

3月3日

献立名	
ご飯	
鶏とれんこんの甘酢炒め	
白菜と人参のごま和え	
さつまいものみそ汁/ひなあられ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏とれんこんの甘酢炒め]	
鶏肉	55
食塩	0.07
こしょう	0.02
酒	1.83
でん粉	5
冷凍れんこん	8
揚げ油	4
上白糖	1
酢	1
こいくちしょうゆ	1.5
でん粉	0.1
[白菜と人参のごまあえ]	
はくさい	30
キャベツ	14
もやし	15
にんじん	5.36
いりごま	1.55
すりごま	0.55
こいくちしょうゆ	1.5
三温糖	0.3
みりん	0.3
食塩	0.1
[さつまいものみそ汁]	
さつまいも	25
たまねぎ	12
中ねぎ	2.78
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8
[ひなあられ]	
ひなあられ	1個

3月4日

献立名	
ご飯	
白身魚の西京焼き	
ごま昆布和え	
だんご汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[白身魚の西京焼き]	
メルルーサ 50 g	1 個
みそ	2. 2
三温糖	0. 5
酒	2
みりん	0. 9
うすくちしょうゆ	0. 8
[ごま昆布和え]	
鶏ささみ水煮	5
冷凍ほうれん草	16. 67
もやし	15
はくさい	20
にんじん	5. 36
細切りごま昆布	1
塩昆布	0. 5
いりごま	0. 55
うすくちしょうゆ	1. 5
[だんご汁]	
冷凍油揚げ	4
すいとん	25
にんじん	5. 36
だいこん	12
冷凍ごぼう	6
こんにゃく	12. 5
中ねぎ	3
だし昆布	1
削りぶし	1
うすくちしょうゆ	2
食塩	0. 3
サラダ油	0. 3

3月5日

献立名	
小コッペパン	
焼きそば	
ポテトサラダ	
食品名	1人分量
[小コッペパン]	
[焼きそば]	
焼きそば用味付中華麺	45
魚そうめん	18
豚モモ	25
冷凍かまぼこ	5
もやし	20
キャベツ	16. 66
たまねぎ	18
にんじん	5. 36
あおのり	0. 33
ウスターソース	1
こいくちしょうゆ	0. 5
食塩	0. 2
こしょう	0. 01
酒	1. 2
サラダ油	0. 3
[ポテトサラダ]	
ロースハム	5
じゃがいも	35
きゅうり	10
冷凍枝豆	5
にんじん	5
冷凍コーン	5
卵なしマヨネーズ	8
食塩	0. 1
こしょう	0. 01

3月6日

献立名	
ご飯	
ヤンニョムチキン	
小松菜の炒め物	
ワントンスープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ヤンニョムチキン]	
鶏肉	55
食塩	0. 1
酒	1
でん粉	6
揚げ油	5
にんにく	0. 1
こいくちしょうゆ	0. 5
コチジャン	0. 6
三温糖	1. 8
トマトケチャップ	5. 5
[小松菜の炒め物]	
豚もも	5
にんじん	5. 36
冷凍小松菜	14
もやし	16
こんにゃく	12
冷凍コーン	5
うすくちしょうゆ	1
酒・ごま油	0. 3
食塩	0. 3
こしょう	0. 01
[ワントンスープ]	
たまねぎ	12
にんじん	5. 36
たけのこ水煮	7. 9
ワンタン	8
中ねぎ	3
きくらげ	0. 6
がらスープ	3
食塩	0. 2
うすくちしょうゆ	1. 2
こしょう	0. 01
サラダ油	0. 3

3月7日

献立名	
ご飯	
肉豆腐	
甘酢和え	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[肉豆腐]	
豚モモ	32
焼き豆腐	50
はくさい	35
たまねぎ	18
冷凍えのきたけ	7
冷凍ごぼう	8
根深ねぎ	3
マロニー	3
こいくちしょうゆ	5
三温糖	1.8
酒	1
みりん	1
サラダ油	0.3
[甘酢和え]	
オーシャンキング	6
冷凍ほうれん草	16.6
にんじん	5.36
キャベツ	16.66
もやし	16
うすくちしょうゆ	1.5
酢	0.6
三温糖	0.5
食塩	0.1

