

**平成31年3月 完了食献立表**

日付		曜	午前おやつ	午前食	午後食	熱や力に なるもの	主な材料 血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの
8	/	金	①マンナ	①ジャムサンド ②シチュー ③大豆とウィンナーソテー ⑤フルーツ	①豚にらチャーハン ②小松菜みそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	食パン じゃが芋	鶏肉 大豆 豚肉 ウィンナー	人参。玉葱 ほうれん草 にら。長ねぎ もやし
9	23	土	⑥牛乳	①五目うどん ④さつまいもサラダ ⑤フルーツ	①かやくおにぎり ②玉葱スープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	乾うどん。米 さつまいも	豚肉。鶏肉	玉葱。人参。もやし さつまいも。いんげん レーズン 白菜。椎茸。大根
11	25	月	⑥りんごジュース	①ご飯 ②豚汁 ③鯖の竜田揚げ ④青菜とコーンソテー ⑤フルーツ	①ココアクッキー ②大根スープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・小麦粉 こんにゃく	鯖・豚肉 油揚げ。豆腐	ほうれん草 ホールコーン 人参。もやし 大根。あさつき
12	26	火	①クラッカー	①チキンカレー ②スープ(キャベツ) ④花野菜サラダ ⑤フルーツ	①大学芋 ②キャベツのみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	じゃが芋 米 さつまいも	鶏肉	ブロッコリー カリフラワー コーン。キャベツ 人参。玉ねぎ
13	27	水	①ヨーグルト	①ご飯 ②清汁(白菜。わかめ) ③ハンバーグ ④チングン菜ソテー⑤フルーツ	①お好み焼き風 ②チングン菜スープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米 小麦粉	豚肉	白菜。キャベツ わかめ。もやし ブロッコリー 人参。コーン
14	28	木	⑥牛乳	①ご飯 ②みそ汁(なめこ。みつば) ③豚肉の生姜焼き ④ポテトサラダ ⑤フルーツ	①和風スパゲティ ②キャベツのみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	スパゲティ じゃが芋 米 エッグケア	豚肉	胡瓜。玉ねぎ 人参。もやし みつば。なめこ
15	29	金	①クラッcker	①ふわふわ丼 ②みそ汁(わかめ。ねぎ) ④小松菜のナムル ⑤フルーツ	①セサミトースト ②人参スープ ②牛乳 ⑤フルーツ	米・麩 じゃが芋 食パン マーガリン	豚肉・卵	人参。玉葱 大根。わかめ 小松菜。もやし コーン
2	16/30	土	⑥牛乳	①チャンポンにゅうめん ④南瓜のチーズ焼き ⑤フルーツ	①ケチャップライス ②わかめスープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・そうめん 豚肉 えび 牛乳		キャベツ。玉ねぎ もやし。にら。南瓜 長ねぎ。人参 ピーマン。コーン
4	18	月	①マンナ	①米飯 ②みそ汁(チングン菜。玉葱) ③鶏肉の唐揚レモンソース ④人参サラダ ⑤フルーツ	①フルーツヨーグルト ②大根の味噌汁 ⑥りんごジュース ⑤フルーツ	米	鶏もも肉 チーズ ヨーグルト	チングン菜。玉葱 胡瓜。レモン 人参 みかん。りんご
5	19	火	①ビスケット	①ツナひじきごはん ②みそ汁(キャベツ。あさつき) ③厚揚げの旨煮 ④ミニトマト ⑤フルーツ	①揚げパン ②豆腐スープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米 ロールパン	厚揚げ・豚肉 ツナ 油揚げ	ひじき。人参 キャベツ。あさつき 大根。しめじ
6	20	水	⑥牛乳	①しおラーメン ④じゃが芋とアスパラ炒め ⑤フルーツ	①えびピラフ ②南瓜のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米 中華めん じゃが芋	豚肉	もやし。キャベツ にら。玉葱 長葱。人参 アスパラ。胡瓜
7	/	木	①ビスケット	①ごはん ②みそ汁(玉葱。しめじ) ③あじフライ ④キャベツソテー ⑤フルーツ	①さくら餅風 ②玉葱スープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米	あじ	もやし。キャベツ 玉葱。しめじ

★ ひなまつり・誕生日会 ★

1		金	①マンナ	①ひな祭り寿司 ②清汁(麩。みつば) ③筑前煮 ④菜の花お浸し ⑤フルーツ	①ひなあられ ケーキ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・雑あられ ケーキ 麩	鶏肉 あま塩鮭 卵	人参・緋さや・いんげん みつば 椎茸。もやし 里芋。菜の花
---	--	---	------	--	-------------------------------	--------------------	-----------------	--

★ お別れ会 ★

22		金	⑥牛乳	①カレーピラフ ①サンドウィッチ ③唐揚げ ④フライドポテト ④トマトチーズサラダ ④スープ ⑤デザート	①マフィン ②小松菜みそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・食パン 中華めん 小麦粉 じゃが芋	豚肉 鶏肉 卵 バター	キャベツ・人参・玉葱 パプリカ。みかん りんご・キャベツ・コーン ピーマン・トマト・桃
----	--	---	-----	---	----------------------------------	------------------------------	----------------------	--