

○ 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	2022/11/16	2022/11/17	2022/11/18	2022/11/21	2022/11/22	2022/11/24	2022/11/25	2022/11/28	2022/11/29	2022/11/30
曜	水	木	金	月	火	木	金	月	火	水
献	キャロットパン★87 白菜とベーコンの スープ	麦ご飯 こめ むぎ 麻婆豆腐	麦ご飯 こめ むぎ 根菜汁	麦ご飯 こめ むぎ さつま汁	わかめ麦ご飯 こめ むぎ わかめ うどん	麦ご飯 こめ むぎ 肉じゃが	麦ご飯 こめ むぎ ビーンズハヤシ	麦ご飯 こめ むぎ 荳わかめと きのこのスープ	麦ご飯 こめ むぎ みそ汁	胚芽パン★84 ポトフ
立	ベーコン★23 はくさい にんじん とうもろこし コンソメ★49 塩 白こしょう カレイフライ	豆腐 豆乳 難消化性デキストリン でん粉(とうもろこし) 豆腐用凝固剤 リン酸カルシウム 酸化防止剤 ピロリン酸第二鉄	ミニ絹厚揚げ★14 さといも だいこん にんじん れんこん水煮 れんこん ビタミンC クエン酸 塩	鶏肉 さつまいも にんじん はくさい しょうゆ★32 ごぼう 油揚げ★12 根深ねぎ 米みそ★38 麦みそ★39 いりこ(だし用) ししゃもフライ 生薑 カラフトししゃも	うどん麵★2 かまぼこ★19 干しいたけ しょうゆ★32 塩 酒 いりこ(だし用) 鶏南うどんの具 鶏肉 ごぼう 根深ねぎ 砂糖 みりん★42	豚肉 生姜 じゃがいも にんじん たまねぎ こんにやく 干しいたけ さやいんげん しょうゆ★32 砂糖 酒 みりん★42	牛肉 赤ワイン たまねぎ 赤いんげん豆 白いんげん豆 うずら豆 ひよこ豆 ソテードオニオン 鶏がらスープ★51 たまねぎ 大豆油 マッシュルーム★17 グリンピース	きのこのスープ ローズハム★22 荳わかめ 小松菜 根深ねぎ 干しいたけ えのきたけ 豚肉の甘辛焼き 鶏がらスープ★51 うすくちしょうゆ★33 塩 レバーとさつまいもと ナッツの揚げ煮	ミニ絹厚揚げ★14 はくさい えのきたけ 葉ねぎ 天拝みそ★41 いりこ(だし用) 豚肉 酒 砂糖 しょうゆ★32 にんにく	鶏肉 だいこん たまねぎ にんじん キャベツ セロリ コンソメ★49 塩 白こしょう ローリエ パセリ 菜種油 スコッチエッグ
及	でん粉(とうもろこし) 植物性たん白(大豆) 植物性油脂 塩 こしょう 乳化剤 イーストフード リン酸カルシウム ビタミンC	大豆 大豆 豚肉 にんにく 生薑 たまねぎ 葉ねぎ 干しいたけ 赤みそ★40 砂糖 しょうゆ★32 菜種油	天拝みそ★41 まぐろの大豆がらめ まぐろ角切り(粉付) まぐろ 米粉 でん粉(馬鈴薯) ※小麦・乳・いり ※さけ・さば・大豆・ごま	パン粉 小麦粉 コーンフラワー でん粉(小麦) 塩 小麦・大豆 菜種油 大豆の磯煮	しょうゆ★32 みりん★42 千草焼き(玉子焼き) 卵 しょうゆ 糖類 調味エキス(かつおぶし) 濃縮煮干しだし 塩 小松菜 えのき にんじん	さばのかば焼き さば切身粉付き さば コーンスターチ さば ※さけ・いり 菜種油 砂糖 しょうゆ★32 酒 白ごま ベーコンポテト	トマト トマトケチャップ★43 薄力粉 菜種油 ハヤシルウ★29 ウスターソース★34 しょうゆ★32 塩 