

○ 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	2022/5/2	2022/5/6	2022/5/9	2022/5/10	2022/5/11	2022/5/12	2022/5/13	2022/5/16	2022/5/17	2022/5/18
曜	月	金	月	火	水	木	金	月	火	水
献 立 及 び 材 料	麦ご飯	麦ご飯	麦ご飯	麦ご飯	普通パン★78	わかめ麦ご飯	麦ご飯	麦ご飯	麦ご飯	胚芽パン★84
	こめむぎ	こめむぎ	こめむぎ	こめむぎ	ピーズシチュー	わかめ	こめむぎ	こめむぎ	こめむぎ	肉団子のスープ
	若竹汁	みそ汁	ポテトスープ	八宝菜	鶏肉	うどん	みそ汁	じゃがもちのすまし汁	厚揚げの煮物	肉団子★9
	わかめ	にんじん	鶏肉	豚肉	赤ワイン	うどん	ミニ絹厚揚げ★14	じゃがもち★4	鶏肉	キャベツ
	えのきたけ	ごぼう	菜種油	菜種油	赤いんげん豆	うどん★2	キャベツ	ほうれん草	菜種油	エリンギ
	たけのこ	だいこん	たまねぎ	生姜	白いんげん豆	うす切りかまぼこ	えのきたけ	しめじ	絹厚揚げ	ほうれん草
	たまねぎ	キャベツ	じゃがいも	うす切りかまぼこ	うずら豆	イトヨリ	葉ねぎ	酒	豆乳	にんじん
	葉ねぎ	ミニ絹厚揚げ★14	にんじん	イトヨリ	ひよこ豆	すけそうだら	天祥みそ★41	塩	デキストリン	コンソメ★49
	酒	葉ねぎ	エリンギ	すけそうだら	じゃがいも	でん粉(馬鈴薯)	いりこ(だし用)	しょうゆ★32	でん粉(コーン)	塩
	しょうゆ★32	いりこ(だし用)	白いんげん豆	でん粉(馬鈴薯)	にんじん	にんじん	かつおたけのこの煮物	昆布(だし用)	ぶどう糖	白こしょう
	昆布(だし用)	天祥みそ★41	コンソメ★49	砂糖	たまねぎ	たまねぎ	かつお角切り粉付	鰹節(だし用)	植物油	鶏と大豆のケチャップ煮
	鰹節(だし用)	フライドチキン	塩	塩	マッシュルーム★17	本みりん	かつお	大豆入り肉みそ	豆腐用凝固剤	鶏肉
	塩	鶏肉	白こしょう	本みりん	トマト	ハヤシルウ★29	着色料	大豆	酸化防止剤	菜種油
	さばみそオイル	でん粉(とうもろこし)	パセリ	着色料	トマト水煮★44	トマト	調味料(アミノ酸)	豚肉	ピロリン酸第二鉄	たまねぎ
	さば	小麦粉	ハンバーグ	調味料(アミノ酸)	にんじん	にんじん	調味料(アミノ酸)	酒	大豆	大豆
	砂糖	塩	デミソースかけ	たまねぎ	たまねぎ	トマトケチャップ★43	葉ねぎ	たけのこ	たまねぎ	じゃがいも
	みそ	香辛料	ハンバーグ★8	キャベツ	キャベツ	砂糖	しょうゆ★32	むき枝豆★18	にんじん	にんじん
	本みりん	デキストリン	菜種油	チンゲン菜	チンゲン菜	塩	うすくちしょうゆ★33	生姜	にら	たまねぎ
	米粉	砂糖	赤ワイン	にんじん	にんじん	白こしょう	塩	砂糖	にんにく	むき枝豆★18
	さば・大豆	大豆粉	トマトケチャップ★43	しめじ	しめじ	ブロccoliーと	みりん★42	しょうゆ★32	生姜	しょうゆ★32
	ほうれん草のごま和え	粉末状大豆たんぱく	デミグラスソース★45	中華スープ★50	中華スープ★50	キャベツのサラダ	みりん★42	みりん★42	デモンジャン	しょうゆ★32
	ほうれん草	粉末油脂	トマト	しょうゆ★32	しょうゆ★32	キャベツ	いりこ(だし用)	酒	みそ	みりん★42
	もやし	異性化液糖	砂糖	塩	塩	ブロccoliー	肉うどんの具	だし汁(いりこ)	砂糖	酒
