

○ 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	2022/1/12	2022/1/13	2022/1/14	2022/1/17	2022/1/18	2022/1/19	2022/1/20
曜	水	木	金	月	火	水	木
献 立 及 び 材 料	水 麦ご飯	木 キャロットパン★88	金 麦ご飯	月 麦ご飯	火 麦ご飯	水 普通パン★79	木 麦ご飯
	こめ むぎ 雑煮	ほうれん草と ベーコンのスパゲッティ	こめ むぎ みそおでん	こめ むぎ がめ煮	こめ むぎ あさり入り中華丼の具	牛肉	こめ むぎ みそ汁
	煮こみ餅	スパゲッティ★1	鶏肉	鶏肉	豚肉	赤ワイン	ミニ絹揚げ★11
	もち米粉	ベーコン★21	てんぷら★17	にんじん	生姜	赤いんげん豆	キャベツ
	でん粉(とうもろこし)	ほうれん草	こんにやく	ごぼう	たまねぎ	白いんげん豆	えのきたけ
	こんにやく粉	たまねぎ	絹揚げ★10	れんこん水煮	キャベツ	うずら豆	葉ねぎ
	加工でん粉(米)	にんじん	だいこん	れんこん	もやし	ひよこ豆	天祥みそ★40
	トレハロース	しめじ	里芋	ビタミンC	たけのこ	じゃがいも	いりこ(だし用)
	鶏肉	トマト水煮★43	米みそ★37	クエン酸	にんじん	にんじん	ハンバーグおろしソース
	かまぼこ★16	トマト	赤みそ★39	塩	てんぷら★17	たまねぎ	ハンバーグ
	干しいたけ	塩	砂糖	こんにやく	干しいたけ	マッシュルーム★14	豚肉
	ほうれん草	白こしょう	しょうゆ★32	里芋	いか	ハヤシルウ★29	鶏肉
	するめ	コンソメ★47	酒	さやいんげん	あさり	トマト水煮★43	たまねぎ
	いりこ	しょうゆ★32	みりん★41	干しいたけ	中華スープ★48	トマト	粒状植物性たん白
	昆布	アーモンド入り野菜ソテー	鯉節(だし用)	砂糖	しょうゆ★32	トマトケチャップ★42	豚脂
	うすくちしょうゆ★33	もやし	昆布(だし用)	しょうゆ★32	塩	砂糖	難消化性デキストリン
	塩	パプリカ(赤)	ししゃもフライ	みりん★41	白こしょう	塩	果糖ぶどう糖液糖
	昆布(だし用)	キャベツ	ししゃも	酒	砂糖	白こしょう	でん粉(とうもろこし)
	鯉節(だし用)	とうもろこし	パン粉	さばゆずみそ煮	ごま油	ほうれん草オムレツ	粉末状植物性たん白
	ぶりの照焼き	アーモンド	小麦粉	さば	でん粉(馬鈴薯)	鶏卵	ドロマイト
	ぶり	菜種油	大豆たんぱく	砂糖	揚げ春巻き	植物油脂	ぶどう糖加工品
	しょうゆ	白こしょう	コーンフラワー	みそ	豚肉	塩	ポーケエキス
	砂糖	塩	でん粉(小麦)	本みりん	にんじん	ほうれん草	発酵調味料
	本みりん	コンソメ★47	塩	ゆずペースト	たまねぎ	でん粉発酵調味料(さつまいも)	塩
	でん粉(馬鈴薯)	りんご	小麦・大豆	米粉	キャベツ	食用卵殻粉	加工油脂
	生姜		菜種油	塩	植物油脂 豚脂	トレハロース	酵母エキス
	塩		白菜のゆず風味		しょうゆ	加工でん粉(未公開)	チキンブイヨン
	小麦・大豆		はくさい	菜花のごま和え	小麦粉	加工でん粉(タピオカ)	クエン酸鉄ナトリウム
紅白なます		にんじん	なばな	ショートニング	加工でん粉(タピオカ)	クエン酸鉄ナトリウム	
だいこん		ゆず果汁	もやし	はるさめ	花野菜サラダ	豚肉・鶏肉・大豆	
にんじん		塩	しょうゆ★32	でん粉(馬鈴薯)	カリフラワー	菜種油	
塩		うすくちしょうゆ★33	みりん★41	しょうがペースト	ブロッコリー	だいこん	
砂糖			白ごま	ポーケブイヨン	とうもろこし	しょうゆ★32	
うすくちしょうゆ★33				ポーケエキス	塩	みりん★41	
純米酢★35				発酵調味料	白こしょう	ほうれん草と 春菊の香りしそ	
一食黒豆				酵母エキス	りんご酢★36	ほうれん草	
黒大豆				砂糖	ノンエッグマヨネーズ★53	春菊	
砂糖				乾燥しいたけ			
塩				たん白加水分解物		もみのり★25	
大豆				香辛料		しょうゆ★32	
※落花生				米粉		みりん★41	
(代)一食黒糖ピーズ★56				粉あめ			
				塩 ソルビトール			
				乳化剤 増粘剤			
				クエン酸鉄ナトリウム			
				小麦・大豆・豚肉			
				菜種油			
				海藻サラダ			
				だいこん			
				海藻サラダ★26			
				青じそドレッシング★50			
エネルギー (kcal)	660	672	622	697	668	664	637
たんぱく質 (g)	27.0	21.7	22.9	26.2	23.1	24.6	23.8
脂質 (g)	18.0	28.6	18.1	24.3	23.1	28.9	20.6

