

| 2022年3月1日(火)   |         | アレルギー |
|----------------|---------|-------|
| 品名             | 材料・調味料名 |       |
| ご飯             | 米       |       |
| キャベツソテー        | キャベツ    |       |
|                | 人参      |       |
|                | ピーマン    |       |
|                | 昆布茶     |       |
|                | 油       |       |
|                | 塩       |       |
|                | 濃口しょう油  |       |
| 豚肉の人参と大根巻き     | 豚ロース    |       |
|                | 人参      |       |
|                | 大根      |       |
|                | みりん     |       |
|                | 濃口しょう油  |       |
|                | 酒       |       |
|                | 油       |       |
|                | 片栗粉     |       |
| ブロッコリーとコーンのマリネ | ブロッコリー  |       |
|                | カーネルコーン |       |
|                | 油       |       |
|                | 酢       |       |
| オレンジ           | オレンジ    |       |

| 2022年3月2日(水)   |         | アレルギー |
|----------------|---------|-------|
| 品名             | 材料・調味料名 |       |
| ご飯             | 米       |       |
| 和風ビーフソテー       | ビーフ     |       |
|                | 玉葱      |       |
|                | 人参      |       |
|                | 昆布茶     |       |
|                | 油       |       |
|                | 塩       |       |
|                | 濃口しょう油  |       |
|                | 酒       |       |
| 豚のから揚げ         | 豚ロース    |       |
|                | 生姜      |       |
|                | 油       |       |
|                | 濃口しょう油  |       |
|                | 塩       |       |
|                | 酒       |       |
| チンゲン菜と玉葱のそぼろ炒め | 豚ミンチ    |       |
|                | チンゲン菜   |       |
|                | 玉葱      |       |
|                | 昆布茶     |       |
|                | 油       |       |
|                | 濃口しょう油  |       |
|                | 塩       |       |
| フレンチフライドポテト    | じゃが芋    |       |
|                | 油       |       |
| りんご            | りんご     |       |

| 2022年3月7日(月) |         | アレルギー |
|--------------|---------|-------|
| 品名           | 材料・調味料名 |       |
| ご飯           | 米       |       |
| ほうれん草ソテー     | ほうれん草   |       |
|              | 玉葱      |       |
|              | 人参      |       |
|              | 昆布茶     |       |
|              | 油       |       |
|              | 塩       |       |
|              | 濃口しょう油  |       |
| 豚肉の照り焼き      | 豚ロース    |       |
|              | 塩       |       |
|              | 油       |       |
|              | 濃口しょう油  |       |
|              | 酒       |       |
|              | みりん     |       |
|              | 砂糖      |       |
| ひじきとじゃが芋の煮物  | じゃが芋    |       |
|              | ひじき     |       |
|              | 人参      |       |
|              | 昆布茶     |       |
|              | 濃口しょう油  |       |
|              | 砂糖      |       |
|              | みりん     |       |
| カリフラワーの甘酢    | カリフラワー  |       |
|              | カーネルコーン |       |
|              | 酢       |       |
|              | 砂糖      |       |
|              | 塩       |       |

| 2022年3月8日(火) |         | アレルギー |
|--------------|---------|-------|
| 品名           | 材料・調味料名 |       |
| ご飯           | 米       |       |
| 茸と玉葱のソテー     | ぶなしめじ   |       |
|              | 玉葱      |       |
|              | 人参      |       |
|              | 昆布茶     |       |
|              | 油       |       |
|              | 塩       |       |
|              | 濃口しょう油  |       |
| 豚巻きポテト       | 豚ロース    |       |
|              | じゃが芋    |       |
|              | 油       |       |
|              | 塩       |       |
|              | 片栗粉     |       |
| 豚大根煮         | 豚こま     |       |
|              | 大根      |       |
|              | 人参      |       |
|              | 昆布茶     |       |
|              | 砂糖      |       |
|              | 濃口しょう油  |       |
|              | 酒       |       |
| 春雨の酢物        | 春雨カット   |       |
|              | 胡瓜      |       |
|              | 人参      |       |
|              | 砂糖      |       |
|              | 酢       |       |
|              | 濃口しょう油  |       |
|              | 塩       |       |

| 2022年3月9日(水) |         | アレルギー |
|--------------|---------|-------|
| 品名           | 材料・調味料名 |       |
| ご飯           | 米       |       |
| 小松菜ソテー       | 小松菜     |       |
|              | 玉葱      |       |
|              | 人参      |       |
|              | 昆布茶     |       |
|              | 油       |       |
|              | 塩       |       |
|              | 濃口しょう油  |       |
| 豚の生姜焼き       | 豚ロース    |       |
|              | おろし生姜   |       |
|              | 砂糖      |       |
|              | 濃口しょう油  |       |
|              | 酒       |       |
| ごぼうのきんぴら     | ささがきごぼう |       |
|              | 人参      |       |
|              | 昆布茶     |       |
|              | 油       |       |
|              | 砂糖      |       |
|              | 濃口しょう油  |       |
|              | 酒       |       |
| 南瓜の素揚げ       | 南瓜      |       |
|              | 油       |       |
| ブロッコリーサラダ    | ブロッコリー  |       |
|              | カーネルコーン |       |
|              | 油       |       |
|              | 酢       |       |
|              | 塩       |       |

| 2022年3月14日(月)  |          | アレルギー |
|----------------|----------|-------|
| 品名             | 材料・調味料名  |       |
| ご飯             | 米        |       |
| ポイルキャベツ        | キャベツ     |       |
| ミートボールの甘酢あんかけ  | 豚ミンチ     |       |
|                | 玉葱       |       |
|                | 人参       |       |
|                | トマトケチャップ |       |
|                | 昆布茶      |       |
|                | 砂糖       |       |
|                | 濃口しょう油   |       |
|                | 酢        |       |
|                | 酒        |       |
|                | みりん      |       |
|                | 水        |       |
|                | 油        |       |
| こんにゃくとごぼうのきんぴら | ごぼう      |       |
|                | 糸こんにゃく   |       |
|                | 人参       |       |
|                | 昆布茶      |       |
|                | 油        |       |
|                | 砂糖       |       |
|                | 濃口しょう油   |       |
|                | 酒        |       |
| ブロッコリーポイル      | ブロッコリー   |       |
| フレンチポテトサラダ     | じゃが芋     |       |
|                | 人参       |       |
|                | 油        |       |
|                | 酢        |       |
|                | 塩        |       |