

○ 揚げ物に使用する油には、アレルギー物質が含まれている場合があります

○ 牛乳は毎日あります

○ しらす干し、いりこ、あさり、わかめなどの海産物は、「えび」「かに」「いか」が生息している海域で採集しています

日	2021/5/6	2021/5/7	2021/5/10	2021/5/11	2021/5/12	2021/5/13	2021/5/14	2021/5/17	2021/5/18
曜	木	金	月	火	水	木	金	月	火
	麦ご飯	麦ご飯	麦ご飯	麦ご飯	普通パン★79	麦ご飯	麦ご飯	しそ麦ご飯	麦ご飯
	こめむぎ	こめむぎ	こめむぎ	こめむぎ	豆乳クラムチャウダー	こめむぎ	こめむぎ	こめむぎ	こめむぎ
	若竹汁	ハヤシ	みそ汁	中華丼の具	あさり	昆布と野菜の煮物	すまし汁	しそ	ワンタンスープ
	わかめ	牛肉	ミニ絹厚揚げ★11	鶏肉	たまねぎ	鶏肉	小松菜	つみれ汁	豚肉
	えのきたけ	赤ワイン	じゃがいも	生姜	にんじん	にんじん	えのきたけ	つみれ★19	にんじん
	たけのこ	たまねぎ	葉ねぎ	しょうゆ★32	じゃがいも	たまねぎ	うす切かまぼこ	ほうれん草	もやし
	たまねぎ	ソテードオニオン★54	天祥みそ★40	たまねぎ	とうもろこし	こんにやく	イトヨリ	干しいたけ	にら
	葉ねぎ	にんじん	いりこ(だし用)	キャベツ	白ワイン	じゃがいも	すけそうだら	えのきたけ	ワンタン★3
	酒	マッシュルーム★14	かつおと筍の煮物	たけのこ	パセリ	昆布	でん粉(馬鈴薯)	たまねぎ	鶏がらスープ★49
	しょうゆ★32	グリーンピース	かつお切り粉付	しめじ	塩	たけのこ	砂糖	葉ねぎ	しょうゆ★32
	昆布(だし用)	トマト	かつお	いか	塩	白こしょう	本みりん	塩	白身魚のチリソース
	鰹節(だし用)	薄力粉	でん粉(馬鈴薯)	うす切かまぼこ	白こしょう	しょうゆ★32	着色料	うすくちしょうゆ★33	ホキ角切粉付
	塩	菜種油	菜種油	うす切かまぼこ	大豆油	酒	調味料(アミノ酸)	鰹節(だし用)	ホキ
	さわらフライ	菜種油	にんじん	イトヨリ	パーム油	酒	豆腐★8	昆布(だし用)	コーンスターチ
	さわら	ハヤシルウ★29	たけのこ	すけそうだら	ひまわり油	キャベツ	酒	金時豆コロッケ	※さわら・わかめ・いか
	パン粉	ウスターソース★34	絹さや	でん粉(馬鈴薯)	シシア	とうもろこし	うすくちしょうゆ★33	じゃがいも	粟種油
	小麦粉	しょうゆ★32	生姜	砂糖	豆乳クリーム	ちくわ★18	昆布(だし用)	たまねぎ	根菜ねぎ
	でん粉(とうもろこし)	塩	砂糖	塩	豆乳	うすくちしょうゆ★33	鰹節(だし用)	金時豆	生姜
	塩	白こしょう	しょうゆ★32	本みりん	大豆粉	みりん★41	塩	豚肉	にんにく
	大豆たんぱく	ローリエ	みりん★41	着色料	塩	じゃこふりかけ	さばみそホイイル	マッシュポテト	砂糖
	ショートニング	福神漬★28	酒	調味料(アミノ酸)	大豆	しらす干し	さば	砂糖	しょうゆ★32
	香辛料	フルーツミックス	だし汁(いりこ)	鶏がらスープ★49	コンソメ★47	鰹節	砂糖	みそ	しょうゆ
	増粘多糖類	みかんレトルト★65	わかめの酢の物	しょうゆ★32	ホワイトルウ★31	のり	本みりん	米粉	トマトケチャップ★42
	小麦・大豆	パイレトルト★66	キャベツ	塩	豚肉のマリネ	白ごま	米粉	大豆	チリソース
	菜種油	黄桃レトルト★67	きゅうり	白こしょう	砂糖	ごま油	砂糖	さば・大豆	水あめ
	もやしと人参の		わかめ	塩	ごま油	しょうゆ★32	さば	香辛料	トマトケチャップ
	ごまみそ和え		塩	ごま油	でん粉(馬鈴薯)	しょうゆ★32	さば	小麦粉	トマトケチャップ
	にんじん		砂糖	でん粉(馬鈴薯)	キャベツ	しょうゆ★32	ごぼう	パン粉	砂糖
	もやし		うすくちしょうゆ★33	焼き餃子	セロリ	酒	にんじん	小麦粉	食用植物油
	白ごま		純米酢★35	スクールぎょうざ★5	ピーマン	にんにく	こんにやく	でん粉(タピオカ)	しょうゆ
	みそだれ★52		菜種油	中華炒め	オリーブ油	にんにく	菜種油	なたね油	豆板醤
	ノンエッグマヨネーズ★53			ピーマン(米)	純米酢★35	塩	しょうゆ★32	加工でんぷん(タピオカ)	玉ねぎ
	みりん★41			もやし	塩	白こしょう	酒	醸造調味料	にんにく
	レモン汁	柏餅		にら	白こしょう	レモン汁	しょうゆ★32	膨張剤	チキンエキス
				小松菜	レモン汁	パセリ	白ごま	醸造酢	しょうが
				中華スープ★48	黄桃コンポート★63		一味とうがらし	菜種油	たんぱく加水分解物
				しょうゆ★32				菜種油	トマトエキス
				菜種油				菜種油	老酒 魚醤
								菜種油	かきエキス
								菜種油	チキンパウダー
								菜種油	塩
								菜種油	加工でん粉(とうもろこし)
								菜種油	着色料
								菜種油	酸味料
								菜種油	小麦・大豆・りんご・鶏肉
								菜種油	純米酢★35
								菜種油	チンゲン菜の中華和え
								菜種油	チンゲン菜
								菜種油	とうもろこし
								菜種油	しょうゆ★32
								菜種油	白ごま
								菜種油	ごま油
								菜種油	アセロラゼリー★76
エネルギー(kcal)	728	666	626	619	611	605	638	698	617
たんぱく質(g)	21.9	19.9	26.2	26.7	27.3	23.7	25.2	21.3	25.3
脂質(g)	20.9	19.0	16.5	14.6	22.2	15.7	20.2	24.0	13.3