3月10日

献立名	
救給カレー	
パスタスープ	
黒糖ビーンズ	
食品名	1人分量
[救給カレー]	
救給カレー	1袋
[パスタスープ]	
ウインナー	10
キャベツ	16.66
たまねぎ	12
にんじん	8
野菜入りマカロニ	6
パセリ	0.5
がらスープ	3
白ワイン	1
うすくちしょうゆ	1.2
食塩	0.3
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[黒糖ビーンズ]	
黒糖ビーンズ	1
3月11日【6年生のみ お楽しみ給食】	
[鶏のからあげ]	
鶏もも肉 50g	1個
しょうが	0.3
うすくちしょうゆ	1
酒	1
食塩	0.1
でんぷん	5
揚げ油	5
[果物]	
りんご 1/8切	1切
オレンジ 1/4切	1切
[いちごケーキ]	
いちごケーキ	1個
紙皿	1枚

3月11日

献立名	
ご飯	
ハンバーグ 照焼ソース	
チンゲンサイのソテー	
大根のみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ハンバーグ 照焼ソース]	
牛ひき肉	15
豚ひき肉	30
ソテーオニオン	20
まめプラス	6.25
パン粉	1
でん粉	0.5
食塩	0.1
こいくちしょうゆ	2
みりん	0.65
三温糖	0.7
でん粉	0.2
[チンゲンサイのソテー]	
ベーコン	3
キャベツ	16
もやし	15
にんじん	5.36
チンゲンサイ	10
冷凍コーン	5
うすくちしょうゆ	0.3
食塩	0.2
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[大根のみそ汁]	
冷凍油揚げ	4.69
だいこん	25
たまねぎ	12
中ねぎ	3
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

3月12日

献立名	
ご飯	
焼き肉	
野菜炒め	
ビーフンスープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[焼き肉]	
牛モモ肉	45
たまねぎ	20
にんにく	0.2
りんごピューレ	2
こいくちしょうゆ	2.7
みりん/酒	1/1
食塩	0.2
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[野菜炒め]	
キャベツ	16.66
もやし	16
にんじん	5.36
青ピーマン	4
きくらげ	0.6
こんにゃく	10
うすくちしょうゆ	0.5
食塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[ビーフンスープ]	
鶏肉	5
ビーフン	6
たまねぎ	15
冷凍えのきたけ	5
チンゲンサイ	10
がらスープ	3
うすくちしょうゆ	1.2
酒	1
食塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.3

3月13日

献立名	
(ご飯)	
ハヤシライス	
ビーンズサラダ	
いちごクレープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ハヤシライス]	
豚モモ	30
たまねぎ	40
ソテーオニオン	30
にんじん	12.5
食塩	0.15
こしょう	0.01
赤ワイン	1.5
アレルゲンフリーハヤシソース	11
デミグラスソース	3
トマトケチャップ	3
ホールトマト	10
ウスターソース	0.45
こいくちしょうゆ	0.4
サラダ油	0.3
[ビーンズサラダ]	
マグロ油漬け	5
ミックスビーンズ	16
にんじん	5.36
冷凍枝豆	4
きゅうり	5
キャベツ	16.66
冷凍コーン	5
卵なしマヨネーズ	6
食塩	0.15
うすくちしょうゆ	0.3
酢	0.2
[デザート]	
いちごクレープ	1個

3月17日

献立名	
ご飯	
鶏のレモン煮	
ドレッシング和え	
豆腐のみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏のレモン煮]	
鶏肉	55
酒	0.9
食塩	0.1
でん粉	4
揚げ油	3
レモン果汁	2
三温糖	1
こいくちしょうゆ	2
酒	0.9
[ドレッシング和え]	
だいこん	14
もやし	15
冷凍ほうれん草	16.67
にんじん	5.36
冷凍コーン	5
和風デリシャスドレッシング	4
食塩	0.1
[豆腐のみそ汁]	
冷凍豆腐	20
カットわかめ	0.8
冷凍えのきたけ	5
たまねぎ	12
中ねぎ	2.78
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

3月21日

[illegible]