日	2022/1/21	2022/1/24	2022/1/25	2022/1/26	2022/1/27	2022/1/28	2022/1/31
曜	金	月	火	水	木	金	月
献 立 及 び 材 料	麦ご飯	麦ご飯	わかめ麦ご飯	ぶどうパン★81	麦ご飯	麦ご飯	麦ご飯
	こめ むぎ 根菜カレー	こめ むぎ すいとん	こめ むぎ わかめ 厚揚げと大根の煮物	こめ むぎ 冬野菜スープ	こめ むぎ 肉団子のスープ	こめ むぎ うどん	こめ むぎ みそ汁
	鶏肉	すいとん	鶏肉	はくさい	肉団子	うどん麺★2	さつまいも
	さといも	小麦粉	絹揚げ★10	にんじん	鶏肉	かまぼこ★16	たまねぎ
	ごぼう	でん粉(ばれいしょ)	ほうれん草	ほうれん草	たまねぎ	干しいたけ	わかめ
	れんこん水煮	小麦	にんじん	かぶ	でん粉(馬鈴薯)	葉ねぎ	豆腐★8
	れんこん	※大豆	たまねぎ	根深ねぎ	豚肉	しょうゆ★32	葉ねぎ
	ビタミンC	じゃがいも	むき枝豆★15	コンソメ★47	還元水あめ	うすくちしょうゆ★33	天祥みそ★40
	クエン酸	油揚げ★9	しょうゆ★32	塩	植物性たん白	塩	いりこ(だし用)
	塩	干しいたけ	砂糖	白こしょう	チキンオイル	酒	さばのごまソースかけ
	たまねぎ	はくさい	みりん★41	鶏と大豆のケチャップ煮	大豆油	みりん★41	さば切身粉付
	にんじん	にんじん	酒	鶏肉	塩	いりこ(だし用)	さば
	ゆでレンズ豆★12	葉ねぎ	玉子焼き	菜種油	香辛料	肉うどんの具	コーンスターチ
	薄力粉	いりこ(だし用)	卵	たまねぎ	ドロマイト	豚肉	さば
	菜種油	天祥みそ★40	うすくちアミノ酸液	大豆	ピロリン酸鉄	菜種油	※さけいりか
	カレー粉	さけの塩焼き	うすくち醤油	トマトケチャップ★42	焼成カルシウム	ごぼう	菜種油
	カレールウ★30	さけ	砂糖	ウスターソース★34	鶏肉・豚肉・大豆	たまねぎ	白ごま
	ウスターソース★34	塩	塩	砂糖	※えび・かに	砂糖	ウスターソース★34
	しょうゆ★32	さけ	砂糖混合異性化液糖	塩	※小麦・卵・乳	しょうゆ★32	砂糖
	塩	菜種油	かつおエキス	しょうゆ★32	緑豆春雨	酒	切干大根の煮付け
	にんにく	みかん	濃縮煮干しだし	赤ワイン	酒	ブロッコリーのごまみそ和え	切干大根
	生姜	一食納豆★61	でん粉(とうもろこし)	ホットポテトサラダ	干しいたけ	ブロッコリー	油揚げ★9
	福神漬★28		植物油脂	貝殻未焼成カルシウム	チンゲン菜	とうもろこし	むき枝豆★15
	フルーツヨーグルト		具殻未焼成カルシウム	卵	とうもろこし	白ごま	菜種油
	みかんレトルト★65		卵	ノンエッグマヨネーズ★53	りんご酢★36	みそだれ★52	砂糖
	パインレトルト★66		小松菜	りんご酢★36	塩	ノンエッグマヨネーズ★53	しょうゆ★32
	黄桃レトルト★67		もやし	白こしょう	レバーとさつまいもと ナッツの揚げ煮	みりん★41	
	プレーンヨーグルト★64		うすくちしょうゆ★33	みりん★41		一食お魚ふりかけ★59	
		鯉節					
		ヨーグルト					
		加糖練乳					
		脱脂粉乳					
		クリーム					
		全粉乳					
		ホエーパウダー					
		難消化性デキストリン					
		砂糖					
		オリゴ糖					
		果糖					
		乳たんぱく					
		寒天					
		増粘多糖類					
		香料					
		ビタミンC					
		グルコン酸亜鉛					
		乳					
		※りんご・もも					
		(代)りんごゼリー★73					
エネルギー (kcal)	668	670	697	644	681	642	694
たんぱく質 (g)	20.0	29.4	27.7	25.1	23.7	24.5	25.4
脂質 (g)	16.8	15.5	20.1	27.1	21.3	18.2	25.6

平均 エネルギー:655kcal

たんぱく質:24.6g

脂質:21.8g

表示凡例

献立名	加工品名
※コンタミネーション	加工品のアレルギー