

○ 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		粟種油	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	塩	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(タビオカ)	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(タビオカ)	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		一食しそひじき★60	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 春菊の香り和え
	一食黒豆				酵母エキス	りんご酢★36	ハンエッグマヨネーズ★53
	黒大豆				砂糖	ハンエッグマヨネーズ★53	ほうれん草
	砂糖				乾燥しいたけ	一食ミルメークコービー★55	春菊
	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)	788	837	827	844	822	842	777
たんぱく質 (g)	31.7	26.0	30.1	31.4	27.6	30.0	28.6
脂質 (g)	20.2	35.3	24.9	28.4	27.2	35.3	24.3

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	金 麦ご飯	月 麦ご飯	火 わかめ麦ご飯	水 ぶどうパン★81	木 麦ご飯	金 麦ご飯	月 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)	だいこん	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
	カレー粉	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	※小麦・大豆	にんじん	白ごま	菜種油
	みかんレトルト★65		小松菜のおかか和え	ハンエッグマヨネーズ★53	鶏がらスープ★49	みそだれ★52	砂糖
	パインレトルト★66		小松菜	りんご酢★36	うすくちしょうゆ★33	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	塩	塩	みりん★41	
	プレーンヨーグルト★64		うすくちしょうゆ★33	白こしょう	白こしょう	レモン汁	
			みりん★41		レバーとさつまいもと ナッツの揚げ煮	一食お魚ふりかけ★59	
			鯉節		鶏肝タツタ★7		
			ヨーグルト		さつまいも		
			加糖練乳		菜種油		
			脱脂粉乳		鶏肉		
			クリーム		パプリカ(赤)		
			全粉乳		アーモンド		
			ホエーパウダー		しょうゆ★32		
			難消化性デキストリン		砂糖		
			砂糖		みりん★41		
			オリゴ糖		酒		
			果糖		わかめとじゃこのさつと煮		
			乳たんぱく		わかめ		
			寒天		しらす干し		
			増粘多糖類		酒		
			香料		みりん★41		
			ビタミンC		しょうゆ★32		
			グルコン酸亜鉛		菜種油		
			乳				
		※りんご・もも					
		(代)りんごゼリー★73					
エネルギー (kcal)	809	798	824	794	817	851	854
たんぱく質 (g)	23.6	36.0	32.5	31.0	28.3	31.9	30.0
脂質 (g)	19.1	17.1	22.9	32.4	24.2	24.1	29.3

平均 エネルギー:820kcal

たんぱく質:29.9g

脂質:26.0g

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