

	2025年 3月 10日(月)	3月 11日(火)	3月 12日(水)	3月 13日(木)	3月 14日(金)	3月 15日(土)	3月 16日(日)
朝	◆ごはん(学) 米 ◆白身魚のたらこ(学) ホキ(60g) こしょう粉 小麦粉 卵 にら キャベツ トマト生 ごまドレッシング ◆人参しりしり(学) にんじん たまねぎ生 卵 にら 調合油 かつおだし こしょう粉 こいくちしょうゆ ◆納豆(学) 納豆 青ネギ ◆とん汁(学) 豚ロース1cmスライス 里芋(令) だいこん 生 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 ◆くだもの(バナナ) バナナ 生 ◆牛乳 普通牛乳	◆ごはん(学) 米 ◆鮭の塩焼き(学) べにざけ 生 こしょう粉 調合油 大根おろし(冷) しそ こいくちしょうゆ ◆目玉焼き(学) 卵 しお こしょう粉 調合油 ◆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(学) 納豆 ◆納豆(学) 納豆 ◆すまし汁(はんぺん)学 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(バナナ) バナナ 生 ◆牛乳 普通牛乳	◆ごはん(学) 米 ◆サバの照り焼き(学) 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 生 かいわれだいこん ゆずドレッシング ◆野菜炒め(学) 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 ◆納豆(学) 納豆 青ネギ ◆すまし汁(はんぺん)学 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(バナナ) バナナ 生 ◆牛乳 普通牛乳	◆ホットドッグ コッパン チキンウィナー スティックチーズ トマトケチャップ 粒マスタード ◆スクランブルエッグ 卵 調合油 しお こしょう粉 ◆サラダ(学) レタス ブロッコリー(冷) ミニトマト 果実 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(学) 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) チキンウィナー 顆粒コンソメ しょうが しままーす ◆くだもの(キウイ) キウイフルーツ(ゴールド) ◆牛乳 普通牛乳	◆ごはん(学) 米 ◆白身魚のトマトバターソース ホキ 生 しお ブラックペッパー 小麦粉 有塩バター にんにく おろし トマト生 こいくちしょうゆ ◆ひじきの五目煮 ひじき(乾) 乾しいたけ にんじん 油揚げ むき枝豆 めんつゆ 三倍濃厚 水 顆粒和風だし 白ごま 乾 ◆納豆(学) 納豆 青ネギ ◆ゆし豆腐(学) ゆし豆腐 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(学) 米 ◆鮭の塩焼き(学) べにざけ 生 食塩 こしょう粉 だいこん 生 しそ こいくちしょうゆ ◆炒り豆腐 沖縄豆腐 にんじん 乾しいたけ いんげん(冷) 調合油 こいくちしょうゆ 顆粒和風だし しお ◆納豆(学) 納豆 青ネギ ◆ほうれん草のしらす和え(学) ほうれん草(冷) しめじ しらす干し 半乾燥品 酢 グラニュー糖 こいくちしょうゆ ◆にゅうめん(学) そうめん・乾 さかまほこ カットわかめ 卵 しお 調合油 こいくちしょうゆ 食塩 顆粒和風だし 青ネギ ◆くだもの(バナナ) バナナ 生 ◆牛乳 普通牛乳	◆ごはん(学) 米 ◆魚の香草パン粉焼き(学) 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 ◆冬瓜ンブシー(学) とうがん にんじん ツナ缶 こいくちしょうゆ みりん 食塩 顆粒和風だし ◆納豆(学) 納豆 青ネギ ◆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 顆粒和風だし 合わせ味噌 青ネギ ◆くだもの(バナナ) バナナ 生 ◆牛乳 普通牛乳
