(冷) 顆粒和風だし こいくちしょうゆ みりん からし 練り ◆タコとワカメの中華和え(学) まだこ ゆで 胡瓜 生 カットわかめ 中華ドレッシング ◆ニラと卵の味噌汁 卵 にら 合わせ味噌 顆粒和風だし ◆デザート(ももゼリー) もものゼリー(60g)	にんにく おろし こいくちしょうゆ 清酒 純米酒 みりん 顆粒和風だし コチュジャン ごま油 ◆中華もやし和え もやし 胡瓜 生 ロースハム こいくちしょうゆ 砂糖 酢 ごま油 顆粒中華味 白ごま 乾 ◆キムチチゲ 豚コマ スライス はくさい(生) たまねぎ生 もやし 絹ごし豆腐 にら にんにく おろし 顆粒中華味 こいくちしょうゆ 白ごま 乾 コチュジャン 合わせ味噌 ◆デザート(巨峰ゼリー) 巨峰ゼリー(40)	◆アスパラバター炒め アスパラガス(冷) ベーコン ホールコーン(缶詰) 有塩バター 顆粒コンソメ ◆ブロッコリーとコーンのサラダ ブロッコリー(冷) レタス ホールコーン(缶詰) 和風ドレッシングタイプ ◆オニオンスープ たまねぎ生 有塩バター 水 顆粒コンソメ 粉パセリ 乾 ◆シークワサーゼリー シークワサーゼリー(4	ブラックペッパー こいくちしょうゆ 有塩バター ◆蒸し鶏のサラダ レタス トマト生 ホールコーン(缶詰) ほぐし鶏 ごまドレッシング ◆具だくさんコンソメスープ キャベツ たまねぎ にんじん 黄ピーマン ホールコーン(缶詰) ボキボキウィンナー 顆粒コンソメ しょうが しままーす ◆くだもの(オレンジ) オレンジ(生)	かつおだし こしょう粉 こいくちしょうゆ ◆ナゲット&ポテト チキンナゲット フライドポテト(クリンクル 調合油 トマトケチャップ ◆魚汁 赤魚(20g) 小松菜(冷) 乾しいたけ 板かまぼこ(赤) 顆粒和風だし うすくちしょうゆ しお ◆くだもの(りんご) りんご生	料理酒 ◆チョレギサラダ レタス にんじん カットわかめ ほぐし鶏 絹ごし豆腐 長ネギ きざみのり 中華ドレッシング ◆あさりのすまし汁 あさり 生 根みつば 葉 生 顆粒和風だし うすくちしょうゆ みりん 食塩 ◆くだもの(オレンジ) オレンジ(生)	パインアップル 缶詰 黄桃缶 プレーンヨーグルト(400g)

	2025年 4月 7日(月)	4月 8日(火)	4月 9日(水)	4月 10日(木)	4月 11日(金)	4月 12日(土)	4月 13日(日)
朝	◆ごはん 米 ◆魚の香草パン粉焼き ホキ 生 しお こしょう粉 パン粉 にんにく おろし バジル 粉 粉チーズ レモン 全果 生 ◆納豆 納豆 青ネギ ◆ひじきの五目煮 ひじき(乾) 乾しいたけ にんじん 油揚げ えだまめ 冷凍 めんつゆ ストレート 水 顆粒和風だし 白ごま 乾 ◆味噌汁(卵/ねぎ) 卵 青ネギ 顆粒和風だし 合わせ味噌 ◆くだもの(バナナ) バナナ 生 ◆牛乳 普通牛乳	◆ごはん 米 ◆サバの味噌煮 まさば 生 合わせ味噌 砂糖 料理酒 しょうが おろし かつおだし汁 ◆きんぴらごぼう 千切りごぼう(令) にんじん 白ごま 乾 調合油 こいくちしょうゆ みりん風調味料 ラー油 ◆納豆 納豆 青ネギ ◆ひじきの白和え ひじき(乾) にんじん えだまめ 冷凍 木綿豆腐 米みそ 甘みそ グラニュー糖 白ごま 乾 ◆味噌汁(もやし) もやし にんじん 葉ねぎ 葉 生 麦みそ かつおだし ◆くだもの(りんご) りんご生 ◆牛乳 加工乳 濃厚	◆ごはん 米 ◆魚のホイル焼き 鮭(生) しお こしょう粉 えのきたけ 生 しめじ たまねぎ マーガリン にんにく おろし レモン 全果 生 ◆野菜の炊き合わせ とうがん 里芋 (令) にんじん 鶏だんご(冷) いんげん(冷) 顆粒和風だし グラニュー糖 みりん こいくちしょうゆ ◆納豆 納豆 青ネギ ◆あさりのすまし汁 あさり 生 根みつば 葉 生 顆粒和風だし うすくちしょうゆ みりん 食塩 ◆くだもの(バナナ) バナナ 生 ◆牛乳 普通牛乳	◆サンドイッチ(ハムチーズ) 食パン マーガリン スライスチーズ ロースハム マヨネーズ 全卵型 粒入りマスタード ◆目玉焼き 卵 しお こしょう粉 調合油 ◆サラダ レタス トマト生 ホールコーン(缶詰) ツナ ごまドレッシング ◆具だくさんコンソメスープ キャベツ たまねぎ にんじん 黄ピーマン ホールコーン(缶詰) ポキポキウィンナー 顆粒コンソメ しょうが しままーす ◆くだもの(ぶどう) ぶどう ◆牛乳 普通牛乳	◆ごはん 米 ◆ベーコンエッグ ベーコン スライス 卵 しお こしょう粉 調合油 ◆筑前煮(小鉢) 鶏もも肉 ごぼう 根 生 れんこん 根茎 ゆで 板こんにゃく いんげん(冷) 生しいたけ にんじん 顆粒和風だし こいくちしょうゆ みりん 清酒 純米酒 グラニュー糖 調合油 ◆胡瓜の酢の物 胡瓜 生 かに風味かまぼこ(令) カットわかめ 酢 砂糖 うすくちしょうゆ しょうが おろし ◆キムチ納豆 納豆 はくさいキムチ ◆すまし汁 だいこん しめじ ほうれん草(冷) 顆粒和風だし しお うすくちしょうゆ ◆くだもの(バナナ) バナナ 生 ◆牛乳 普通牛乳	◆ごはん 米 ◆さばのおろし煮 サバ(120) しょうが おろし だいこん 葉ねぎ 葉 生 こいくちしょうゆ みりん 調合油 ◆じゃが芋と豚肉の炒め物 じゃがいも 豚コマ スライス にら 調合油 顆粒和風だし めんつゆ 三倍濃厚 ◆なすの煮びたし なす 糸カツオ こいくちしょうゆ みりん 青ネギ ◆納豆 納豆 青ネギ ◆味噌汁(豆腐) 絹ごし豆腐 乾燥わかめ 青ネギ 合わせ味噌 顆粒和風だし ◆くだもの(パイナップル) パイナップル 生 ◆牛乳 普通牛乳	◆ごはん(学) 米 ◆鮭のムニエル べにざけ 生 しお こしょう粉 小麦粉 有塩バター ◆巣ごもり卵 卵 キャベツ にんじん ベーコン 粉パセリ 乾 しお こいくちしょうゆ ◆ほうれん草のしらす和え ほうれん草(冷) しらす干し 半乾燥品 酢 グラニュー糖 こいくちしょうゆ ◆納豆 納豆 ◆そうめん汁 そうめん・乾 かいわれだいこん 顆粒和風だし うすくちしょうゆ 食塩 ◆くだもの(バナナ) バナナ 生 ◆牛乳 普通牛乳
間食	◆捕)鮭おにぎり 米 しお 鮭フレーク 焼きのり(10枚)	◆(補)うめおにぎり 米 種ぬきかつお梅 白ごま 乾 焼きのり(10枚)	◆補)ゆかりたくあんおにぎり 米 ゆかり たくあん漬 むき枝豆 めんつゆ 三倍濃厚 ごま油	◆(補)塩昆布チーズおにぎり 米 塩昆布 スティックチーズ ごま油	◆補)塩おにぎり 米 しお 焼きのり(10枚)	◆ピザトースト 食パン ピザソース たまねぎ生 青ピーマン生 ホールコーン(缶詰) チキンウィンナー ピザ用チーズ ◆ザバス(200ml)バナナ ザバス(乳飲料)200ml	◆補)しそ昆布おにぎり 米 しそ昆布 ◆ザバス(200ml)ココア ザバス(乳飲料)200ml