	にんじん	酵母エキス	塩	白こしょう	白こしょう	ノンエッグマヨネーズ★55	豚肉	しそひじき★61	ごま油	きびなご
	しょうゆ★32	調味料(アミノ酸等)	白こしょう	でん粉(馬鈴薯)	でん粉(馬鈴薯)	塩	菜種油		菜種油	カリカリフライ★5
	みりん★42	重曹 PH調整剤	キャベツとツナの炒め物	揚げ焼売	揚げ焼売	白こしょう	たまねぎ		菜種油	どうもろこし
	白ごま	ソルビット 増粘剤	ほうれん草	たまねぎ	たまねぎ	レモン汁	砂糖		しょうゆ	むき枝豆★18
	かしわもち	香辛料抽出物	キャベツ	しょうが	しょうが	オレンジ	しょうゆ★32		大豆・ごま	ノンエッグマヨネーズ★55
	金時豆	小麦 大豆 鶏肉	ツナ★16	豚肉	豚肉		酒		小麦	塩
	手亡豆	菜種油	塩	鶏肉	鶏肉		ごぼうのごまだれ和え		米みそ★38	きゅうり
	寒天	じゃがじゃこ	ノンエッグマヨネーズ★55	でん粉(馬鈴薯)	でん粉(馬鈴薯)		ごぼう		しょうゆ★32	もやし
	上新粉	じゃがいも	白こしょう	粒状大豆たんぱく	粒状大豆たんぱく		ほうれん草		砂糖	海藻サラダ★27
	砂糖	しらす干し		砂糖	砂糖		どうもろこし		しょうゆ	青じそドレッシング★52
	酵素	塩		塩	塩		白ごま		しょうゆ	
	※小麦・大豆	白ごま		しょうゆ	しょうゆ		ごまドレッシング★53		大豆・ごま	
		ごま油		酵母エキス	こしょう		うすくちしょうゆ★33		小麦	
				こしょう	小麦粉				小麦	
				小麦・大豆	豚肉・鶏肉				小麦	
				菜種油	菜種油				小麦	
				中華サラダ	中華サラダ				小麦	
				もやし	もやし				小麦	
				とうもろこし	とうもろこし				小麦	
				きゅうり	きゅうり				小麦	
				純米酢★36	純米酢★36				小麦	
				しょうゆ★32	しょうゆ★32				小麦	
			砂糖	砂糖				小麦		
			白ごま	白ごま				小麦		
			ごま油	ごま油				小麦		
エネルギー(kcal)	653	621	674	621	607	626	616	607	688	675
たんぱく質(g)	25.5	24.4	26.1	21.9	23.7	23.2	27.0	21.5	26.9	28.5
脂質(g)	19.4	17.7	24.0	20.5	22.8	15.5	17.3	15.2	19.9	30.1

日	2022/5/19	2022/5/20	2022/5/23	2022/5/24	2022/5/25	2022/5/26	2022/5/27	2022/5/30	2022/5/31	
曜	木	金	月	火	水	木	金	月	火	
献 立 及 び 材 料	麦ご飯	麦ご飯	麦ご飯	麦ご飯	黒糖パン★81	麦ご飯	麦ご飯	麦ご飯	麦ご飯	
	こめむぎ	こめむぎ	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	こめむぎ	
	みそ汁	ポークカレー	春雨スープ	みそ汁	高野豆腐の煮物	高野豆腐★15	高野豆腐の煮物	みそ汁	みそ汁	
	じゃがいも	豚肉	緑豆春雨	ミニ絹厚揚げ★14	スパゲッティ★1	高野豆腐★15	豚肉	豆腐★11	豆腐★11	
	小松菜	生姜	豚肉	じゃがいも	鶏肉	鶏肉	もやし	キャベツ	キャベツ	
	わかめ	にんにく	酒	キャベツ	たまねぎ	菜種油	にら	えのきたけ	塩	
	豆腐★11	レンズ豆	干しいたけ	天祥みそ★41	にんじん	ごぼう	にんじん	葉ねぎ	pH調整剤	