間	◆(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)ゆかりおにぎり 米 ゆかり	◆(補)たくあんおにぎり 米 たくあん漬 むき枝豆 めんつゆ 三倍濃厚 ごま油	◆(補)塩おにぎり 米 しお 焼きのり(10枚) ◆ザバス(200ml)バナナ ザバス(乳飲料)200ml	◆(補)おにぎり(油みそ) 米 赤だしみそ みみそ 甘みそ ツナ缶 グラニュー糖 ごま むき 焼きのり(10枚)	◆(補)鮭おにぎり 米 しお 鮭フレーク 焼きのり(10枚)	◆(補)小松菜とわかめの鉄分お 米 カットわかめ 白ごま 乾 小松菜(冷) ごま油 うすくちしょうゆ 顆粒和風だし ◆ザバス(200ml)バナナ ザバス(乳飲料)200ml
昼	◆ソーキそば 沖繩そば種 豚ソーキ グラニュー糖 こいくちしょうゆ 蒸しかまぼこ こまつな 葉 生 葉ねぎ 葉 生 食塩 鳥がらだし 沖繩そばだし こいくちしょうゆ ◆肉だんごと冬瓜の煮物(学) 鶏だんご(冷) とうがん 卵 生しいたけ こまつな 葉 生 にんじん 清酒 純米酒 うすくちしょうゆ 顆粒和風だし みりん 砂糖 ◆胡瓜とタコの酢の物(学) 胡瓜 生 まだこ 生 カットわかめ 酢 砂糖 うすくちしょうゆ しょうが おろし ◆くだもの(いちご) いちご 生	◆ごはん(学) 米 ◆クリームシチュー(学) 鶏もも肉 たまねぎ じゃがいも にんじん ホールコーン(缶詰) 顆粒コンソメ 普通牛乳 ホワイトシチュールウ ◆ささみとブロッコリーのサラダ ブロッコリー(冷) ほぐし鶏 卵 ホールコーン(缶詰) ごまドレッシング ◆オニオンスープ(学) たまねぎ生 有塩バター 水 顆粒コンソメ 粉パセリ 乾 ◆くだもの(オレンジ) オレンジ(生)	◆ごはん(学) 米 ◆ぶりのにんにく大葉みそ焼き(学) ぶり 生 料理酒 長ネギ しそ にんにく おろし 砂糖 合わせ味噌 みりん こいくちしょうゆ ◆じゃが芋と豚肉の炒め物(学) 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 ◆豆乳茶碗蒸し(学) 卵 豆乳 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 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(ぶどう) ぶどう 生	◆オムライス(学) 米 鶏もも肉 青ピーマン生 にんじん たまねぎ ホールコーン(缶詰) トマトケチャップ 顆粒コンソメ 卵 しお 調合油 トマトケチャップ ◆豚しゃぶサラダ(学) 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 ◆BLTスープ(学) ベーコン レタス トマト生 水 顆粒中華だし こいくちしょうゆ 片栗粉 卵 ブラックペッパー ◆ヨーグルト和え(学) バナナ 生 バインアップル 缶詰 黄桃缶 プレーンヨーグルト(400g)	◆おろしポン酢牛丼(学) 米 牛肉スライス たまねぎ生 砂糖 料理酒 こいくちしょうゆ しょうが おろし 大根おろし(冷) 青ネギ ◆水菜としらすの豆腐サラダ みずな 葉 生 だいこん 生 しらす 絹ごし豆腐 白ごま 乾 ゆずドレッシング ◆日本そば汁(学) 日本そば(乾) なると 乾燥わかめ 顆粒和風だし うすくちしょうゆ 食塩 青ネギ ◆くだもの(りんご) りんご生 ◆わらび餅(きな粉) わらび餅(きな粉)	◆ごはん(学) 米 ◆ひれカツ ヒレカツ(豚)100 調合油 とんかつソース ◆(付)キャベツ キャベツ 生 にんじん ◆ゆで卵 卵 しお ◆小松菜炒め(弁) 小松菜(冷) にんじん 魚肉ソーセージ めんつゆ 三倍濃厚 調合油 ◆人参しりしり にんじん 卵 ツナ にら 調合油 かつおだし こしょう粉 こいくちしょうゆ ◆蒸しとうもろこし スイートコーン 未熟種	◆ごはん(学) 米 ◆豚肉のはちみつペッパーソテ 豚ロース1cmスライス しお こしょう粉 しめじ 料理酒 こいくちしょうゆ みりん はちみつ 有塩バター ◆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 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 こいくちしょうゆ ◆ジャガイモのチーズ炒め(弁) じゃがいも たまねぎ いんげん(冷) チキンウィナー 粉チーズ 顆粒コンソメ こしょう 白 粉 ◆ザバス(200ml)ココア ザバス(乳飲料)200ml