日	2021/5/19	2021/5/20	2021/5/21	2021/5/24	2021/5/25	2021/5/26	2021/5/27	2021/5/28	2021/5/31
曜	水	木	金	月	火	水	木	金	月
	胚芽パン★85	麦ご飯	雑穀ごはん★90	麦ご飯	麦ご飯	黒糖パン★82	麦ご飯	麦ご飯	麦ご飯
	オニオンスープ	こめむぎ	キーマカレー	こめむぎ	こめむぎ	チキンとトマトのスパゲッティ	こめむぎ	こめむぎ	こめむぎ
	鶏肉	わかめうどん	ミートボール	じゃがいものうま煮	春雨スープ	スパゲッティ★1	こめむぎ	こめむぎ	こめむぎ
	たまねぎ	うどん★2	鶏肉 豚肉	豚肉	緑豆春雨	スバゲッティ★1	こめむぎ	こめむぎ	こめむぎ
	ソテードオニオン★54	干しいたけ	たまねぎ しょうが	生姜	酒	鶏肉	こめむぎ	こめむぎ	こめむぎ
	セロリ	わかめ	パン粉	菜種油	干しいたけ	たまねぎ	こめむぎ	こめむぎ	こめむぎ
	にんじん	葉ねぎ	でん粉(とうもろこし)	じゃがいも	小松菜	にんじん	こめむぎ	こめむぎ	こめむぎ
	えのきたけ	鶏肉	粉末状植物性たん白	にんじん	鶏がらスープ★49	エリンギ	こめむぎ	こめむぎ	こめむぎ
	コンソメ★47	しょうゆ★32	豚脂	たまねぎ	うすくちしょうゆ★33	トマト水煮★43	こめむぎ	こめむぎ	こめむぎ
	塩	塩	粒状植物性たん白	こんにやく	塩	トマト	こめむぎ	こめむぎ	こめむぎ
	黒こしょう	酒	ブルーベリー	干しいたけ	白こしょう	トマトケチャップ★42	こめむぎ	こめむぎ	こめむぎ
	パセリ	みりん★41	魚介エキス(かたくちいわし)	さやいんげん	鶏とさつまいもの揚げ煮	デミグラスソース★44	こめむぎ	こめむぎ	こめむぎ
	ハンバーグ	いりこ(だし用)	塩 パン酵母	しょうゆ★32	鶏肉	コンソメ★47	こめむぎ	こめむぎ	こめむぎ
	デミグラスソース	いわしの梅煮	香辛料	砂糖	でん粉(馬鈴薯)	ウスターソース★34	こめむぎ	こめむぎ	こめむぎ
	ハンバーグ	鰯	パーム油	酒	菜種油	塩	こめむぎ	こめむぎ	こめむぎ
	牛肉	砂糖	ピロリン酸第二鉄	みりん★41	さつまいも	白こしょう	こめむぎ	こめむぎ	こめむぎ
	豚肉	しそ抽出液	鶏肉・豚肉	いわし佃煮★62	生姜	菜種油	こめむぎ	こめむぎ	こめむぎ
	たまねぎ	しょうゆ	小麦・大豆	もやしとキャベツの	パブリカ(赤)	ほうれん草	こめむぎ	こめむぎ	こめむぎ
	パン粉	本みりん	ゆでレンズ豆★12	ゴマ酢和え	しょうゆ★32	ブロccoli-サラダ	こめむぎ	こめむぎ	こめむぎ
	でん粉(馬鈴薯)	梅肉	ソテードオニオン★54	もやし	しょうゆ★32	ブロccoli-サラダ	こめむぎ	こめむぎ	こめむぎ
	粉末状植物性たん白	でん粉(馬鈴薯)	にんじん	キャベツ	みりん★41	パブリカ(黄)	こめむぎ	こめむぎ	こめむぎ
	ビーフブイオン調味料	塩	たまねぎ	とうもろこし	酒	菜種油	こめむぎ	こめむぎ	こめむぎ
	しょうゆ	小麦・大豆	グリーンピース	りんご酢★36	わかめとじゃこの	りんご酢★36	こめむぎ	こめむぎ	こめむぎ
	塩	小松菜のごま和え	とうもろこし	ごま油	さつと煮	砂糖	こめむぎ	こめむぎ	こめむぎ
	砂糖	小松菜	菜種油	白ごま	わかめ	塩	こめむぎ	こめむぎ	こめむぎ
	黒こしょう	もやし	カレールウ★30	砂糖	しらす干し	白こしょう	こめむぎ	こめむぎ	こめむぎ
