

26/03/02（月）	
1	伊賀牛肉のスタミナ丼
2	牛乳
3	もずくとじゃが芋のみそ汁
4	せとか

26/03/03（火）	
1	雑寿司
2	牛乳
3	卵スープ
4	三色だんご

26/03/04（水）	
1	減量白ごはん
2	牛乳
3	焼きうどん
4	ツナともやしの中華あえ
5	ひじきのり

26/03/05（木）	
1	お祝い小豆ごはん
2	牛乳
3	ぶりの照り焼き
4	ごぼうサラダ
5	豆腐のすまし汁

26/03/06（金）	
1	シナモン揚げパン
2	牛乳
3	クリームシチュー
4	コーンサラダ

No	食品名
1	精白米 サラダ油 にんにく しょうが 牛小間切れ肉 酒 玉ねぎ キャベツ にら 天塩 さとう こいくちしょうゆ ごま油
2	牛乳
3	だし用かつお節 たまねぎ じゃがいも にんじん 刻み油あげ 白みそ 赤みそ もずく 葉ねぎ
4	せとか

No	食品名
1	精白米 酒 さとう 米酢 食塩 だし用かつお節 うすくちしょうゆ みりん 干ししいたけ にんじん たけのこ水煮 高野豆腐 きざみのり
2	牛乳
3	だし用かつお節 うすくちしょうゆ 食塩 白こしょう 玉ねぎ はくさい でんぷん 鶏卵 葉ねぎ
4	三色だんご

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	サラダ油 豚ばら肉 にんじん 玉ねぎ キャベツ こまつな 食塩 白こしょう こいくちしょうゆ たまりしょうゆ みりん 冷凍うどん 削り節（1食用）
4	ライトツナフレーク 緑豆もやし きゅうり うすくちしょうゆ さとう 米酢 ごま油
5	ひじきのり

No	食品名
1	精白米 もち米 小豆（赤飯の素）
2	牛乳
3	ぶり（大分県） たまりしょうゆ こいくちしょうゆ 酒 みりん さとう
4	サラダ油 ごぼう さとう うすくちしょうゆ にんじん きゅうり サラダビネガー ノンエッグマヨネーズ 食塩 白こしょう
5	だし用かつお節 にんじん えのきたけ 木綿豆腐 天塩 うすくちしょうゆ 乾燥わかめ 葉ねぎ

No	食品名
1	コッペパン 白絞油 グラニュー糖 シナモン
2	牛乳
3	サラダ油 鶏もも皮なし肉 白ワイン 天塩 白こしょう 玉ねぎ にんじん ベイリーフ だし用かつお節 じゃがいも 薄力粉 バター 牛乳 生クリーム
4	キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ ホールコーン サラダ油 サラダビネガー さとう 天塩 白こしょう

26/03/09（月）	
1	白ごはん
2	牛乳
3	鶏肉の塩から揚げ
4	小松菜の磯辺和え
5	けんちん汁

26/03/10（火）	
1	白ごはん
2	牛乳
3	鮭の菜の花オイル焼き
4	たくあんとキャベツの浅漬け
5	もやしスープ

26/03/11（水）	
1	伊賀牛ビーフカレーライス
2	牛乳
3	ブロッコリーサラダ
4	福神漬

26/03/13（金）	
1	麦ごはん
2	牛乳
3	伊賀豚肉豆腐
4	チンゲン菜のおかか和え
5	しそふりかけ

26/03/16（月）	
1	白ごはん
2	牛乳
3	鯖の塩焼き
4	キャベツのゆかり和え
5	のっぺい煮

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	鶏もも肉 にんにく しょうが 黒こしょう 食塩 酒 ごま油 でんぷん 白絞油
4	こまつな キャベツ うすくちしょうゆ 焼き角きざみのり
5	だし用かつお節 板こんにゃく ごぼう にんじん だいこん 刻み油あげ 豆腐(冷凍) うすくちしょうゆ 食塩 葉ねぎ