夜	◆(補)辛子高菜おにぎり 米 辛子高菜漬け ◆ザバス(200ml)バナナ ザバス(乳飲料)200ml	◆(補)塩昆布おにぎり 米 塩昆布 ごま油	◆(補)塩おにぎり 米 しお 焼きのり(10枚) ◆ヤクルト ヤクルト	◆(補)あんぱん あんぱん	◆焼きいも 焼きいも ◆牛乳 普通牛乳	◆(補)おにぎり(油みそ) 米 赤だしみそ みみそ 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)バナナ ザバス(乳飲料)200ml	◆(補)枝豆塩昆布おにぎり 米 むき枝豆 塩昆布 ごま油
夕	◆ごはん(学) 米 ◆チキン南蛮風(学) とりむね(皮なし) 食塩 こしょう粉 小麦粉 卵 調合油 こいくちしょうゆ グラニュー糖 酢 マヨネーズ 全卵型 卵 たまねぎ ピクルス(刻み) こしょう粉 粉パセリ 乾	◆ごはん(学) 米 ◆牛肉と春雨の韓国風炒め(学) 牛肉スライス たまねぎ にんじん 青ピーマン生 はるさめ 緑豆はるさめ 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 ◆蒸ししゅうまい(学) しゅうまい 冷凍 こいくちしょうゆ	◆ごはん(学) 米 ◆タンダーチキン(学) 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 ◆アスパラいかバター炒め アスパラガス(冷) エリンギ 生 いか 生	◆クファジュシー(学) 米 豚ロース1cmスライス にんじん 蒸しかまぼこ ひじき(乾) 青ネギ こいくちしょうゆ 料理酒 みりん風調味料 しお 調合油 ◆魚の南蛮漬(学) 食塩 小麦粉 調合油 たまねぎ	◆ごはん(学) 米 ◆鶏肉となすの味噌炒め(学) 鶏もも肉 しお こしょう粉 片栗粉 なす たまねぎ にんじん 青ピーマン生 調合油 乾しいたけ にんにく おろし しょうが みりん 合わせ味噌 砂糖	◆和風きのこスパゲッティー(学) スパゲッティー(乾) しめじ えのきたけ 生 まいたけ 生 ベーコン 有塩バター たまねぎ しそ きざみのり 白ごま 乾 めんつゆ 三倍濃厚 顆粒和風だし ◆チーズトースト 食パン スライスチーズ ブラックペッパー ◆コブサラダ(学)	◆うこんライス(学) 米 ターメリック ◆チキンポークカレー 鶏もも肉 ポークランチョンミート にんじん じゃがいも たまねぎ しめじ カレールウ 調合油 福神漬 らっきょう 甘酢漬 ◆コールスローサラダ(学) キャベツ にんじん ホールコーン(缶詰)

	2025年 3月 10日(月)	3月 11日(火)	3月 12日(水)	3月 13日(木)	3月 14日(金)	3月 15日(土)	3月 16日(日)
タ	サラダ菜 ◆キムチのせ冷奴(学) 絹ごし豆腐 はくさいキムチ 胡瓜 生 しょう油 ごま油 こいくちしょうゆ 白ごま 乾 ◆お雑煮風すまし汁(学) 鶏もも肉 小松菜(冷) 乾しいたけ 板かまぼこ(赤) もち 顆粒和風だし うすくちしょうゆ しょう油 みつば 生 ◆くだもの(キウイ) キウイフルーツ(ゴールド) ◆わらび餅(抹茶) わらび餅(抹茶)	酢 からし 練り ◆中華いか和え(学) 中華イカ だいこん 生 胡瓜 生 カットわかめ 中華ドレッシング ◆かに玉風スープ(学) 卵 かに風味かまぼこ(令) はくさい(生) エリンギ 生 長ネギ 顆粒中華だし しょう油 こいくちしょうゆ 片栗粉 ごま油 ◆アイスクリーム アイスクリーム 普通脂	有塩バター こいくちしょうゆ にんにく おろし ◆シーザーサラダ(学) レタス レッドキャベツ 結球葉 胡瓜 生 にんじん トマト生 アボカド 生 卵 粉チーズ クルトン シーザードレッシング ◆春雨と白菜のスープ(学) はるさめ 普通はるさめ はくさい(生) 中華だし しょう油 こしょう粉 こいくちしょうゆ しょうが おろし 青ネギ ◆くだもの(GF) グレープフルーツ	にんじん 青ピーマン生 かつおだし汁 酢 グラニュー糖 みりん風調味料 こいくちしょうゆ 鷹の爪 ◆ひき肉と豆腐のニラ炒め(学) 鶏ミンチ 木綿豆腐 にら にんじん にんにく おろし しょうが おろし 顆粒和風だし こいくちしょうゆ しょう油 ごま油 鷹の爪 ◆白菜と小松菜のごまサラダ(学) はくさい(生) 小松菜(冷) ごま むき 酢 こいくちしょうゆ ごま油 ◆中身汁(学) 中身 豚ロース1cmスライス 切こんにゃく 乾しいたけ 顆粒和風だし こいくちしょうゆ 食塩 しょうが ◆ぜんざい(学) 金時豆 押麦 砂糖 黒砂糖 しょう油 水 白玉団子(冷)	こいくちしょうゆ (学) 顆粒和風だし ◆ほうれん草とひじきの鉄分強 ほうれん草(冷) ひじき(乾) ツナ ホールコーン(缶詰) マヨネーズ 全卵型 こいくちしょうゆ 白すりごま ◆ソーキ汁(学) 豚ソーキ(40g) とうがん にんじん 蒸し昆布 乾しいたけ 顆粒和風だし 料理酒 こいくちしょうゆ しょう油 かつおだし汁 青ネギ ◆くだもの(マスカット) マスカット	レタス 胡瓜 生 トマト生 アボカド 生 ほぐし鶏 卵 コブドレッシング ◆具だくさんコンソメスープ(学) 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) チキンウィンナー 顆粒コンソメ しょうが しままーす ◆くだもの(りんご) りんご生	◆コースロードレッシング) ◆くだもの(キウイ) キウイフルーツ(ゴールド)

Table with 7 columns (2025年 3月 17日(月) to 3月 23日(日)) and multiple rows of menu items including breakfast (朝), lunch (昼), and dinner (夜) for each day. Items include rice, meat, vegetables, and various side dishes.

	2025年 3月 17日(月)	3月 18日(火)	3月 19日(水)	3月 20日(木)	3月 21日(金)	3月 22日(土)	3月 23日(日)
タ	しょう油 ブラックペッパー ◆きびなごの南蛮漬け(学) 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 グラニュー糖 みりん風調味料 こいくちしょうゆ 鷹の爪 ◆スパゲティサラダ(学) スパゲッティ(乾) ロースハム 胡瓜 生 にんじん マヨネーズ 全卵型 粒入りマスタード 食塩 こしょう粉 ◆赤だし汁(学) なめこ 生 絹ごし豆腐 顆粒和風だし 赤だしみそ 青ネギ ◆ミルクくずもち(学) いもくず 普通牛乳 黒砂糖 砂糖 きな粉	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 ◆ほうれん草のソテー(学) 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(学) 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 ◆かきたまうどん汁(学) うどん(冷) 食塩 卵 カットわかめ 青ネギ 顆粒和風だし うすくちしょうゆ 食塩 ◆くだもの(GF) グレープフルーツ	料理酒 食塩 小麦粉 卵 パン粉 調合油 なす エリンギ 生 めんつゆ 三倍濃厚 水 だいこん 生 しそ ◆水菜としらすの豆腐サラダ みずな 葉 生 だいこん 生 しらす 絹ごし豆腐 白ごま 乾 ゆずドレッシング ◆そば汁 沖縄そば麺 錦糸卵 棒かまぼこ 青ネギ 顆粒和風だし 沖繩そばだし しょう油 うすくちしょうゆ 料理酒 ◆フルーツ盛り合わせ(学) オレンジ(生) キウイフルーツ(ゴールド) いちご 生	こしょう粉 こいくちしょうゆ 料理酒 オイスターソース 鳥がらだし 砂糖 顆粒中華だし ◆鮭のゴマ味噌マヨ焼き(学) 鮭(生) しょう油 たまねぎ しめじ ブロッコリー(冷) マヨネーズ 全卵型 合わせ味噌 白すりごま ピザ用チーズ ◆もずくの酢の物(学) もずく 胡瓜 生 かに風味かまぼこ(冷) 酢 グラニュー糖 うすくちしょうゆ ◆もやしとひき肉の坦々豆乳ス もやし にら 絹ごし豆腐 豚ひき肉 豆乳 ごま油 白すりごま ラー油 みりん こいくちしょうゆ 合わせ味噌 しょうが おろし にんにく おろし ◆くだもの(キウイ) キウイフルーツ(ゴールド)	刻み昆布 イナムルチコンニャク チキアギ 三枚肉スライス 調合油 うすくちしょうゆ 顆粒和風だし 清酒 純米酒 ◆中華もやし和え(学) もやし 胡瓜 生 セロリ 