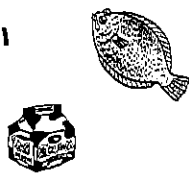
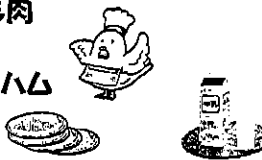
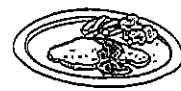
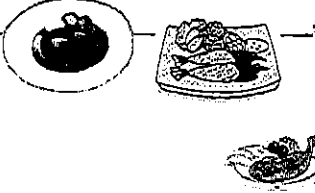
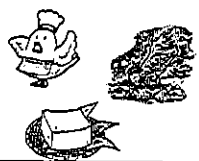


3月 上旬献立表 (基本食)

日付		料理	牛乳	熱や力になるもの (きいろ)	血や肉になるもの (あか)	体の調子を整えるもの (みどり)
1 (金)	★ひな祭りメニュー★ ごはん 白身魚のクリーム煮 たまごスープ ハムサラダ ひなケーキ 	520 Kcal	1本 200ml 131 Kcal	ごはん しお こしょう 植物油 白ワイン 片栗粉 コーンスターチ ひなケーキ バター 	からすかれい 牛乳 生クリーム たまご ローズハム 	たまねぎ さやいんげん にんじん マッシュルーム パセリ レタス きゅうり 
4 (月)	ごはん 鶏肉のカレー煮 白菜のミルクスープ かぼちゃサラダ	433 Kcal	1本 200ml 131 Kcal	ごはん カレー粉 小麦粉 植物油 ソース ケチャップ 白ワイン コンソメ マヨネーズ	鶏もも肉 牛乳 ローズハム 	たまねぎ ピーマン マッシュルーム はくさい にんじん かぼちゃ きゅうり 干しぶどう 
5 (火)	ごはん 魚のしょうゆバター焼き みぞれ汁 さやいんげんのごまみそ和え 	401 Kcal	1本 200ml 131 Kcal	ごはん バター さつまいも 植物油 しお こしょう いいごま さとう あたりごま	鮭 油揚げ 鶏ささみ みそ 	だいこん 小松菜 にんじん さやいんげん 
6 (水)	★卒業おめでとうバイキング★ 五目ごはん えびフライ ハンバーグ スープ 野菜サラダ ケーキ フリン 	485 Kcal	1本 200ml 131 Kcal	ごはん しょうゆ しお さけ 小麦粉 パン粉 植物油 ソース じゃがいも フリン カレー粉 ドレッシング ケーキ	鶏もも肉 牛ひき肉 油揚げ 豚ひき肉 えび たまご ベーコン ローズハム 	にんじん ごぼう 干しいたけ グリーンピース ブロッコリー キャベツ きゅうり ホールコーン 
7 (木)	ごはん 鶏の照り焼き 味噌汁 豆腐サラダ 	372 Kcal	1本 200ml 131 Kcal	ごはん しょうゆ さけ 植物油 みりん さとう ドレッシング	鶏もも肉 油揚げ みそ 木綿とうふ わかめ 	ピーマン にんじん はくさい しめじ レタス トマト 
8 (金)	みそラーメン キャベツとツナの和え物 りんご 	440 Kcal	1本 200ml 131 Kcal	中華麺 ごま油 さけ しょうゆ 中華味 あたりごま	豚もも肉 みそ ツナフレーク 	もやし チンゲン菜 にんじん キャベツ きゅうり りんご 

鳥取県産の食材・・・こめ

にんじん

ブロッコリー

たまご

とりにく

牛乳

チンゲン菜

みそ

豚肉

牛肉 生クリーム