3月3日

献立名	
(ご飯)	
かしわめし	
しゅうまい	
麩のすまし汁/ひなあられ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[かしわめしの具]	
冷凍いり卵	18
鶏肉	35
にんじん	12
冷凍ごぼう	8
干し椎茸	0.8
冷凍いんげん	3
こいくちしょうゆ	2.4
うすくちしょうゆ	0.4
三温糖	2.4
酒	0.6
みりん	1
サラダ油	0.3
一食きざみのり	1袋
[しゅうまい]	
しゅうまい	1
[麩のすまし汁]	
おわら麩	1.5
冷凍かまぼこ	5
たまねぎ	12
冷凍ほうれん草	8
冷凍えのきたけ	5
だし昆布	1
削りぶし	1
酒	1
食塩	0.2
うすくちしょうゆ	1.9
[ひなあられ]	
ひなあられ	1個

3月4日

献立名	
ご飯	
ヤンニョムチキン	
小松菜の炒め物	
ワンタンスープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ヤンニョムチキン]	
鶏肉	55
食塩	0.1
酒	1
でん粉	6
揚げ油	5
にんにく	0.1
こいくちしょうゆ	0.5
コチジャン	0.6
三温糖	1.8
トマトケチャップ	5.5
[小松菜の炒め物]	
豚もも	5
にんじん	5.36
冷凍小松菜	14
もやし	16
こんにゃく	12
冷凍コーン	5
うすくちしょうゆ	1
酒・ごま油	0.3
食塩	0.3
こしょう	0.01
[ワンタンスープ]	
たまねぎ	12
にんじん	5.36
たけのこ水煮	7.9
ワンタン	8
中ねぎ	3
きくらげ	0.6
がらスープ	3
食塩	0.2
うすくちしょうゆ	1.2
こしょう	0.01
サラダ油	0.3

3月5日

献立名	
ご飯	
白身魚の西京焼き	
ごま昆布和え	
だんご汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[白身魚の西京焼き]	
メルルーサ 50g	1個
みそ	2.2
三温糖	0.5
酒	2
みりん	0.9
うすくちしょうゆ	0.8
[ごま昆布和え]	
鶏ささみ水煮	5
冷凍ほうれん草	16.67
もやし	15
はくさい	20
にんじん	5.36
細切りごま昆布	1
塩昆布	0.5
いりごま	0.55
うすくちしょうゆ	1.5
[だんご汁]	
冷凍油揚げ	4
すいとん	25
にんじん	5.36
だいこん	12
冷凍ごぼう	6
こんにゃく	12.5
中ねぎ	3
だし昆布	1
削りぶし	1
うすくちしょうゆ	2
食塩	0.3
サラダ油	0.3

3月6日

献立名	
小コッペパン	
焼きそば	
ポテトサラダ	
食品名	1人分量
[小コッペパン]	
[焼きそば]	
焼きそば用味付中華麺	45
魚そうめん	18
豚モモ	25
冷凍かまぼこ	5
もやし	20
キャベツ	16.66
たまねぎ	18
にんじん	5.36
あおのり	0.33
ウスターソース	1
こいくちしょうゆ	0.5
食塩	0.2
こしょう	0.01
酒	1.2
サラダ油	0.3
[ポテトサラダ]	
ロースハム	5
じゃがいも	35
きゅうり	10
冷凍枝豆	5
にんじん	5
冷凍コーン	5
卵なしマヨネーズ	8
食塩	0.1
こしょう	0.01

3月7日

献立名	
ご飯	
ハンバーグ 照焼ソース	
チンゲンサイのソテー	
大根のみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ハンバーグ 照焼ソース]	
牛ひき肉	15
豚ひき肉	30
ソテーオニオン	20
まめプラス	6.25
パン粉	1
でん粉	0.5
食塩	0.1
こいくちしょうゆ	2
みりん	0.65
三温糖	0.7
でん粉	0.2
[チンゲンサイのソテー]	
ベーコン	3
キャベツ	16
もやし	15
にんじん	5.36
チンゲンサイ	10
冷凍コーン	5
うすくちしょうゆ	0.3
食塩	0.2
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[大根のみそ汁]	
冷凍油揚げ	4.69
だいこん	25
たまねぎ	12
中ねぎ	3
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