昼	◆ちゃんぽん麺 中華麺 ゆで 豚コマ スライス キャベツ 生 にんじん もやし 赤かまぼこ ホールコーン(缶詰) ごま油 しょうが おろし 鳥がらだし こいくちしょうゆ オイスターソース 普通牛乳 水 しお こしょう粉 ラー油 ゆずこしょう ◆うずらフライ うずらフライ(冷凍) 調合油 ◆タコとワカメの中華和え まだこ ゆで 胡瓜 生 カットわかめ 中華ドレッシング ◆くだもの(パイナップル) パイナップル 生 ◆ミルクぐずもち いもぐず 普通牛乳 黒砂糖 砂糖 きな粉	◆シーフードピラフ 米 シーフードmix たまねぎ 赤ピーマン生 ホールコーン(缶詰) 顆粒コンソメ しお にんにく おろし 有塩バター ◆チキングラタン 鶏もも肉 たまねぎ生 マッシュルーム 水煮缶 じゃがいも マカロニ 乾 マーガリン しお こしょう粉 ホワイトソース 水 顆粒コンソメ ピザ用チーズ パン粉 マヨネーズ 全卵型 粉パセリ 乾 ◆豚しゃぶサラダ レタス 胡瓜 生 みょうが トマト生 豚肉(もも) ごまドレッシング ◆コーンスープ コーンクリームスープ ホールコーン(缶詰) 普通牛乳 水 粉パセリ 乾 ◆フィナンシェ フィナンシェ	◆チーズタッカルビ丼 米 鶏もも肉 たまねぎ生 キャベツ 生 しめじ にら コチュジャン こいくちしょうゆ グラニュー糖 しょうが おろし ごま油 ピザ用チーズ きざみのり かいわれだいこん ◆チョレギサラダ サニーレタス 葉 生 レタス 絹ごし豆腐 ながいも 白すりごま きざみのり チョレギドレッシング(エ) ◆鶏団子とチンゲン菜のとりも 鶏だんご(冷) チンゲンサイ 葉 生 乾しいたけ はるさめ 普通はるさめ しょうが おろし こいくちしょうゆ 鳥がらだし 料理酒 オイスターソース ごま油 片栗粉 ◆くだもの(りんご) りんご生	◆ごはん 米 ◆チキンの照り焼き 鶏もも肉 こいくちしょうゆ みりん 砂糖 清酒 純米酒 調合油 ◆(付)ポテトフライ フライドポテト 調合油 しお 粉パセリ 乾 ◆かんぴょうイリチー かんぴょう 乾 刻み昆布 豚ロース1cmスライス 蒸しかまぼこ 乾しいたけ 調合油 グラニュー糖 みりん風調味料 こいくちしょうゆ 顆粒和風だし ◆白菜と小松菜のごまサラダ はくさい(生) 小松菜(冷) ツナ缶 ごま むき 酢 こいくちしょうゆ ごま油 ◆沖縄風みそ汁 豚コマ スライス 沖縄豆腐 卵 だいこん にんじん 青ネギ 合わせ味噌 顆粒和風だし ◆デザート(シークワーサーゼリー) シークワーサーゼリー(4	◆タコライス 米 あいびき肉 鶏ミンチ たまねぎ生 青ピーマン生 大豆水煮 にんじん 調合油 タコライスソース ピザ用チーズ レタス トマト生 チリソース ◆ジャーマンポテト じゃがいも たまねぎ生 ベーコン 顆粒コンソメ 食塩 こしょう 白 粉 パセリ 葉 生 ◆鶏ささみと青菜のスープ春雨 はるさめ 緑豆はるさめ ほぐし鶏 チンゲンサイ 葉 生 顆粒中華だし