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	銀鮭（宮城県） 食塩 うすくちしょうゆ 白ワイン にんにく パン粉 なたね油 サラダ油
4	キャベツ うすくちしょうゆ 食塩 たくあん漬 いりごま
5	だし用かつお節 しょうが にんじん 食塩 白こしょう うすくちしょうゆ 緑豆もやし 木綿豆腐 カットわかめ 葉ねぎ ごま油

No	食品名
1	精白米 おおむぎ サラダ油 にんにく しょうが セロリー 牛角切肉 赤ワイン 食塩 白こしょう カレー粉 玉ねぎ にんじん ベイリーフ じゃがいも フルーツチャツネ ウスターソース トマトピューレー オールスパイス カレールウ米粉
2	牛乳
3	ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ サラダ油 サラダビネガー さとう 食塩 白こしょう
4	福神漬

No	食品名
1	精白米 おおむぎ
2	牛乳
3	サラダ油 豚もも肉 酒 糸こんにゃく にんじん 玉ねぎ だし用かつお節 さとう みりん こいくちしょうゆ 焼き豆腐 葉ねぎ
4	チンゲン菜 キャベツ にんじん うすくちしょうゆ 削り節
5	ゆかり

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	鯖（ノルウェー） 酒 食塩
4	キャベツ きゅうり ゆかり 食塩
5	だし用かつお節 焼き竹輪 干ししいたけ だいこん にんじん 板こんにゃく さといも うすくちしょうゆ みりん さとう 酒

26/03/17 (火)	
1	キムチチャーハン
2	牛乳
3	大豆のかりんとう
4	チンゲン菜のトロミスープ

26/03/18 (水)	
1	白ごはん
2	牛乳
3	牛肉とじゃがいものうま煮
4	納豆みそ
5	デコポン

26/03/19 (木)	
1	麦ごはん
2	牛乳
3	白身魚フライ
4	マスタードソース
5	ほうれんそうのごま和え
6	えのきのみそ汁

26/03/23 (月)	
1	白ごはん
2	牛乳
3	豚肉とキャベツのみそ炒め
4	ポテトサラダ
5	みかんゼリー

No	食品名
1	精白米 おおむぎ うすくちしょうゆ サラダ油 豚ばら肉 酒 玉ねぎ キムチ 食塩 白こしょう にら ごま油
2	牛乳
3	大豆 でんぷん 白絞油 黒砂糖
4	しょうが だし用かつお節 生しいたけ たけのこ水煮 にんじん 玉ねぎ うすくちしょうゆ 天塩 うずら卵水煮 でんぷん チンゲン菜 ごま油

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	サラダ油 牛小間切れ肉 酒 糸こんにゃく にんじん 玉ねぎ だし用かつお節 じゃがいも さとう こいくちしょうゆ
4	サラダ油 豚ミンチ肉 酒 赤みそ さとう みりん 挽きわり納豆 手巻きのり
5	デコポン

No	食品名
1	精白米 おおむぎ
2	牛乳
3	メルルーサ（ニュージーランド） 食塩 白こしょう 薄力粉 でんぷん サラダ油 パン粉 白絞油
4	トマトケチャップ さとう ウスターソース 粒入りマスタード
5	ほうれん草 はくさい うすくちしょうゆ いりごま
6	だし用かつお節 木綿豆腐 玉ねぎ にんじん 刻み油あげ えのきたけ 白みそ 赤みそ 葉ねぎ

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	サラダ油 豚小間切れ肉 酒 にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ 食塩 白こしょう 葉ねぎ 赤みそ こいくちしょうゆ さとう 一味唐辛子 ごま油
4	じゃがいも きゅうり にんじん 玉ねぎ 食塩 白こしょう 洋からし サラダビネガー さとう ノンエッグマヨネーズ
5	みかんゼリー