3月10日

献立名	
ご飯	
肉豆腐	
甘酢和え	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[肉豆腐]	
豚モモ	32
焼き豆腐	50
はくさい	35
たまねぎ	18
冷凍えのきたけ	7
冷凍ごぼう	8
根深ねぎ	3
マロニー	3
こいくちしょうゆ	5
三温糖	1.8
酒	1
みりん	1
サラダ油	0.3
[甘酢和え]	
オーシャンキング	6
冷凍ほうれん草	16.6
にんじん	5.36
キャベツ	16.66
もやし	16
うすくちしょうゆ	1.5
酢	0.6
三温糖	0.5
食塩	0.1

3月11日

献立名	
救給カレー	
パスタスープ	
黒糖ビーンズ	
食品名	1人分量
[救給カレー]	
救給カレー	1袋
[パスタスープ]	
ウインナー	10
キャベツ	16.66
たまねぎ	12
にんじん	8
野菜入りマカロニ	6
パセリ	0.5
がらスープ	3
白ワイン	1
うすくちしょうゆ	1.2
食塩	0.3
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[黒糖ビーンズ]	
黒糖ビーンズ	1
3月7日【6年生のみ お楽しみ給食】	
[鶏のからあげ]	
鶏もも肉 50g	1個
しょうが	0.3
うすくちしょうゆ	1
酒	1
食塩	0.1
でんぷん	5
揚げ油	5
[果物]	
りんご 1/8切	1切
オレンジ 1/4切	1切
[いちごケーキ]	
いちごケーキ	1個
紙皿	1枚

3月12日

献立名	
ご飯	
鶏のレモン煮	
ドレッシング和え	
豆腐のみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏のレモン煮]	
鶏肉	55
酒	0.9
食塩	0.1
でん粉	4
揚げ油	3
レモン果汁	2
三温糖	1
こいくちしょうゆ	2
酒	0.9
[ドレッシング和え]	
だいこん	14
もやし	15
冷凍ほうれん草	16.67
にんじん	5.36
冷凍コーン	5
和風デリシャスドレッシング	4
食塩	0.1
[豆腐のみそ汁]	
冷凍豆腐	20
カットわかめ	0.8
冷凍えのきたけ	5
たまねぎ	12
中ねぎ	2.78
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

3月13日

献立名	
ご飯	
焼き肉	
野菜炒め	
ビーフンスープ/いちごクレープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[焼き肉]	
牛モモ肉	45
たまねぎ	20
にんにく	0.2
りんごピューレ	2
こいくちしょうゆ	2.7
みりん/酒	1/1
食塩	0.2
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[野菜炒め]	
キャベツ	16.66
もやし	16
にんじん	5.36
青ピーマン	4
きくらげ	0.6
こんにゃく	10
うすくちしょうゆ	0.5
食塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[ビーフンスープ]	
鶏肉	5
ビーフン	6
たまねぎ	15
冷凍えのきたけ	5
チンゲンサイ	10
がらスープ	3
うすくちしょうゆ	1.2
酒	1
食塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[デザート]	
いちごクレープ	1個

3月17日

献立名	
(ご飯)	
ハヤシライス	
ビーンズサラダ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ハヤシライス]	
豚モモ	30
たまねぎ	40
ソテーオニオン	30
にんじん	12.5
食塩	0.15
こしょう	0.01
赤ワイン	1.5
アルゲソフリーハヤシルーク	11
デミグラスソース	3
トマトケチャップ	3
ホールトマト	10
ウスターソース	0.45
こいくちしょうゆ	0.4
サラダ油	0.3
[ビーンズサラダ]	
マグロ油漬け	5
ミックスビーンズ	16
にんじん	5.36
冷凍枝豆	4
きゅうり	5
キャベツ	16.66
冷凍コーン	5
卵なしマヨネーズ	6
食塩	0.15
うすくちしょうゆ	0.3
酢	0.2

3月18日

献立名	
ご飯	
白身魚の天ぷら	
ひじきと大豆の煮物	
白菜のみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[白身魚の天ぷら]	
白身魚の天ぷら40 g	1 個
揚げ油	3
[ひじきと大豆の煮物]	
冷凍さつま揚げ	5
干ひじき	2. 45
ゆで大豆	11. 37
冷凍いんげん	3. 13
こんにゃく	12. 5
にんじん	5. 36
酒	0. 34
こいくちしょうゆ	2
三温糖	0. 5
みりん	1
サラダ油	0. 3
[白菜のみそ汁]	
はくさい	24
冷凍えのきたけ	5
たまねぎ	12
冷凍油揚げ	5
中ねぎ	3
削りぶし	1
煮干し	1
みそ	8