	白こしょう	しょうゆ★32	カレー粉	しょうゆ★32	酒	カットりんご	こめむぎ	こめむぎ	こめむぎ
	ナツメグ	みりん★41	トマト	しょうゆ★32	みりん★41	りんご	こめむぎ	こめむぎ	こめむぎ
	牛肉・豚肉	白ごま	ウスターソース★34	しょうゆ★32	しょうゆ★32	塩	こめむぎ	こめむぎ	こめむぎ
	小麦・大豆	一食やさいふりかけ	オールスパイス	しょうゆ★32	白ごま	塩	こめむぎ	こめむぎ	こめむぎ
	菜種油	広島菜	にんにく	しょうゆ★32	菜種油	ビタミンC	こめむぎ	こめむぎ	こめむぎ
	トマトケチャップ★42	京菜	生姜	しょうゆ★32	菜種油	pH調整剤	こめむぎ	こめむぎ	こめむぎ
	ウスターソース★34	大根葉	塩	しょうゆ★32	菜種油	りんご	こめむぎ	こめむぎ	こめむぎ
	赤ワイン	砂糖	タンダーリーチキン	しょうゆ★32	菜種油		こめむぎ	こめむぎ	こめむぎ
	デミグラスソース★44	鰹節	鶏肉	しょうゆ★32	菜種油		こめむぎ	こめむぎ	こめむぎ
	トマト	塩	塩	しょうゆ★32	菜種油		こめむぎ	こめむぎ	こめむぎ
	砂糖	黒こしょう	黒こしょう	しょうゆ★32	菜種油		こめむぎ	こめむぎ	こめむぎ
	塩	菜種油	菜種油	しょうゆ★32	菜種油		こめむぎ	こめむぎ	こめむぎ
	ポテトサラダ	トマトケチャップ★42	トマトケチャップ★42	しょうゆ★32	菜種油		こめむぎ	こめむぎ	こめむぎ
	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ★53	ノンエッグマヨネーズ★53	しょうゆ★32	菜種油		こめむぎ	こめむぎ	こめむぎ
	とうもろこし	カレー粉	カレー粉	しょうゆ★32	菜種油		こめむぎ	こめむぎ	こめむぎ
	ノンエッグマヨネーズ★53	砂糖	砂糖	しょうゆ★32	菜種油		こめむぎ	こめむぎ	こめむぎ
	りんご酢★36	でん粉(馬鈴薯)	でん粉(馬鈴薯)	しょうゆ★32	菜種油		こめむぎ	こめむぎ	こめむぎ
	塩	レモンサラダ	レモンサラダ	しょうゆ★32	菜種油		こめむぎ	こめむぎ	こめむぎ
	白こしょう	キャベツ	キャベツ	しょうゆ★32	菜種油		こめむぎ	こめむぎ	こめむぎ
		きゅうり	きゅうり	しょうゆ★32	菜種油		こめむぎ	こめむぎ	こめむぎ
		オリーブ油	オリーブ油	しょうゆ★32	菜種油		こめむぎ	こめむぎ	こめむぎ
		レモン汁	レモン汁	しょうゆ★32	菜種油		こめむぎ	こめむぎ	こめむぎ
		りんご酢★36	りんご酢★36	しょうゆ★32	菜種油		こめむぎ	こめむぎ	こめむぎ
		塩	塩	しょうゆ★32	菜種油		こめむぎ	こめむぎ	こめむぎ
		白こしょう	白こしょう	しょうゆ★32	菜種油		こめむぎ	こめむぎ	こめむぎ
		砂糖	砂糖	しょうゆ★32	菜種油		こめむぎ	こめむぎ	こめむぎ
エネルギー(kcal)	683	613	729	612	647	633	658	611	633
たんぱく質(g)	27.8	24.9	28.4	21.6	22.0	23.8	30.0	27.5	25.8
脂質(g)	29.1	15.6	25.8	15.5	18.6	18.5	18.7	13.8	16.1

平均 エネルギー:646kcal たんぱく質:24.9g 脂質:18.7g 表示凡例 献立名 加工品名 加工品のアレルギー ※コンタミネーション