	天祥みそ★41	たまねぎ	チンゲン菜	いりこ(だし用)	エリンギ	にんじん	ワンタン★3	天祥みそ★41	干しいたけ	
	いりこ(だし用)	にんじん	鶏がらスープ★51	お魚ハンバーグ	ほうれん草	干しいたけ	ワンタン★3	鶏がらスープ★51	干しいたけ	
	あじの塩焼き	じゃがいも	うすくちしょうゆ★33	あじ	トマト水煮★44	むき枝豆★18	しょうゆ★32	いりこ(だし用)	たけのこ	
	あじ	グリーンピース	塩	たまねぎ	トマト	しょうゆ★32	塩	さばのかば焼き	チンゲン菜	
	塩	薄力粉	白こしょう	にんじん	トマトケチャップ★43	みりん★42	白身魚のチリソース	さば	わかめ	
	※小麦・いか・さけ・さば	菜種油	肉団子の甘酢あん	ねぎ	デミグラスソース★45	しょうゆ★32	ホキ角切り粉付	さば	鶏がらスープ★51	
	※大豆・ごま	カレー粉	肉団子★9	ごぼう	コンソメ★49	みりん★42	ホキ	コンスターチ	しょうゆ★32	
	菜種油	カレー粉	ビーマン	たけのこ	ウスターソース★34	砂糖	でん粉(馬鈴薯)	塩	塩	
	五目きんぴら	ウスターソース★34	たまねぎ	粒状植物性たんぱく	塩	いわい佃煮★63	ホキ	※さけ・いか	デジブルコギ	
	にんじん	しょうゆ★32	にんじん	豚脂	白こしょう	きゅうりとわかめの酢の物	※さけ・いか	砂糖	豚肉	
	ごぼう	塩	菜種油	粉末状植物性たんぱく	菜種油	きゅうり	※さけ・いか	しょうゆ★32	菜種油	
	しらす干し	白こしょう	砂糖	でん粉(馬鈴薯)	揚げラビオリ	もやし	根菜ねぎ	酒	たまねぎ	
	干しいたけ	福神漬★64	しょうゆ★32	植物油	小麦粉	わかめ	生姜	白ごま	しょうゆ★32	
	大豆	フルーツミックス	純米酢★36	みそ	鶏肉	にんにく	にんにく	切干大根の炒め煮	にんにく	
	菜種油	みかんレトルト★67	酒	しょうゆ	豚肉	純米酢★36	砂糖	切干大根	砂糖	
	砂糖	パインレトルト★68	中華スープ★50	砂糖	玉ねぎ	しょうゆ★32	しょうゆ★32	にんじん	みりん★42	
	しょうゆ★32	黄桃レトルト★69	でん粉(馬鈴薯)	香辛料	パン粉	砂糖	酒	油揚げ★12	りんごすりおろし	
	みりん★42		じゃごふりかけ	トレハロース	粒状植物性たんぱく			トマトケチャップ★43	りんご	
	塩		しらす干し	貝カルシウム	豚脂			チリソース★48	香料	
	白ごま		鰹節	香辛料抽出物	酵母エキス			純米酢★36	砂糖	
	一味とうがらし		のり	小麦・大豆・豚肉	ポークエキス			ブロccoliーの中華和え	しょうゆ★32	
			白ごま	菜種油	塩			とうもろこし	りんご	
			ごま油	小松菜のごま和え	砂糖			ブロccoliー	ナムル	
			砂糖	小松菜	香辛料			純米酢★36	ほうれん草	
			しょうゆ★32	もやし	調味料(アミノ酸等)			しょうゆ★32	もやし	
			酒	にんじん	加工エンプン(とうもろこし)			ごま油	にんじん	
				しょうゆ★32	小麦・鶏肉			砂糖	しょうゆ★32	
				みりん★42	豚肉・大豆			白ごま	白ごま	
				白ごま	菜種油			アセロラゼリー★75	ごま油	
					オレンジ				砂糖	
	エネルギー(kcal)	604	691	605	620	618	627	657	687	607
	たんぱく質(g)	27.0	20.0	21.1	24.2	24.9	27.0	25.0	27.1	23.8
	脂質(g)	16.2	18.2	18.3	18.6	18.1	16.2	16.3	24.1	18.0