3月19日

献立名	
ご飯	
鶏とじゃがいもの煮物	
茎わかめの和え物	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏とじゃがいもの煮物]	
鶏肉	40
じゃがいも	60
たまねぎ	25
こんにゃく	12. 5
にんじん	8. 93
冷凍いんげん	3. 13
凍り豆腐	3. 34
干し椎茸	0. 5
こいくちしょうゆ	3. 7
うすくちしょうゆ	1. 8
みりん	1. 8
三温糖	1. 8
酒	1. 5
サラダ油	0. 3
[茎わかめの和え物]	
オーシャンキング	8
細切りくきわかめ	10
冷凍ほうれん草	16. 67
もやし	20
にんじん	5
青じそドレッシング	4
食塩	0. 1

3月21日

献立名	
チーズ蒸しパン	
ミートスパゲッティ	
いろどりサラダ	
食品名	1人分量
[チーズ蒸しパン]	
蒸しパンミックス	34
水	20
ダ이스チーズ	7
紙カップ	1
[ミートスパゲティ]	
スパゲティ	30
サラダ油	0. 3
まめプラス	3. 25
豚ひき肉	30
サラダ油	0. 3
たまねぎ	12
ソテーオニオン	20
にんじん	5. 36
にんにく	0. 3
ホールトマト	15
トマトケチャップ	6
デミグラスソース	5
赤ワイン	1. 5
食塩	0. 3
こしょう	0. 01
オリーブ油	1. 1
ウスターソース	1. 5
こいくちしょうゆ	1. 5
[いろどりサラダ]	
マグロ油漬け	5
キャベツ	14
冷凍ほうれん草	14
だいこん	14
冷凍コーン	6
にんじん	5. 36
香味玉ねぎドレッシング	4. 5
食塩	0. 2

3月3日

献立名	
ご飯	
大根のそぼろ煮	
ドレッシング和え	
ひなあられ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[大根のそぼろ煮]	
豚ひき肉	30
冷凍厚揚げ	30
にんじん	12.5
だいこん	50
冷凍さといも	20
冷凍いんげん	3.13
しょうが	0.3
こんにゃく	12.5
干し椎茸	0.8
こいくちしょうゆ	3.1
うすくちしょうゆ	3.1
三温糖	1.4
みりん	0.42
でん粉	0.6
サラダ油	0.3
[ドレッシング和え]	
オーシャンキング	6
もやし	16
キャベツ	16
冷凍ほうれん草	16
にんじん	5.36
青じそドレッシング	4.5
食塩	0.1
[ひなあられ]	
ひなあられ	1個

3月4日

献立名	
小コッペパン	
焼きそば	
ポテトサラダ	
食品名	1人分量
[小コッペパン]	
[焼きそば]	
焼きそば用味付中華麺	45
魚そうめん	18
豚モモ	25
冷凍かまぼこ	5
もやし	20
キャベツ	16.66
たまねぎ	18
にんじん	5.36
あおのり	0.33
ウスターソース	1
こいくちしょうゆ	0.5
食塩	0.2
こしょう	0.01
酒	1.2
サラダ油	0.3
[ポテトサラダ]	
ロースハム	5
じゃがいも	35
きゅうり	10
冷凍枝豆	5
にんじん	5
冷凍コーン	5
卵なしマヨネーズ	8
食塩	0.1
こしょう	0.01

3月5日

献立名	
ご飯	
ヤンニョムチキン	
小松菜の炒め物	
ワンタンスープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ヤンニョムチキン]	
鶏肉	55
食塩	0.1
酒	1
でん粉	6
揚げ油	5
にんにく	0.1
こいくちしょうゆ	0.5
コチジャン	0.6
三温糖	1.8
トマトケチャップ	5.5
[小松菜の炒め物]	
豚もも	5
にんじん	5.36
冷凍小松菜	14
もやし	16
こんにゃく	12
冷凍コーン	5
うすくちしょうゆ	1
酒・ごま油	0.3
食塩	0.3
こしょう	0.01
[ワンタンスープ]	
たまねぎ	12
にんじん	5.36
たけのこ水煮	7.9
ワンタン	8
中ねぎ	3
きくらげ	0.6
がらスープ	3
食塩	0.2
うすくちしょうゆ	1.2
こしょう	0.01
サラダ油	0.3

