

	日 13・27	火 14・28	水 15・29	木 16・30	金 17	土 18
完了期	ごはん ハ宝菜 豚肉・白菜 人参・しめじ モヤシ・ちんげん菜 鶏がラス・ゴマ油 酒・しょうゆ ゴマ油 春雨サラダ 春雨・夏みかん きゅうり・人参 生わかめ 酢・砂糖・塩	おにぎり 牛肉と春ごぼう しくれ煮 牛肉・春ごぼう 人参・絹揚げ 酒・みりん・しょうゆ 砂糖 ポテトサラダ じゃがいも・マヨネーズ 新玉ねぎ・人参 コーン・塩 酢・砂糖 みそ汁 ふ・玉ねぎ 小松菜 味噌	おにぎり 豆腐ハンバーグ 合挽きミンチ 豆腐・玉ねぎ パン粉 塩・ワケツブ 砂糖 ほうれん草と 大根のナムル ほうれん草・大根 人参・ゴマ しょうゆ・ゴマ油 すまし汁 わかめ・まいたけ えのき・みつば 酒・みりん・塩 しょうゆ	パン クリームシチュー 鶏肉・じゃがいも 人参・玉ねぎ バター・小麦粉 牛乳・スチームミルク チーズ・塩 春野菜の マリネ 春キャベツ・かぶ 赤いゆりか 黄いゆりか 酢・砂糖・塩 オリーブ油 くたもの (いらごいど)	おにぎり カレーの 野菜あんかけ カレー・新玉ねぎ 人参 スタッフえんぴす コーン・片栗粉 酒・みりん・塩 砂糖・しょうゆ 豚汁 豚肉・大根 人参・ごぼう たまご・油あげ ねぎ 味噌	おにぎり 焼ビーフン シーチキン ビーフン・春キャベツ 玉ねぎ・人参 ちんげん菜 塩・鶏がラス・ゴマ油 中華スープ まいたけ・しめじ えのき・ねぎ 鶏がラス・ゴマ油 塩・ゴマ油
3時のおやつ	ホットケーキ・牛乳 (パン) ジャム(いらごいど)	焼きそば・お茶 中華めん・豚肉・塩 しょうゆ・鶏がラス・ゴマ油 お茶	スコーン・牛乳 小麦粉・バター・牛乳 クレープ・バター・牛乳 いちご・レズ・ココア	豆乳おにぎり お茶 じゃがいも・しょうゆ・塩・昆布 えんぴす・玉ねぎ・しょうゆ お茶	黒糖からう・牛乳 小麦粉・黒砂糖 片栗粉	おせんべい お茶
	日 6・20	火 7・21	水 8・22	木 9・23	金 10・24	土 11・25
完了期	おにぎり 回鍋肉 豚肉・春キャベツ ピーマン・人参 赤味噌・三温糖 鶏がラス・ゴマ油 中華スープ 春雨・玉ねぎ 白菜・コーン わかめ 鶏がラス・ゴマ油	ごはん ビーフカレー 牛肉・じゃがいも 玉ねぎ・人参 バター・小麦粉 カレー粉・ヨーグルト スチームミルク 黒砂糖・ワケツブ 塩 春キャベツと アスパラのサラダ 春キャベツ・新玉ねぎ アスパラ・黄ゆりか 酢・砂糖・塩 オリーブ油 くたもの (オレンジなど)	おにぎり 焼魚 (さけ・塩) おからの炒り煮 おから・人参 油あげ・まいたけ ねぎ・春ごぼう 酒・みりん・砂糖 しょうゆ みそ汁 かぶ・かぶ菜 玉ねぎ・人参 味噌	おにぎり 鶏のからあげ 鶏肉・片栗粉 油 しょうゆ・酒 小松菜とえのきの 梅和え 小松菜・えのき 人参・梅干し 花かつお しょうゆ 若竹汁 花ふ・生わかめ 酒・みりん・塩 しょうゆ	ごはん マーボ豆腐 豚ミンチ・豆腐 ねぎ 赤味噌・鶏がラス・ゴマ油 片栗粉 海そうサラダ 海そう・鶏たまご きゅうり・赤いゆりか 春キャベツ 酢・砂糖・塩	おにぎり 鶏のゴマ味噌 焼き 鶏肉・味噌 砂糖・酒 みりん・ゴマ ほうれん草の おから和え ほうれん草 花かつお しょうゆ・ゴマ油 みそ汁 じゃがいも 玉ねぎ・人参 ねぎ・味噌
3時のおやつ	ホットケーキ・牛乳 小麦粉・バター・牛乳 砂糖・塩・水・油 ジャム(いらごいど)	小豆のうずら・お茶 小豆・小麦粉 片栗粉・砂糖	たまご和え・お茶 (たまご・塩)	フルーツサンド・牛乳 餡・生クリーム いちご・砂糖	ホットケーキ・牛乳 生クリーム・コーン 塩・油	ビスケット お茶