

※食物アレルギー確認用ではありません。アレルギーは、週間献立表と原材料及びアレルギー表示一覧でご確認ください

日 (曜)	献立名	献 立 材 料 名				
		おもに体をつくるものとなる 食品 (赤)	おもに体の調子を整えるものとなる 食品 (緑)	おもにエネルギーになる 食品 (黄)	調味料等	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム
		牛乳・卵・肉・魚・大豆製品・海藻	野菜・きのこ・果物	穀物・いも類・雑穀類・油類類		
(月)	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		585
	鶏肉と根菜の炒め煮	鶏肉	にんじん ごぼう れんこん にんにく	油	ローレル 白ワイン しょうゆ 鶏がらスープ	21.6
	春雨スープ	豚肉	にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ きくらげ	春雨	酒 しょうゆ 鶏がら	16.2
						265
(火)	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		704
	いわしのみぞれ煮	いわし	だいこん	砂糖 でん粉	しょうゆ みりん	28.6
	こんにゃくの炒め物	豚肉	にんじん こまつな こんにゃく とうもろこし しょうが	砂糖 油 ごま油	しょうゆ	23.8
	みそけんちん汁	鶏肉 厚揚げ みそ	にんじん ねぎ ごぼう たまねぎ しいたけ	じゃがいも	酒 出し昆布 煮干し	378
	節分豆	大豆		砂糖		
(水)	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		617
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉		米粉 でん粉 油	酒	22.9
	チンゲンサイのおひたし	かつお節	チンゲン菜 にんじん もやし	砂糖	しょうゆ	19.9
	えび団子のすまし汁	エビボール 豆腐 わかめ	ねぎ たまねぎ		酒 しょうゆ 煮干し	310
(木)	牛乳	牛乳				
	麦ご飯			米 麦		635
	ボークカレー	豚肉 大豆	にんじん グリンピース たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも 油	赤ワイン カレールー ケチャップ チャツネ ウスターソース	22.0
	福神漬けあえ		にんじん キャベツ きゅうり 福神漬け		しょうゆ	19.6
	型抜きチーズ	チーズ				328
(金)	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		643
	鶏にら丼の具	鶏肉	にら しょうが にんにく	米粉 でん粉 砂糖 油 ごま油	酒 しょうゆ コチジャン	24.7
	三色あえ	かまぼこ	ピーマン もやし	砂糖 ごま油	しょうゆ	21.1
	みそ汁	厚揚げ みそ わかめ	ねぎ えのきたけ たまねぎ		煮干し	257
(月)	牛乳	牛乳				
	チキンライス	鶏肉	にんじん とうもろこし たまねぎ	米 砂糖 油	ケチャップ	612
	オムレツ	卵		でん粉 油		22.7
	ほうれん草とれんこんのサラダ	鶏肉	ほうれん草 れんこん	ドレッシング		17.8
	豚肉とビーフンのスープ	豚肉	にんじん ねぎ しょうが たけのこ キャベツ もやし きくらげ	ビーフン ごま油	酒 しょうゆ 鶏がら	269
(火)	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		661
	照焼ハンバーグ	鶏肉	たまねぎ しょうが	パン粉 砂糖 油	魚醤 みりん しょうゆ ワイン 酒	24.4
	野菜炒め	ベーコン	こまつな キャベツ とうもろこし しめじ	油	しょうゆ	21.4
	さといものみそ汁	厚揚げ みそ わかめ	にんじん ねぎ たまねぎ	さといも	煮干し	321
(木)	牛乳	牛乳				
	麦ご飯			米 麦		694
	ハヤシライス	牛肉	グリンピース トマト たまねぎ しめじ にんにく	油	赤ワイン ハヤシルー デミグラスソース ケ チャップ ウスターソー ス しょうゆ チキンブ イヨン	23.8
	ツナとひじきのサラダ	まぐろ油漬け ひじき	にんじん レモン キャベツ きゅうり	ノンエッグマヨネーズ		27.8
						274
(金)	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		639
	さばの塩焼き	さば			酒	30.8
	高野豆腐のうま煮	鶏肉 高野豆腐	枝豆 にんじん	砂糖 油	酒 しょうゆ みりん 煮干しだし汁	20.0
	豚汁	豚肉 みそ	にんじん ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく	さといも	酒 煮干し	275