3月6日

献立名	
ご飯	
白身魚の西京焼き	
ごま昆布和え	
だんご汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[白身魚の西京焼き]	
メルルーサ 50g	1個
みそ	2.2
三温糖	0.5
酒	2
みりん	0.9
うすくちしょうゆ	0.8
[ごま昆布和え]	
鶏ささみ水煮	5
冷凍ほうれん草	16.67
もやし	15
はくさい	20
にんじん	5.36
細切りごま昆布	1
塩昆布	0.5
いりごま	0.55
うすくちしょうゆ	1.5
[だんご汁]	
冷凍油揚げ	4
すいとん	25
にんじん	5.36
だいこん	12
冷凍ごぼう	6
こんにゃく	12.5
中ねぎ	3
だし昆布	1
削りぶし	1
うすくちしょうゆ	2
食塩	0.3
サラダ油	0.3

3月7日

献立名	
救給カレー	
パスタスープ	
黒糖ビーンズ	
食品名	1人分量
[救給カレー]	
救給カレー	1袋
[パスタスープ]	
ウインナー	10
キャベツ	16.66
たまねぎ	12
にんじん	8
野菜入りマカロニ	6
パセリ	0.5
がらスープ	3
白ワイン	1
うすくちしょうゆ	1.2
食塩	0.3
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[黒糖ビーンズ]	
黒糖ビーンズ	1
3月10日【6年生のみ お楽しみ給食】	
[鶏のからあげ]	
鶏もも肉 50g	1個
しょうが	0.3
うすくちしょうゆ	1
酒	1
食塩	0.1
でんぷん	5
揚げ油	5
[果物]	
りんご 1/8切	1切
オレンジ 1/4切	1切
[いちごケーキ]	
いちごケーキ	1個
紙皿	1枚

3月10日

献立名	
ご飯	
ハンバーグ 照焼ソース	
チンゲンサイのソテー	
大根のみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ハンバーグ 照焼ソース]	
牛ひき肉	15
豚ひき肉	30
ソテーオニオン	20
まめプラス	6.25
パン粉	1
でん粉	0.5
食塩	0.1
こいくちしょうゆ	2
みりん	0.65
三温糖	0.7
でん粉	0.2
[チンゲンサイのソテー]	
ベーコン	3
キャベツ	16
もやし	15
にんじん	5.36
チンゲンサイ	10
冷凍コーン	5
うすくちしょうゆ	0.3
食塩	0.2
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[大根のみそ汁]	
冷凍油揚げ	4.69
だいこん	25
たまねぎ	12
中ねぎ	3
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

3月11日

献立名	
ご飯	
肉豆腐	
甘酢和え	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[肉豆腐]	
豚モモ	32
焼き豆腐	50
はくさい	35
たまねぎ	18
冷凍えのきたけ	7
冷凍ごぼう	8
根深ねぎ	3
マロニー	3
こいくちしょうゆ	5
三温糖	1.8
酒	1
みりん	1
サラダ油	0.3
[甘酢和え]	
オーシャンキング	6
冷凍ほうれん草	16.6
にんじん	5.36
キャベツ	16.66
もやし	16
うすくちしょうゆ	1.5
酢	0.6
三温糖	0.5
食塩	0.1

3月12日

献立名	
(ご飯)	
ハヤシライス	
ビーンズサラダ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ハヤシライス]	
豚モモ	30
たまねぎ	40
ソテーオニオン	30
にんじん	12.5
食塩	0.15
こしょう	0.01
赤ワイン	1.5
アレルギーフリーハヤシソース	11
デミグラスソース	3
トマトケチャップ	3
ホールトマト	10
ウスターソース	0.45
こいくちしょうゆ	0.4
サラダ油	0.3
[ビーンズサラダ]	
マグロ油漬け	5
ミックスビーンズ	16
にんじん	5.36
冷凍枝豆	4
きゅうり	5
キャベツ	16.66
冷凍コーン	5
卵なしマヨネーズ	6
食塩	0.15
うすくちしょうゆ	0.3
酢	0.2