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 ◆魚汁(学) 赤魚(30g) 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 しょう油 みつば 生 ゆず皮(冷) ◆くだもの(ぶどう) ぶどう 生	きざみのり ◆蒸ししゅうまい(学) しゅうまい 冷凍 こいくちしょうゆ 酢 からし 練り ◆パンバンジーサラダ(学) ほうし鶏 もやし 胡瓜 生 セロリ 生 トマト生 ごまドレッシング ◆キムチチゲ(学) 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 ◆くだもの(みかん) 温州みかん	にんじん 牛肉スライス たけのこ 水煮缶詰(干 料理酒 こいくちしょうゆ みりん マーガリン しょう油 ◆中華風冷ややっこ(学) 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 ◆そば汁 沖縄そば麺 錦糸卵 棒かまぼこ 青ネギ 顆粒和風だし 沖縄そばだし しょう油 うすくちしょうゆ 料理酒 ◆くだもの(オレンジ) オレンジ(生)

	2025年 3月 24日(月)	3月 25日(火)	3月 26日(水)	3月 27日(木)	3月 28日(金)	3月 29日(土)	3月 30日(日)
朝	◆ごはん(学) 米 ◆白身魚の中華あんかけ(学) 赤魚(60g) しお こしょう粉 片栗粉 調合油 にんじん いんげん(冷) しめじ 顆粒中華味 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん かつおだし汁 片栗粉 ◆チャブチェ(学) はるさめ 普通はるさめ 赤ピーマン生 シーフードmix きくらげ 乾 にら こいくちしょうゆ 顆粒中華だし 料理酒 オイスターソース ごま油 ◆納豆(学) 納豆 青ネギ ◆ゆし豆腐(学) ゆし豆腐 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(学) 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 ◆豚肉とキャベツの辛み炒め キャベツ にんじん きくらげ 乾 豚コマ スライス 調合油 こいくちしょうゆ しょうが おろし 料理酒 こいくちしょうゆ トウバンジャン ◆納豆(学) 納豆 青ネギ ◆玉ねぎとわかめの和え物 たまねぎ カットわかめ かに風味かまぼこ(令) 和風ドレッシングタイプ調 ◆二らと卵の味噌汁 卵 にら 合わせ味噌 顆粒和風だし ◆くだもの(りんご) りんご生 ◆牛乳 普通牛乳	◆ごはん(学) 米 ◆マッカルレピカタ サバ(120) 小麦粉 卵 調合油 マッシュルーム 水煮缶 トマトケチャップ ウスターソース ◆牛肉とブロッコリーの炒め(学) 牛肉スライス ブロッコリー(冷) たけのこ 水煮缶詰(ホ にんじん にんにく おろし 調合油 こいくちしょうゆ 食塩 オイスターソース ◆納豆(学) 納豆 青ネギ ◆沖繩風みそ汁(学) 豚コマ スライス 沖繩豆腐 卵 だいこん 生 にんじん 青ネギ 合わせ味噌 顆粒和風だし ◆くだもの(バナナ) バナナ 生 ◆牛乳 普通牛乳	◆サンドイッチ(ツナマヨ) 食パン マーガリン ツナ マヨネーズ 全卵型 しお ◆ベーコン ベーコン スライス しお こしょう粉 調合油 ◆サラダ(プロ) ブロッコリー(冷) トマト生 レタス ホールコーン(缶詰) ごまドレッシング ◆ミネストローネスープ(学) とまと缶詰 たまねぎ マカロニ 乾 はくさい(生) ベーコン トマトジュース 水 顆粒和風だし 白ごま 乾 ◆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 ◆みそ汁(高野豆腐/わかめ) 高野豆腐 カットわかめ 顆粒和風だし 赤だしみそ 白みそ 青ネギ ◆くだもの(バナナ) バナナ 生 ◆牛乳 普通牛乳	◆ごはん(学) 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 調合油 ◆ひききの五目煮(学) ひきき(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 ◆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 ◆みそ汁(高野豆腐/わかめ) 高野豆腐 カットわかめ 顆粒和風だし 赤だしみそ 白みそ 青ネギ ◆くだもの(バナナ) バナナ 生 ◆牛乳 普通牛乳	◆ごはん(学) 米 ◆サバの塩焼き(学) サバ(40) だいこん 生 しそ こいくちしょうゆ ◆目玉焼き(学) 卵 しお こしょう粉 調合油 ◆ひき肉と豆腐のニラ炒め(学) 鶏ミンチ 木綿豆腐 にら にんじん にんにく おろし しょうが おろし 顆粒和風だし こいくちしょうゆ しお ごま油 鷹の爪 ◆胡瓜の酢の物(学) 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 ◆そうめん汁(学) 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(オレンジ) オレンジ(生) ◆牛乳 普通牛乳	◆ごはん(学) 米 ◆グルクンのネギソースかけ たかさご 生 食塩 長ネギ しょうが おろし こいくちしょうゆ 砂糖 酢 ごま油 レタス トマト生 ◆なす味噌炒め なす(冷) にら 鶏ミンチ たまねぎ 顆粒和風だし 合わせ味噌 コチュジャン みりん ◆キムチ納豆(学) 納豆 はくさいキムチ 青ネギ ◆にゅうめん(学) そうめん・乾 赤かまぼこ カットわかめ 錦糸卵 青ネギ 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
間	◆(補)小松菜とわかめの鉄分お 米 カットわかめ 白ごま 乾 小松菜(冷) ごま油 うすくちしょうゆ 顆粒和風だし	◆(補)塩昆布おにぎり 米 塩昆布 ごま油	◆(補)ジャムトースト 食パン マーガリン いちご ジャム	◆(補)ひじき豆おにぎり 米 ひじき(乾) むき枝豆 顆粒和風だし こいくちしょうゆ	◆(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) ◆ザバス(200ml)ココア ザバス(乳飲料)200ml	◆(補)チキンライスおにぎり 米 鶏もも肉 たまねぎ生 ミックスベジタブル(冷) トマトケチャップ ウスターソース しお 有塩バター	◆(補)塩おにぎり 米 しお 焼きのり(10枚)
昼	◆スーパージャーチャー麺(学) 中華麺 ゆで なす たまねぎ 青ピーマン生 赤ピーマン生 豚ひき肉 にら マーボー豆腐の素 ラー油 ◆エビカツ(学) エビカツ60g 調合油 ◆水菜としらすの豆腐サラダ みずな 葉生 だいこん 生 しらす 絹ごし豆腐 白ごま 乾 ゆずドレッシング ◆ワンタンスープ(学) ワンタン 冷凍 豆苗 卵 乾しいたけ 顆粒中華だし ◆くだもの(いちご) いちご 生	◆ごはん(学) 米 ◆マーボー茄子(学) なす 調合油 乾しいたけ 豚ひき肉 鶏ミンチ 大豆水煮 にら にんにく おろし しょうが おろし こいくちしょうゆ 甜麵醬 調合油 ごま油 片栗粉 トウバンジャン ◆焼き餃子(学) ぎょうざ 冷凍 調合油 こいくちしょうゆ 酢 ラー油 サニーレタス 葉生 ◆オブサラダ(学) レタス 胡瓜 生 トマト生 アボカド 生 ほぐし鶏 卵 コブドレッシング ◆鶏団子とチンゲン菜のとろみ 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(パイン) パインアップル 生	◆牛丼 米 牛肉スライス たまねぎ生 しらたき 長ネギ 調合油 砂糖 料理酒 こいくちしょうゆ みりん風調味料 顆粒和風だし しょうが おろし 紅しょうが ◆竹輪のチーズ磯辺揚げ(学) ちくわ(20g) スティックチーズ 小麦粉 しょうが 漬物 酢漬 卵 あおのり 食塩 調合油 ◆もやしとわかめの酢の物(学) もやし 胡瓜 生 カットわかめ 酢 砂糖 うすくちしょうゆ しょうが おろし ◆赤だし汁(学) なめこ 生 絹ごし豆腐 顆粒和風だし 赤だしみそ 青ネギ ◆くだもの(りんご) りんご生	◆あわごはん(学) 米 マージン ◆サバの竜田揚げ 香味ソー サバ(120) 料理酒 うすくちしょうゆ 片栗粉 長ネギ みょうが こいくちしょうゆ 酢 砂糖 ごま油 白ごま 乾 ◆牛肉と青菜のかき油炒め(学) 牛肉スライス 清酒 純米酒 しめじ えのきたけ 生 チンゲンサイ 葉生 食塩 こいくちしょうゆ 