

4 ガッツ♡

18日（水曜日）

ピピンバ（もやし・ほうれん草・にんじん・ごま・牛肉・にんにく・のり・ごはん）
はるさめサラダ（はるさめ・ハム・きゅうり・たまご・ごま）

19日（木曜日）

やしそば（豚肉・玉ねぎ・キャベツ・もやし・にんじん・ちくわ・あおのり・かつお節・中華めん）
ブロッコリーのサラダ（ブロッコリー・しめじ・ベーコン・コーン・ごま・りんご・はちみつ）
バナナ

20日（金曜日）

カレーライス（じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・牛肉・ルウ・赤ワイン・ごはん）
自家製福神漬（大根・塩こんぶ・しょうが）
コールスロー（キャベツ・きゅうり・コーン・ハム・マヨネーズ）

23日（月曜日）

親子丼（鶏肉・玉ねぎ・たまご・みつば・のり・ごはん）
キャベツとツナのおひたし（キャベツ・きゅうり・ツナ・ごま・かつお節）

24日（火曜日）

五目うどん（鶏肉・ねぎ・にんじん・大根・かまぼこ・うどん）
春のかきあげ（アスパラガス・玉ねぎ・とうもろこし・桜海老・じゃがいも・ちくわ・たまご・小麦粉）

25日（水曜日）

中華丼（豚肉・白菜・にんじん・もやし・ピーマン・玉ねぎ・しょうが・ごはん）
大根サラダ（大根・切干大根・ハム・きゅうり・ごま・マヨネーズ）
オレンジゼリー（オレンジジュース・ホイップクリーム・アガー）

26日（木曜日）

たけのこごはん（たけのこ・油揚げ・鶏肉・ごはん）
鮭のねぎ焼き（鮭・ねぎ・マヨネーズ・ピザ用チーズ）
ひじきの煮物（ひじき・大豆・にんじん・油揚げ・切干大根）
味噌汁（玉ねぎ・わかめ）

27日（金曜日）

新じゃがコロッケ（じゃがいも・合びき肉・玉ねぎ・小麦粉・たまご・パン粉・コーン・ソース）
きゅうりとりんごのサラダ（きゅうり・りんご・にんじん・マヨネーズ）
味噌汁（豆腐・わかめ） ごはん