しお うすくちしょうゆ 料理酒 青ネギ 白ごま 乾 ◆くだもの(いちご) いちご 生	◆梅干しごはん 米 種ぬきかつお梅 黒ゴマ ◆鶏肉の生姜焼き 鶏もも肉 たまねぎ 料理酒 みりん こいくちしょうゆ 砂糖 ごま油 ◆(付)スパゲッティ スパゲッティ(乾) にんにく おろし オリーブ油 こいくちしょうゆ 食塩 ブラックペッパー ◆しらす入り厚焼き玉子 卵 しらす干し 半乾燥品 紅しょうが 青ネギ 顆粒和風だし ごま油 ◆ブロッコリーとウィンナー炒め ブロッコリー(冷) 赤ピーマン生 ポキポキウィンナー ホールコーン 缶詰 にんにく おろし こしょう粉 顆粒コンソメ ◆ひじきの五目煮 ひじき(乾) 乾しいたけ にんじん 大豆水煮 いんげん(冷) めんつゆ ストレート 水 かつお・昆布だし ◆氣になる野菜100 ポリフェノ 氣になる野菜ポリフェノ	◆ごはん 米 ◆タンドリーチキン 鶏もも肉 ヨーグルト 全脂無糖 カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース はちみつ 食塩 こしょう粉 しょうが おろし にんにく おろし 調合油 ◆(付)じゃが芋チーズ じゃがいも 有塩バター 顆粒コンソメ 粉チーズ 粉パセリ 乾 ◆白身フライ 白身フライ フライ用 冷 調合油 ◆小松菜炒め 小松菜(冷) にんじん ツナ缶 めんつゆ 三倍濃厚 調合油 ◆キャロットラペ にんじん オリーブ油 粒入りマスタード 酢 しお ◆オレンジジュース オレンジジュース
おやつ	◆(補)じゃこチーズおにぎり 米 しらす干し 半乾燥品 スティックチーズ ごま油 めんつゆ 三倍濃厚 ◆ザバス(200ml)バナナ ザバス(乳飲料)200ml	◆(補)ゆかりおにぎり 米 ゆかり ◆ザバス(200ml)ココア ザバス(乳飲料)200ml	◆補)ちよこパン チョコパン 薄皮タイプ ◆ザバス(200ml) ザバス(乳飲料)200ml	◆補)辛子高菜おにぎり 米 辛子高菜漬け ◆ザバス(200ml)バニラ ザバス(乳飲料)200ml	◆(補)塩昆布おにぎり 米 塩昆布 ごま油 ◆ザバス(200ml)バニラ ザバス(乳飲料)200ml	◆(補)おにぎり(油みそ) 米 赤だしみそ 米みそ 甘みそ ツナ缶 グラニュー糖 ごま むき 焼きのり(10枚) ◆ザバス(200ml)ココア ザバス(乳飲料)200ml	◆補)梅と大葉のおにぎり 米 種ぬきかつお梅 しそ 白ごま 乾 めんつゆ 三倍濃厚 ごま油
夕食	◆ごはん 米 ◆焼きチキン南蛮 鶏むね肉 食塩 こしょう粉 小麦粉 卵 こいくちしょうゆ グラニュー糖 酢 マヨネーズ 全卵型	◆ごはん 米 ◆ハヤシライス 牛肉スライス 調合油 マッシュルーム ゆで しめじ たまねぎ にんにく おろし にんじん トマトジュース こしょう 白 粉	◆ごはん 米 ◆豚肉のスタミナにら玉炒め 豚コマ スライス たまねぎ にら 卵 顆粒和風だし めんつゆ 三倍濃厚 ごま油 ◆ぶりのゆず醤油焼き ぶり 生	◆ごはん 米 ◆きびなごの南蛮漬け きびなご 生 食塩 小麦粉 調合油 たまねぎ にんじん 青ピーマン生 かつお・昆布だし 酢	◆ごはん 米 ◆鶏肉のおろしポン酢 鶏もも肉 しょうが おろし しお だいこん しそ ぼん酢しょうゆ ◆中華もやし和え もやし 胡瓜 生	◆焼きうどん うどん(冷) キャベツ 生 にんじん たまねぎ 豚コマ スライス 長ネギ しめじ 生 めんつゆ ストレート 食塩 しょうが 漬物 酢漬 きざみのり	◆みそラーメン 中華麺 ゆで キャベツ 生 もやし にんじん ホールコーン(缶詰) 青ネギ チャーシュー みそラーメンの素 有塩バター ◆にんにくの芽炒め(小鉢) にんにくの芽(冷)