顆粒中華だし ごま油 ◆ゆで卵 卵 しお ◆鶏肉のスープ(学) はくさい(生) にんじん しめじ ささ身 生 顆粒中華だし しお こしょう粉 こいくちしょうゆ しょうが おろし 青ネギ ◆くだもの(GF) グレープフルーツ	◆ごはん(学) 米 ◆チーズハンバーグ~デミソー あいびき肉 鶏ミンチ 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 デミグラスソース 水 しめじ たまねぎ ピザ用チーズ ◆ブロッコリーの洋風ソテー ブロッコリー(冷) にんじん ベーコン にんにく おろし オリーブ油 顆粒コンソメ ◆生ハムサラダ(学) レタス トマト生 生ハム イタリアンドレッシング ◆かに玉風スープ(学) 卵 かに風味かまぼこ(令) はくさい(生) エリンギ 生 長ネギ 顆粒中華だし しお こいくちしょうゆ 片栗粉 ごま油 ◆くだもの(ぶどう) ぶどう 生	◆ゆかりごはん(学) 米 ゆかり ◆レモンネギ塩チキン(学) とりむね(皮なし) たまねぎ生 ブラックペッパー 片栗粉 調合油 長ネギ レモン汁 ごま油 鳥がらだし しお 砂糖 白ごま 乾 ◆(付)スパゲッティ スパゲッティ(乾) オリーブ油 こいくちしょうゆ 食塩 ブラックペッパー ◆ゆで卵 卵 しお ◆ブロッコリーのカレー炒め(学) ブロッコリー(冷) にんじん チキンウインナー カレー粉 顆粒コンソメ 有塩バター ◆人参しりしりー にんじん 卵 にら 調合油 かつおだし こしょう粉 こいくちしょうゆ ◆パインジュース パインアップル 果実飲	◆ごはん(学) 米 ◆タンドリーチキン(学) 鶏むね肉 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 ◆アスパラの肉巻き(学) アスパラガス(冷) 豚ロース(薄切り) しお こしょう粉 調合油 めんつゆ 三倍濃厚 白ごま 乾 ◆ゆで卵 卵 しお ◆切り干し大根の煮物(学) 切り干しだいこん 乾 にんじん 油揚げ 調合油 顆粒和風だし 砂糖 うすくちしょうゆ ◆キャロットラペ(弁) にんじん たまねぎ生 オレンジジュース オリーブ油 粒入りマスタード 酢 しお ◆りんごジュース りんご 果実飲料 濃縮
夜	◆(補)じゃこおにぎり 米 しらす干し 半乾燥品 ごま油 めんつゆ 三倍濃厚	◆(補)やみつきおにぎり 米 天かす しらす干し 半乾燥品 しそ めんつゆ 三倍濃厚 白ごま 乾	◆(補)ひじき豆おにぎり 米 ひじき(乾) むき枝豆 顆粒和風だし こいくちしょうゆ	◆(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)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)	◆(補)辛子高菜おにぎり 米 辛子高菜漬け	◆(補)鮭おにぎり 米 しお 鮭フレーク 焼きのり(10枚) ◆チーズ(学) 6Pチーズ
タ	◆おろしボン酢豚丼(学) 米 豚コマ スライス たまねぎ生 調合油 砂糖 料理酒 こいくちしょうゆ みりん しょうが おろし 大根おろし(冷) ぼん酢しょうゆ 青ネギ 卵	◆ごはん(学) 米 ◆ビーフシチュウ(学) 牛肉スライス 調合油 じゃがいも たまねぎ生 にんじん マッシュルーム 水煮缶 ブロッコリー 花序 生 ビーフシチュウ ルウ ◆マカロニサラダ(学) マカロニ 乾 胡瓜 生	◆梅じゃこごはん(学) 米 しらす干し 半乾燥品 顆粒和風だし うすくちしょうゆ 白ごま 乾 山海ぶし しそ ◆豆腐ハンバーグ(学) 鶏ミンチ 木綿豆腐 大豆水煮 たまねぎ生 にんじん	◆ごはん(学) 米 ◆ソーキの煮付け(学) 豚ソーキ(40g) だいこん 生 にんじん まこんぶ 素干し 板こんにやく チンゲンサイ 葉生 こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 顆粒和風だし 食塩	◆ごはん(学) 米 ◆チキンソテーのきのこソテー(学) 鶏もも肉 しお こしょう粉 小麦粉 調合油 しめじ えのきたけ 生 まいたけ 生 有塩バター ぼん酢しょうゆ 青ネギ	◆ごはん(学) 米 ◆スコッチエッグ(学) 卵 あいびき肉 しお たまねぎ生 パン粉 普通牛乳 卵 ナツメグ 粉 こしょう粉 小麦粉	◆ごはん(学) 米 ◆Wポークカレー 豚ロース1cmスライス ポークランチョンミート にんじん じゃがいも たまねぎ しめじ カレールウ 調合油 福神漬 らっきょう 甘酢漬 ◆ささみとブロッコリーのサラダ

