春メニュー朝食A

名前	食材	卵	乳	小麦	大豆	そば	落花生	ごま	あわび	いか	いくら	えび	かに	牛肉	豚肉	鶏肉	鮭	青魚	桃	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	ゼラチン	山芋	くるみ	まつたけ	アーモンド	カシューナッツ
≪朝食≫																													
ご飯(地元のお米)	精白米																												
じゃが芋と油揚げの味噌汁	じゃが芋																												
	油揚げ				○																								
調味料(豊漁だし・味噌)				○	○													○											
おさかなソーセージのケチャップ煮	おさかなソー			○	○													○											
	ブロッコリー																												
	ケチャップ																												
調味料(鶏がら・砂糖)																○													
切り干し大根炒め煮	切り干し大根																												
	豚小間														○														
	人参・干し椎茸																												
	隠元																												
調味料(豊漁だし・醤油・酒・味醂・砂糖)				○	○													○											
マカロニサラダ	マカロニサラダ	○	○	○	○																								
	粒コーン																												
	赤パプリカ																												
	水菜																												
	プチトマト																												
バナナ	バナナ																						○						
おかわり用　ふりかけ	のりたま	○	○	○	○			○								○		○											
	ゆかり																												

春メニュー昼食A

名前	食材	卵	乳	小麦	大豆	そば	落花生	ごま	あわび	いか	いくら	えび	かに	牛肉	豚肉	鶏肉	鮭	青魚	桃	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	ゼラチン	山芋	くるみ	まつたけ	アーモンド	カシューナッツ
≪昼食≫																													
豚スタミナ丼	精白米																												
	豚バラ														○														
	玉葱																												
	きゃべつ																												
	にら・人参																												
	キャノーラ油																												
調味料（焼肉のたれ・塩・胡椒・豊漁だし・片栗粉）				○	○			○										○				○							
きのこの味噌汁	きのこミックス																												
	長葱																												
調味料(豊漁だし・味噌)				○	○													○											
小松菜のツナ和え	小松菜																												
	人参																												
	ツナフレーク				○													○											
調味料(塩・胡椒・醤油・オリーブオイル)				○	○																								
プリン	プリン	○	○																										
	牛乳		○																										

春メニュータ食A

名前	食材	卵	乳	小麦	大豆	そば	落花生	ごま	あわび	いか	いくら	えび	かに	牛肉	豚肉	鶏肉	鮭	青魚	桃	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	ゼラチン	山芋	くるみ	まつたけ	アーモンド	カシューナッツ
≪夕食≫																													
ご飯(地元のお米)	ご飯																												
オクラとなめこの味噌汁	きざみオクラ																												
	なめこ																												
調味料(豊漁だし・味噌)				○	○													○											
鶏肉と野菜のカレー焼き	鶏肉															○													
	パプリカ																												
	ブロッコリー																												
調味料(カレーソース)			○	○	○											○													
ジビエ　パスタ	猪・鹿合挽																												
	デミグラスソース		○	○	○									○	○	○								○					
	スパゲッティ			○																									
	パセリ																												
	マッシュルーム																												
	キャノーラ油																												
調味料(ビーフコンソメ・砂糖・ケチャップ)			○	○	○									○		○													
ロールキャベツのホワイトソース掛け	ロールキャベツ	○		○	○										○														
調味料(ビーフコンソメ・砂糖・塩・胡椒)			○	○	○									○		○													
	ベシャメルソース		○	○	○																								
	牛乳		○																										
調味料(鶏ガラ・塩・胡椒・砂糖)																○													
もやしナムル	もやし				○																								
	にら																												
	人参																												
調味料(豊漁だし・醤油・塩・ごま油)				○	○			○										○											
ろくすけ餅	性学餅																												
	きな粉				○																								

春メニュー朝食B

名前	食材	卵	乳	小麦	大豆	そば	落花生	ごま	あわび	いか	いくら	えび	かに	牛肉	豚肉	鶏肉	鮭	青魚	桃	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	ゼラチン	山芋	くるみ	まつたけ	アーモンド	カシューナッツ
≪朝食≫																													
コッペパン	ドックパン	○	○	○	○																								
カボチャのスープ	南瓜ペースト																												
	玉葱																												
	パセリ																												
調味料（ビーフコンソメ・塩・胡椒）			○	○	○									○		○													
ベーコンと法蓮草のソテー	ベーコン	○	○		○										○														
	法蓮草																												
	エノキ																												
	パセリ																												
調味料（塩・胡椒・オリーブオイル）																													
ハンバーグトマト煮	ミニハンバーグ	○	○	○	○									○	○									○					
	人参																												
	トマトソース				○											○													
調味料（ビーフコンソメ・砂糖）			○	○	○									○		○													
タマゴサラダ	タマゴサラダ	○	○	○	○																								
	枝豆				○																								
	カリフラワー																												
	ブロッコリー																												
オレンジ	オレンジ																			○									
おかわり用　ご飯	精白米																												
おかわり用　ふりかけ	のりたま	○	○	○	○			○								○		○											
	ゆかり																												