※食物アレルギー確認用ではありません。アレルギーは、週間献立表と原材料及びアレルギー表示一覧でご確認ください

日 (曜)	献立名	献立材料名				調味料等	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム
		おもに体をつくるものになる 食品(赤)	おもに体の調子を整えるものになる 食品(緑)	おもにエネルギーになる 食品(黄)			
		牛乳・卵・肉・魚・大豆製品・海藻	野菜・きのこ・果物	穀物・いも類・雑穀類・油煎類			
16 (月)	牛乳	牛乳					
	ご飯			米			630
	チキンチキンごぼう	鶏肉	枝豆 ごぼう	でん粉 砂糖 油	みりん 酒 しょうゆ		20.9
	ワンタンスープ	鶏肉 豚肉	にんじん チンゲン菜 たまねぎ にんにく きくらげ	小麦粉 でん粉 砂糖 油 ごま油	酒 しょうゆ 鶏がら		20.4
17 (火)	ミルメーク			ミルメーク			272
	牛乳	牛乳					
	麦ご飯			米 麦			637
	タコライスの具	豚肉 大豆	にんじん トマト たまねぎ にんにく	でん粉 油	ケチャップ ウスター ソース カレー粉 チリ パウダー		23.2
18 (水)	サラダ		キャベツ きゅうり	ノンエッグマヨネーズ			24.3
	かぶとベーコンのスープ	ベーコン	ほうれん草 かぶ しめじ		酒 しょうゆ 鶏がら		284
	牛乳	牛乳					
	ご飯			米			672
19 (木)	グリルチキン	鶏肉	にんにく		酒		26.1
	スパゲティサラダ	ハム	枝豆 きゅうり とうもろこし	スパゲティ ドレッシング			22.4
	カレースープ	豚肉	にんじん ブロッコリー たまねぎ にんにく	じゃがいも	酒 カレールー しょう ゆ ウスターソース 鶏 がら		258
	牛乳	牛乳					
20 (金)	ご飯			米			609
	赤魚の南蛮漬け	あかうお	たまねぎ	米粉 でん粉 砂糖 油	酒 しょうゆ 酢 一味 唐辛子		23.8
	野菜のアーモンドあえ		ほうれん草 もやし キャベツ	砂糖 アーモンド	しょうゆ		17.4
	なめこのみそ汁	豆腐 みそ	ねぎ だいこん たまねぎ なめこ		酒 煮干し		283
21 (土)	牛乳	牛乳					
	麦ご飯			米 麦			582
	ルーローハンの具	豚肉	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが	油	酒 しょうゆ オイス ターソース		26.2
	小松菜のたくあんあえ		こまつな にんじん たくあん	ごま	しょうゆ		17.1
22 (日)	大根のスープ	鶏肉	にんじん にら だいこん はくさい しい たけ しょうが	ごま油	酒 しょうゆ 鶏がら		304
	牛乳	牛乳					
	鮭ご飯	さけ		米 砂糖			643
	春雨とひき肉の炒め物	豚肉	にんじん チンゲン菜 しょうが にんにく	春雨 砂糖 油 ごま油	酒 中華味 トウバン ジャン しょうゆ 鶏が らスープ		23.3
23 (月)	めかぶボールスープ	めかぶボール かまぼこ 豆腐	にんじん ねぎ しいたけ たまねぎ		酒 しょうゆ 鶏がら		16.9
	バナナコッタ風デザート			バナナコッタ			275
	牛乳	牛乳					
	ご飯			米			627
24 (火)	赤魚の唐揚げ	あかうお		米粉 でん粉 油	酒		29.4
	春菊とえのきのナムル		しゅんぎく もやし えのきたけ	ごま ごま油	しょうゆ		17.6
	キムチ汁	豚肉 豆腐 みそ	にんじん ねぎ しめじ 白菜キムチ にん にく	ごま油	酒 みりん しょうゆ 煮干し		291
	牛乳	牛乳					
25 (水)	ご飯			米			639
	チキンナゲット	鶏肉 おから	にんにく しょうが	米粉 砂糖 でん粉 油	しょうゆ		25.6
	磯煮	豚肉 大豆 ひじき	枝豆 こんにゃく	砂糖 油	酒 しょうゆ 煮干しだ し汁		19.5
	のっぺい汁	鶏肉 厚揚げ	にんじん ねぎ ごぼう だいこん	じゃがいも でん粉	酒 しょうゆ みりん 煮干し		363
26 (木)	牛乳	牛乳					
	コッペパン			コッペパン			505
	ツナとキャベツのあえもの	まぐろ油漬け かつお節	レモン キャベツ	砂糖 ごま	しょうゆ		22.8
	五目うどん	鶏肉 かまぼこ	にんじん ねぎ しいたけ たまねぎ	うどんめん	しょうゆ 酒 煮干し 出し昆布		17.2
27 (金)							295

調味料の塩、こしょうの表示はしていません