	2025年 3月 24日(月)	3月 25日(火)	3月 26日(水)	3月 27日(木)	3月 28日(金)	3月 29日(土)	3月 30日(日)
タ	紅しょうが ◆蒸し鶏の梅ヨーグルトサラダ() ほぐし鶏 レタス にんじん しそ かいわれだいこん プレーンヨーグルト(400g) めんつゆ 三倍濃厚 山海ぶし ◆とん汁(学) 豚ロース1cmスライス 里芋(令) だいこん 生 厚揚げ にんじん 長ネギ 板こんにやく 顆粒和風だし 合わせ味噌 ◆くだもの(オレンジ) オレンジ(生)	たまねぎ 鶏卵 全卵 ゆで にんじん マヨネーズ 全卵型 ミニトマト 果実 生 ◆ヨーグルト和え(学) バナナ 生 パインアップル 缶詰 黄桃缶 プレーンヨーグルト(400g)	ひじき(乾) 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 だいこん 生 しそ ほん酢しょうゆ ◆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 ◆中身汁(学) 中身 豚ロース1cmスライス 板こんにやく 乾しいたけ 顆粒和風だし こいくちしょうゆ 食塩 しょうが ◆フルーツポンチ(学) 白玉団子(冷) パインアップル 缶詰 みかん 缶詰 サイダー	◆フーチャンプルー(学) 車麩 卵 キャベツ にんじん もやし にはら ポークランチョンミート 顆粒和風だし 食塩 うすくちしょうゆ 調合油 ◆豚しゃぶサラダ(学) 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 ◆アーサ汁(学) あおさ 素干し 絹ごし豆腐 こいくちしょうゆ 食塩 顆粒和風だし ◆くだもの(りんご) りんご生	◆ほうれん草のソテー(学) ほうれん草(冷) しめじ 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 ◆冷やっこ(学) 絹ごし豆腐 青ネギ 糸カツオ こいくちしょうゆ ◆みそ汁(じゃが芋/ねぎ)(学) じゃがいも えのきたけ 生 青ネギ 顆粒和風だし 合わせ味噌 ◆くだもの(GF) グレープフルーツ	パン粉 調合油 トマトケチャップ ウスターソース ◆にんにくの芽炒め(学) にんにくの芽(冷) たまねぎ にんじん 牛肉スライス たけのこ 水煮缶詰(干) 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 にんにく おろし ◆白菜和え物(学) はくさい(生) 胡瓜 生 しめじ こいくちしょうゆ 酢 ごま油 ◆みそ汁(南瓜/ねぎ) 日本かぼちゃ 油揚げ 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	・ブロッコリー(冷) トラダ ほぐし鶏 ホールコーン(缶詰) ごまドレッシング ◆くだもの(GF) グレープフルーツ

2025年 3月 31日(月)						
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					
間	◆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					
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 しままーす 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)					
夜	◆補)塩おにぎり 米 しお 焼きのり(10枚)					
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 ◆おでん(学)小盛 だいこん 生 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					

2025年 3月 31日(月)							
タ	中華ドレッシング (学) ◆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)						