3月13日

献立名	
ご飯	
鶏のレモン煮	
ドレッシング和え	
豆腐のみそ汁/いちごクレープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏のレモン煮]	
鶏肉	55
酒	0.9
食塩	0.1
でん粉	4
揚げ油	3
レモン果汁	2
三温糖	1
こいくちしょうゆ	2
酒	0.9
[ドレッシング和え]	
だいこん	14
もやし	15
冷凍ほうれん草	16.67
にんじん	5.36
冷凍コーン	5
和風デリシャスドレッシング	4
食塩	0.1
[豆腐のみそ汁]	
冷凍豆腐	20
カットわかめ	0.8
冷凍えのきたけ	5
たまねぎ	12
中ねぎ	2.78
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8
[デザート]	
いちごクレープ	1個

3月17日

献立名	
ご飯	
焼き肉	
野菜炒め	
ビーフンスープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[焼き肉]	
牛モモ肉	45
たまねぎ	20
にんにく	0.2
りんごピューレ	2
こいくちしょうゆ	2.7
みりん/酒	1/1
食塩	0.2
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[野菜炒め]	
キャベツ	16.66
もやし	16
にんじん	5.36
青ピーマン	4
きくらげ	0.6
こんにゃく	10
うすくちしょうゆ	0.5
食塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[ビーフンスープ]	
鶏肉	5
ビーフン	6
たまねぎ	15
冷凍えのきたけ	5
チンゲンサイ	10
がらスープ	3
うすくちしょうゆ	1.2
酒	1
食塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.3

3月18日

献立名	
チーズ蒸しパン	
ミートスパゲッティ	
いろどりサラダ	
食品名	1人分量
[チーズ蒸しパン]	
蒸しパンミックス	34
水	20
ダ이스チーズ	7
紙カップ	1
[ミートスパゲティ]	
スパゲティ	30
サラダ油	0.3
まめプラス	3.25
豚ひき肉	30
サラダ油	0.3
たまねぎ	12
ソテーオニオン	20
にんじん	5.36
にんにく	0.3
ホールトマト	15
トマトケチャップ	6
デミグラスソース	5
赤ワイン	1.5
食塩	0.3
こしょう	0.01
オリーブ油	1.1
ウスターソース	1.5
こいくちしょうゆ	1.5
[いろどりサラダ]	
マグロ油漬け	5
キャベツ	14
冷凍ほうれん草	14
だいこん	14
冷凍コーン	6
にんじん	5.36
香味玉ねぎドレッシング	4.5
食塩	0.2

3月19日

献立名	
ご飯	
白身魚の天ぷら	
ひじきと大豆の煮物	
白菜のみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[白身魚の天ぷら]	
白身魚の天ぷら40g	1個
揚げ油	3
[ひじきと大豆の煮物]	
冷凍さつま揚げ	5
干ひじき	2.45
ゆで大豆	11.37
冷凍いんげん	3.13
こんにゃく	12.5
にんじん	5.36
酒	0.34
こいくちしょうゆ	2
三温糖	0.5
みりん	1
サラダ油	0.3
[白菜のみそ汁]	
はくさい	24
冷凍えのきたけ	5
たまねぎ	12
冷凍油揚げ	5
中ねぎ	3
削りぶし	1
煮干し	1
みそ	8

3月21日

献立名	
ご飯	
鶏とじゃがいもの煮物	
茎わかめの和え物	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏とじゃがいもの煮物]	
鶏肉	40
じゃがいも	60
たまねぎ	25
こんにゃく	12.5
にんじん	8.93
冷凍いんげん	3.13
凍り豆腐	3.34
干し椎茸	0.5
こいくちしょうゆ	3.7
うすくちしょうゆ	1.8
みりん	1.8
三温糖	1.8
酒	1.5
サラダ油	0.3
[茎わかめの和え物]	
オーシャンキング	8
細切りくきわかめ	10
冷凍ほうれん草	16.67
もやし	20
にんじん	5
青じそドレッシング	4
食塩	0.1