白こしょう ローリエ ベーコンポテト	鶏肝タツタ★10 さつまいも 菜種油 鶏肉 赤バブリカ アーモンド しょうゆ★32 砂糖 みりん★42 酒 みかん	塩 白こしょう 菜種油 じゃがじゃこ 粒状植物性たん白 粉未状植物性たん白 大豆油 酵母エキス 塩 白ごま ごま油	卵 豚肉 鶏肉 たまねぎ にんじん パン粉 豚脂 粒状植物性たん白 粉未状植物性たん白 大豆油 酵母エキス 植物油 塩 砂糖 こしょう 卵殻カルシウム ピロリン酸鉄 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉 ※乳・えび・かに 一食ケチャップ
材	さつま芋と アーモンドのサラダ	中華炒め ビーフン(米) ローズハム★22 もやし	しょうゆ★32 みりん★42 大豆 切干大根の煮付け	芽ひじき 大豆 てんぷら★20 れんこん水煮	でん粉(コーンスターチ) ねぎ 砂糖 植物油脂 卵・大豆・小麦	切干大根のゆかり和え 切干大根 みずな とうもろこし ゆかり★25 うすくちしょうゆ★33	切干大根 じゃがいも 植物油脂 菜種油 塩 白こしょう りんご	鰹削り節 砂糖 みりん 塩 青のり 黒のり 酵母エキス たん白加水分解物 加工でん粉(馬鈴薯) 加工でん粉(タピオカ) ビタミンE ※えび・かに	塩 白ごま ごま油 じゃがいも 粒状植物性たん白 粉未状植物性たん白 大豆油 酵母エキス 塩 白ごま ごま油	トマト ぶどう糖 砂糖・ぶどう糖果糖液糖 醸造酢 塩 たまねぎ 香辛料 花野菜サラダ カリフラワー ブロッコリー とうもろこし 塩 白こしょう りんご酢 ノンエッグマヨネーズ★55 スイートポテト
料	ノンエッグマヨネーズ★55 しょうゆ★32 レモン汁	中華スープ★50 しょうゆ★32 菜種油 わかめとじゃこの さっと煮 わかめ しらす干し 酒 みりん★42 しょうゆ★32 白ごま ごま油 ヨーグルト★76 (代)ぶどうゼリー★74	切干大根 てんぷら★20 むき枝豆★18 菜種油 砂糖 しょうゆ★32 いりこ(だし用)	塩 さやいんげん 菜種油 しょうゆ★32 酒 砂糖 いりこ(だし用)	濃戸内産しモンゼリー 異性化液糖 砂糖 水あめ ぶどう糖 レモン果汁 デキストリン 寒天 ゲル化剤(増粘多糖類) 香料 ビタミンC 酸味料 カロチノイド色素	切干大根 みずな とうもろこし ゆかり★25 うすくちしょうゆ★33	切干大根 じゃがいも 植物油脂 菜種油 塩 白こしょう りんご	鰹削り節 砂糖 みりん 塩 青のり 黒のり 酵母エキス たん白加水分解物 加工でん粉(馬鈴薯) 加工でん粉(タピオカ) ビタミンE ※えび・かに	塩 白ごま ごま油 じゃがいも 粒状植物性たん白 粉未状植物性たん白 大豆油 酵母エキス 塩 白ごま ごま油	トマト ぶどう糖 砂糖・ぶどう糖果糖液糖 醸造酢 塩 たまねぎ 香辛料 花野菜サラダ カリフラワー ブロッコリー とうもろこし 塩 白こしょう りんご酢 ノンエッグマヨネーズ★55 スイートポテト
正味	883	857	781	780	765	882	851	782	785	852
たんぱく質	29.7	34.9	33.2	26.5	28.5	33.4	23.8	26.5	29.7	34.1
脂質	43.9	24.8	19.6	23.8	19.1	27.6	27.8	21.4	26.6	36.0

加工品のアレルギー ※コンタミネーション