	2025年 4月 7日(月)	4月 8日(火)	4月 9日(水)	4月 10日(木)	4月 11日(金)	4月 12日(土)	4月 13日(日)
タ	卵 たまねぎ ピクルス(刻み) 食塩 こしょう粉 粉パセリ 乾 サラダ菜 ◆イカのマリネ こういか 生 にんじん 胡瓜 生 黄ピーマン たまねぎ生 酢 オリーブ油 砂糖 粒入りマスタード しお ◆かきたま汁 卵 食塩 うすくちしょうゆ 顆粒和風だし じゃがいもでん粉 みつば 生 ◆くだもの(オレンジ) オレンジ(生)	ハヤシルウ ◆ほうれん草のソテー ほうれん草(冷) しめじ ベーコン ホールコーン(缶詰) 有塩バター こいくちしょうゆ こしょう粉 顆粒和風だし ◆カプレーゼサラダ トマト生 モッツアレラ ブラックオリーブ イタリアンドレッシング バジル 粉 ◆くだもの(ぶどう) ぶどう	こいくちしょうゆ みりん ゆず 果皮 生 清酒 純米酒 しょうが おろし 食塩 調合油 ◆ほうれん草としめじのお浸し ほうれん草(冷) しめじ うすくちしょうゆ かつおだし汁 糸カツオ ◆すまし汁(もずく) もずく 絹ごし豆腐 かいわれだいこん 顆粒和風だし うすくちしょうゆ 食塩 ゆず皮(冷) ◆ぜんざい 金時豆 押麦 砂糖 黒砂糖 しお 水 白玉粉 水	グラニュー糖 みりん風調味料 こいくちしょうゆ 鷹の爪 ◆もやしニラ炒め もやし にんじん にら ツナ ごま油 顆粒中華だし こいくちしょうゆ ◆冷ややっこ 絹ごし豆腐 青ネギ 糸カツオ こいくちしょうゆ ◆キムチチゲ 豚肉(もも) はくさい(生) たまねぎ生 もやし 絹ごし豆腐 にら にんにく おろし 顆粒中華味 こいくちしょうゆ 白ごま 乾 コチュジャン 合わせ味噌 ◆くだもの(オレンジ) オレンジ(生)	ロースハム こいくちしょうゆ 砂糖 酢 ごま油 顆粒中華味 白ごま 乾 ◆すまし汁(はんぺん) はんぺん みつば 生 顆粒和風だし うすくちしょうゆ 食塩 ◆くだもの(オレンジ) オレンジ(生)	◆小松菜の白和え 木綿豆腐 小松菜(冷) にんじん ツナ缶 米みそ 甘みそ グラニュー糖 白ごま 乾 ◆鶏汁 鶏むね肉 じゃがいも だいこん 厚揚げ にんじん 長ネギ 板こんにゃく 顆粒和風だし 合わせ味噌 ◆りんごヨーグルト りんご生 プレーンヨーグルト(400g) はちみつ	たまねぎ にんじん 牛肉スライス たけのこ 水煮缶詰(千 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 調合油 マーガリン しお こしょう粉 ◆中華風冷ややっこ 絹ごし豆腐 長ネギ 胡瓜 生 にんにく おろし しょうが おろし 白すりごま 顆粒中華だし こいくちしょうゆ 酢 ごま油 きざみのり ◆ミルクずもち いもくず 普通牛乳 黒砂糖 砂糖 きな粉