



お肉のさくら



土曜日

1日 クリームパン・照り焼きチキン
8日 シーチキンパン・チーズケーキ
15日 チーズパン・さつまいもあんぱん
22日 ウェンナーパン・ネオクリューパン
29日 シチモンロール・コーンパン

メニュー		黄(エネルギー)		赤(体づくり)		みどり(体を整える)		朝おやつ		おやつ				
3	月	ご飯 豚肉のおき炒め	米 砂糖	豚肉 しらす 味噌	玉ねぎ	ねぎ	しょうが	にんにく	大根	きゅうり	ぼんせんえび	牛乳	ぶどうゼリー	かるやき
4	火	カリカリサラダ	米 砂糖	厚揚げ	ごぼう	人参	わかめ	小松菜	ごぼう	人参	わかめ	小松菜	玉ねぎ	わかめ
5	水	ちらし寿司	米 砂糖	油揚げ	ごぼう	コーン	れんこん	焼きのり	人参	さやえんどう	干びよう	干しいたけ	もやし	ほうれん草
6	木	ちやしとほうれん草の和え物	米 砂糖	さわら	ごぼう	れんこん	枝豆	大根	わかめ	ごぼう	人参	れんこん	枝豆	大根
7	金	もやしとほうれん草の和え物	米 砂糖	豆腐	ごぼう	人参	れんこん	枝豆	大根	わかめ	ごぼう	人参	れんこん	枝豆
10	月	ご飯 さばの塩焼き	米 砂糖	さば	ごぼう	人参	れんこん	枝豆	大根	わかめ	ごぼう	人参	れんこん	枝豆
11	火	ご飯 春雨ときゅうりの酢の物	米 砂糖	鶏肉	ごぼう	人参	れんこん	枝豆	大根	わかめ	ごぼう	人参	れんこん	枝豆
12	水	豚肉のステーキ	米 砂糖	牛乳	ごぼう	人参	れんこん	枝豆	大根	わかめ	ごぼう	人参	れんこん	枝豆
13	木	ご飯 肉じゃが	米 砂糖	牛肉	ごぼう	人参	れんこん	枝豆	大根	わかめ	ごぼう	人参	れんこん	枝豆
14	金	ご飯 豚肉のステーキ	米 砂糖	豚肉	ごぼう	人参	れんこん	枝豆	大根	わかめ	ごぼう	人参	れんこん	枝豆
17	月	ご飯 豚肉のステーキ	米 砂糖	豚肉	ごぼう	人参	れんこん	枝豆	大根	わかめ	ごぼう	人参	れんこん	枝豆
18	火	ご飯 肉じゃが	米 砂糖	牛肉	ごぼう	人参	れんこん	枝豆	大根	わかめ	ごぼう	人参	れんこん	枝豆
19	水	ご飯 春雨ときゅうりの酢の物	米 砂糖	鶏肉	ごぼう	人参	れんこん	枝豆	大根	わかめ	ごぼう	人参	れんこん	枝豆
20	木	ご飯 肉じゃが	米 砂糖	牛肉	ごぼう	人参	れんこん	枝豆	大根	わかめ	ごぼう	人参	れんこん	枝豆
21	金	ご飯 豚肉のステーキ	米 砂糖	豚肉	ごぼう	人参	れんこん	枝豆	大根	わかめ	ごぼう	人参	れんこん	枝豆
24	月	ご飯 白身魚の香り揚げ	米 砂糖	さわら	ごぼう	人参	れんこん	枝豆	大根	わかめ	ごぼう	人参	れんこん	枝豆
25	火	ご飯 白身魚の香り揚げ	米 砂糖	豆腐	ごぼう	人参	れんこん	枝豆	大根	わかめ	ごぼう	人参	れんこん	枝豆
26	水	ご飯 春雨ときゅうりの酢の物	米 砂糖	鶏肉	ごぼう	人参	れんこん	枝豆	大根	わかめ	ごぼう	人参	れんこん	枝豆
27	木	ご飯 肉じゃが	米 砂糖	牛肉	ごぼう	人参	れんこん	枝豆	大根	わかめ	ごぼう	人参	れんこん	枝豆
28	金	ご飯 豚肉のステーキ	米 砂糖	豚肉	ごぼう	人参	れんこん	枝豆	大根	わかめ	ごぼう	人参	れんこん	枝豆
31	月	ご飯 ちらし寿司	米 砂糖	さわら	ごぼう	人参	れんこん	枝豆	大根	わかめ	ごぼう	人参	れんこん	枝豆