

○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、昆布(だし用)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	2023/4/10	2023/4/11	2023/4/12	2023/4/13	2023/4/14	2023/4/17	2023/4/18	2023/4/19
曜	月	火	水	木	金	月	火	水
献 立 及 び 材 料	麦ご飯	麦ご飯		麦ご飯	わかめ麦ご飯	麦ご飯	麦ご飯	胚芽パン★85
	こめむぎ	こめむぎ		こめむぎ	こめむぎわかめ	こめむぎ	こめむぎ	春野菜のポトフ
	つみれ汁	じゃが芋のカレー風味		みそ汁	うどん	豚汁	麻婆豆腐	鶏肉
	つみれ★21	豚肉		じゃがいも	うどん★2	豚肉	豆腐	じゃがいも
	にんじん	菜種油		キャベツ	鶏肉	じゃがいも	豆乳	ごぼう
	干しいたけ	じゃがいも		ミニ絹厚揚げ★14	たまねぎ	にんじん	難消化性デキストリン	にんじん
	えのきたけ	にんじん		えのきたけ	葉ねぎ	えのきたけ	でん粉(とうもろこし)	キャベツ
	たまねぎ	たまねぎ		葉ねぎ	干しいたけ	豆腐★11	豆腐用凝固剤	グリーンアスパラガス
	酒	干しいたけ		天拝みそ★42	しょうゆ★34	こんにやく	リン酸カルシウム	グリーンピース
	塩	むき枝豆★17		いりこ(だし用)	塩	葉ねぎ	酸化防止剤	コンソメ★50
	うすくちしょうゆ★35	砂糖		さばのごまソースかけ	酒	米みそ★39	ピロリン酸第二鉄	塩
	鰹節(だし用)	カレー粉		さば切身粉付き	いりこ(だし用)	麦みそ★40	大豆	白こしょう
	昆布(だし用)	酒		さば	油揚げ	いりこ(だし用)	大豆	ローリエ
	鶏のから揚げ	焼きししゃも		コーンスターチ	油揚げ★12	いわしの生姜煮	豚肉	菜種油
	鶏肉	ししゃも		さば	砂糖	いわし	にんにく	白身魚の
	にんにく	※えび・いか・大豆		※さけ・いか	しょうゆ★34	砂糖	生姜	ケチャップソース
	生姜	※小麦・さば・ごま		菜種油	酒	しょうゆ	たまねぎ	ホキ角切粉付き
	しょうゆ★34	菜種油		白ごま	人参とツナの炒め物	本みりん	にんじん	ホキ
	酒	ブロッコリーの		ウスターソース★36	にんじん	でん粉(馬鈴薯)	葉ねぎ	でん粉(馬鈴薯)
	塩	ごまみそ和え		砂糖	キャベツ	生姜	干しいたけ	マッシュルーム★16
	薄力粉	ブロッコリー		ひじきと大豆の炒め煮	ツナ★18	塩	赤みそ★41	えのきたけ
	でんぶん★33	パプリカ(赤)		芽ひじき	塩	小麦・大豆	砂糖	トマトケチャップ★44
	菜種油	パプリカ(黄)		大豆	コンソメ★50	切干大根の煮付け	しょうゆ★34	ウスターソース★36
	菜の花のおかか和え	白ごま		鶏肉	白こしょう	切干大根	菜種油	砂糖
	菜の花	みそだれ★55		にんじん	菜種油	油揚げ★12	でんぶん★33	塩
	もやし	ノンエッグマヨネーズ★56		さやいんげん	アセロラゼリー★76	むき枝豆★17	一味とうがらし	しょうゆ★34
	うすくちしょうゆ★35	みりん★43		ごぼう		菜種油	豆板じゃん★48	赤ワイン
	みりん★43	レモン汁		砂糖		砂糖	塩	菜種油
	かつお節			しょうゆ★34		しょうゆ★34	焼きぎょうざ	ほうれん草ソテー
				みりん★43			スクールぎょうざ★6	ほうれん草
			菜種油			菜種油	とうもろこし	
						海藻サラダ	塩	
						もやし	コンソメ★50	
						きゅうり	白こしょう	
						海藻サラダ★28	菜種油	
						青じそドレッシング★53		
エネルギー(kcal)	751	750		842	751	757	818	759
たんぱく質(g)	29.0	27.2		30.1	27.0	27.8	31.2	37.3
脂質(g)	25.7	21.3		29.5	19.5	25.0	24.3	28.0