春メニュー昼食B

名前	食材	卵	乳	小麦	大豆	そば	落花生	ごま	あわび	いか	いくら	えび	かに	牛肉	豚肉	鶏肉	鮭	青魚	桃	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	ゼラチン	山芋	くるみ	まつたけ	アーモンド	カシューナッツ
≪昼食≫																													
ハヤシライス	精白米																												
	牛肉													○															
	玉葱																												
	人参																												
	マッシュルーム																												
	キャノーラ油																												
	ハヤシフレーク		○	○	○									○	○	○													
コンソメスープ	キャベツ																												
	パセリ																												
調味料(ビーフコンソメ・塩・胡椒)			○	○	○									○		○													
グリーンサラダ	レタス																												
	水菜																												
	赤パプリカ																												
	黄パプリカ																												
	海藻麺																												
ヤクルト	ヤクルト		○																										

春メニュータ食B

名前	食材	卵	乳	小麦	大豆	そば	落花生	ごま	あわび	いか	いくら	えび	かに	牛肉	豚肉	鶏肉	鮭	青魚	桃	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	ゼラチン	山芋	くるみ	まつたけ	アーモンド	カシューナッツ
≪夕食≫																													
ご飯(地元のお米)	ご飯																												
豚汁	豚小間														○														
	大根・人参																												
	牛蒡・里芋																												
	蒟蒻・玉葱																												
	長葱																												
調味料(豊漁だし・ろくすけ味噌)				○	○													○											
メンチカツ	メンチカツ	○	○	○	○										○	○						○		○					
	キャノーラ油																												
	中濃ソース				○																	○							
	千切キャベツ																												
	トマト																												
	ブロッコリー																												
マカロニのソテー	マカロニ			○																									
	粒コーン																												
	枝豆				○																								
	パセリ																												
	マッシュルーム																												
	キャノーラ油																												
調味料(鶏ガラ・塩・胡椒・砂糖)																○													
カレイの餡かけ	黄金カレイ																							○					
	青葱																												
みぞれあん				○	○																								
りんご	りんご																					○							

春メニュー朝食C

名前	食材	卵	乳	小麦	大豆	そば	落花生	ごま	あわび	いか	いくら	えび	かに	牛肉	豚肉	鶏肉	鮭	青魚	桃	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	ゼラチン	山芋	くるみ	まつたけ	アーモンド	カシューナッツ
≪朝食≫																													
ご飯(地元のお米)	ご飯																												
若布と豆腐の味噌汁	若布																												
	木綿豆腐				○																								
調味料(豊漁だし・味噌)				○	○													○											
玉子焼き	玉子焼き	○																○											
ウインナーと野菜炒め	ウインナー	○	○	○	○										○	○													
	キャベツ																												
	ピーマン																												
	人参																												
	きくらげ																												
	キャノーラ油																												
調味料(豊漁だし・塩・胡椒)				○	○													○											
豆サラダ	ポテトサラダ	○	○	○	○												○												
	枝豆				○																								
	赤いんげん豆																												
	白いんげん豆																												
	プチトマト																												
	ブロッコリー																												
グレープフルーツ	ルビー																												
おかわり用　ふりかけ	のりたま	○	○	○	○			○								○		○											
	ゆかり																												

春メニュー昼食C

名前	食材	卵	乳	小麦	大豆	そば	落花生	ごま	あわび	いか	いくら	えび	かに	牛肉	豚肉	鶏肉	鮭	青魚	桃	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	ゼラチン	山芋	くるみ	まつたけ	アーモンド	カシューナッツ
≪昼食≫																													
麻婆丼	精白米																												
	豚挽肉														○														
	木綿豆腐				○																								
	長葱																												
	ニラ																												
	麻婆ソース			○	○																								
	ごま油							○																					
調味料（砂糖・醤油・鶏ガラ・片栗粉）				○	○											○													
春雨と椎茸のスープ	緑豆春雨				○																								
	椎茸																												
	葱																												
調味料（鶏がら・醤油・塩・胡椒）				○	○											○													
ほぐし鶏と法蓮草和え	ほぐし鶏	○														○						○							
	法蓮草																												
調味料(塩・胡椒・醤油)				○	○																								
青りんごゼリー	青りんごゼリー																					○							

春メニュー夕食C

名前	食材	卵	乳	小麦	大豆	そば	落花生	ごま	あわび	いか	いくら	えび	かに	牛肉	豚肉	鶏肉	鮭	青魚	桃	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	ゼラチン	山芋	くるみ	まつたけ	アーモンド	カシューナッツ
≪夕食≫																													
ご飯(地元のお米)	ご飯																												
高野豆腐と葱の味噌汁	高野豆腐				○																								
	長葱																												
調味料(豊漁だし・味噌)				○	○													○											
豚バラ生姜焼き	豚バラ														○														
	玉葱																												
	人参																												
	ピーマン																												
	キャノーラ油																												
調味料(鶏ガラ・醤油・酒・味醂・生姜)				○	○											○													
ビーフンの和風炒め	ビーフン																												
	大豆ミート				○																								
	きくらげ																												
	竹の子																												
	水菜																												
	キャノーラ油																												
調味料(豊漁だし・砂糖・塩・胡椒)				○	○													○											
肉団子と隠元の煮物	肉団子			○	○			○							○	○						○							
	隠元																												
調味料(豊漁だし・砂糖・醤油)				○	○											○													
ごぼうサラダ	ごぼうサラダ	○		○	○			○																					
	海藻麺																												
パイナップル	パイナップル																												