日	2023/4/20	2023/4/21	2023/4/24	2023/4/25	2023/4/26	2023/4/27	2023/4/28
曜	木	金	月	火	水	木	金
献 立 及 び 材 料	麦ご飯	麦ご飯	麦ご飯	麦ご飯	米粉パン★83	麦ご飯	麦ご飯
	こめむぎ	こめむぎ	こめむぎ	こめむぎ	スパゲッティ	こめむぎ	こめむぎ
	チキンカレー	厚揚げとじゃが芋のうま煮	みそ汁	高野豆腐の煮物	ミートソース	肉団子のスープ	たけのこ飯の具
	鶏肉	豚肉	さつまいも	高野豆腐★15	スパゲッティ★1	肉団子★9	鶏肉
	生姜	絹厚揚げ	小松菜	鶏肉	牛肉	キャベツ	たけのこ
	にんにく	豆乳	ミニ絹厚揚げ★14	たけのこ	豚肉	エリンギ	にんじん
	レンズ豆	デキストリン	えのきたけ	にんじん	大豆	ほうれん草	油揚げ★12
	たまねぎ	でん粉(コーン)	わかめ	干しいたけ	たまねぎ	鶏がらスープ★52	干しいたけ
	にんじん	ぶどう糖	天拝みそ★42	むき枝豆★17	にんじん	しょうゆ★34	むき枝豆★17
	じゃがいも	植物油脂	いりこ(だし用)	じゃがいも	ソテードオニオン	酒	しょうゆ★34
	グリーンピース	豆腐用凝固剤	ハンバーグ	しょうゆ★34	たまねぎ	塩	みりん★43
	薄力粉	酸化防止剤	ケチャップソース	みりん★43	大豆油	白こしょう	砂糖
	菜種油	ピロリン酸第二鉄	ハンバーグ★8	酒	マッシュルーム★16	焼き春巻★7	鰹節(だし用)
	カレー粉	大豆	菜種油	砂糖	トマトケチャップ★44	菜種油	昆布(だし用)
	カレーうどん★31	じゃがいも	トマトケチャップ★44	菜種油	トマト	中華炒め	すまし汁
	ウスターソース★36	にんじん	ウスターソース★36	まぐろの大豆がらめ	デミグラスソース★46	ピーマン(米)	豆腐★11
	しょうゆ★34	たまねぎ	赤ワイン	まぐろ角切粉付き	ウスターソース★36	豚肉	ほうれん草
	塩	むき枝豆★17	砂糖	メパチまぐろ	白こしょう	もやし	おわらふ
	白こしょう	砂糖	でんぶん★33	馬鈴薯でん粉	コンソメ★50	にんじん	小麦粉
	福神漬★65	しょうゆ★34	五目きんぴら	菜種油	パセリ	チンゲン菜	グルテン
	フルーツミックス	みりん★43	にんじん	砂糖	塩	塩	小麦
	みかんレトルト★68	酒	ごぼう	酒	キャベツとコーンの	中華スープ★51	えのきたけ
	パインレトルト★69	菜種油	こんにやく	しょうゆ★34	サラダ	しょうゆ★34	うすくちしょうゆ★35
	黄桃レトルト★70	きびなごカリフライ★5	しらす干し	みりん★43	キャベツ	菜種油	塩
	アセロラジュレ	菜種油	干しいたけ	大豆	とうもろこし	一食お魚ふりかけ★61	酒
	水あめ	昆布和え	大豆	梅和え	レモン汁		鰹節(だし用)
	果糖ぶどう糖液糖	キャベツ	菜種油	きゅうり	純米酢(米)		昆布(だし用)
	アセロラ果汁	きゅうり	砂糖	キャベツ	塩		さわらのフリッター
	りんご果汁	細切昆布佃煮	しょうゆ★34	ゆかり★26	白こしょう		さわら
	酸味料	昆布	みりん★43	カリカリ梅	砂糖		小麦粉
増粘多糖類	しょうゆ	塩	梅	菜種油		でん粉(コーン)	
加工でん粉(非公開)	砂糖	白ごま	一味とうがらし	オレンジ		植物性たん白	
野菜色素	水あめ	一味とうがらし	赤しそ液			ベーキングパウダー	
香料	魚介エキス(非公開)		ぶどう糖			塩	
カロチノイド色素	米酢		でん粉(馬鈴薯)			菜種油	
りんご	寒天		昆布エキス			大豆・小麦	
	小麦・大豆		酵母エキス			※えび・いか・さば・ごま	
	みりん★43		デキストリン			菜種油	
	しょうゆ★34		酸味料				
			炭酸カルシウム				
			塩				
エネルギー(kcal)	793	863	817	824	819	748	771
たんぱく質(g)	20.6	31.0	31.0	39.1	33.4	23.2	26.6
脂質(g)	17.5	27.0	22.2	22.1	23.9	21.6	27.4