○　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	2023/12/1	2023/12/4	2023/12/5	2023/12/6	2023/12/7	2023/12/8	2023/12/11	2023/12/12
曜	金	月	火	水	木	金	月	火
献立及び材料	**麦ご飯**	**麦ご飯**	**中華風炊き込みご飯**	**胚芽パン★85**	**麦ご飯**	**麦ご飯**	**麦ご飯**	**麦ご飯**
	こめ　むぎ	こめ　むぎ	アルファ化米（うるち米）	**和風スパゲッティ**	こめ　むぎ	こめ　むぎ	こめ　むぎ	こめ　むぎ
	おでん	**呉汁**	クリスタルライス（もち米）	スパゲッティ★1	**肉団子汁**	**高野豆腐の煮物**	**のっぺい汁**	**きのこの豆乳スープ**
	鶏肉	大豆	豚肉	鶏肉	肉団子★9	高野豆腐★15	鶏肉	ベーコン★23
	里芋	はくさい	菜種油	にんにく	ほうれん草	鶏肉	豆腐	たまねぎ
	てんぷら★20	だいこん	生姜	白ワイン	にんじん	菜種油	豆乳	にんじん
	こんにゃく	干ししいたけ	酒	ベーコン★23	干ししいたけ	たけのこ	難消化性デキストリン	さつまいも
	絹厚揚げ★13	ねぎ	にんじん	たまねぎ	天拝みそ★42	にんじん	でん粉（とうもろこし）	小松菜
	だいこん	天拝みそ★42	たけのこ	ほうれん草	いりこ（だし用）	干ししいたけ	豆腐用凝固剤	えのきたけ
	砂糖	いりこ（だし用）	むき枝豆★17	にんじん	酒	むき枝豆★17	リン酸カルシウム	しめじ
	しょうゆ★34	**さばの塩焼き**	干ししいたけ	えのきたけ	**ヤンニョムチキン**	じゃがいも	酸化防止剤	エリンギ
	みりん★43	さば文化干し	しょうゆ★34	しめじ	鶏肉	しょうゆ★34	ピロリン酸第二鉄	無調整豆乳
	鰹節（だし用）	さば	塩	しらす干し	にんにく	みりん★43	**大豆**	コンソメ★50
	昆布（だし用）	塩	昆布（だし用）	コンソメ★50	でん粉★33	酒	にんじん	塩
	出し巻き玉子	**さば**	鰹節（だし用）	しょうゆ★34	薄力粉	砂糖	油揚げ★12	白こしょう
	卵	菜種油	**きびなごカリカリフライ★5**	塩	菜種油	**いわしのおかか煮**	こんにゃく	**豚肉の中華風照り焼き**
	うすくちアミノ酸液	**ひじきの煮物**	菜種油	白こしょう	砂糖	いわし	ごぼう	豚肉
	うすくち醤油	芽ひじき	**ブロッコリーの中華和え**	菜種油	トマトケチャップ★44	砂糖	里芋	菜種油
	砂糖 塩	れんこん水煮	パプリカ（赤）	**アーモンド入り野菜炒め**	純米酢（米）	しょうゆ	ねぎ	ごま油
	砂糖混合異性化液糖	れんこん	とうもろこし	もやし	しょうゆ★34	本みりん	干ししいたけ	生姜
	かつおエキス	ビタミンC	ブロッコリー	パプリカ（赤）	豆板じゃん★48	でん粉（馬鈴薯）	しょうゆ★34	酒
	濃縮煮干しだし	クエン酸	白ごま	小松菜	水あめ	かつお節	うすくちしょうゆ★35	塩
	でん粉（とうもろこし）	塩	純米酢（米）	とうもろこし	でん粉（コーンスターチ）	塩	塩	オイスターソース★47
	植物油脂	油揚げ★12	しょうゆ★34	アーモンド	でん粉（甘藷でん粉）	**小麦・大豆**	酒	しょうゆ★34
	貝殻未焼成カルシウム（ホタテ）	むき枝豆★17	ごま油	菜種油	**海藻サラダ**	**チンゲン菜のごま炒め**	でん粉★33	でん粉★33
	鉄分強化剤	にんじん	砂糖	白こしょう	だいこん	もやし	昆布（だし用）	**水菜とコーンのサラダ**
	卵・小麦・大豆	しょうゆ★34	**豆乳プリンタルト**	塩	きゅうり	パプリカ（赤）	鰹節（だし用）	キャベツ
	小松菜の炒め物	みりん★43	豆乳	**りんご**	海藻サラダ★28	チンゲン菜	菜種油	みずな
	とうもろこし	砂糖	砂糖		青じそドレッシング★53	とうもろこし	**アジフライ**	とうもろこし
	もやし	菜種油	米粉		**ヨーグルト★77**	白ごま	あじ	レーズン
	小松菜	いりこ（だし用）	ショートニング		**（代）ぶどうゼリー★75**	ごま油	パン粉	ツナ★18
	にんじん		加工油脂			白こしょう	小麦粉	白こしょう
	コンソメ★50		コーンフラワー			塩	塩	ノンエッグマヨネーズ★56
	塩　白こしょう		砂糖・ぶどう糖果糖液糖			中華スープ★51	乳化剤	塩
	菜種油		植物油			**一食ミルメークコーヒー★57**	増粘多糖類	**一食いりこ★60**
	一食味付のり		水溶性食物繊維				**小麦・大豆**	
	乾のり		大豆粉				菜種油	
	こんぶ		小麦不使用しょうゆ				**切干大根のソース炒め**	
	いりこ		発酵調味料				切干大根	
	砂糖 塩 しょうゆ		加工でん粉（とうもろこし・キャッサバ）				キャベツ	
	みりん 唐辛子		カラメル色素				とうもろこし	
	グルタミン酸ナトリウム		炭酸カルシウム				むき枝豆★17	
	大豆・小麦		増粘多糖類				菜種油	
	※ごま		乳化剤				中濃ソース★37	
			ピロリン酸第二鉄				しょうゆ★34	
			香料				鰹節	
			増粘剤					
			メタリン酸ナトリウム					
			安定剤					
			カロチノイド色素					
			大豆					
			※もも					
			※りんご・バナナ					
エネルギー（kcal）	749	785	775	808	846	783	828	851
たんぱく質（g）	30.1	28.6	26.8	31.3	31.9	32.1	31.6	32.5
脂質（g）	22.1	29.5	32.0	28.3	22.6	23.1	26.3	29.9

日	2023/12/13	2023/12/14	2023/12/15	2023/12/18	2023/12/19	2023/12/20		2023/12/21
曜	水	木	金	月	火	水		木
献立及び材料	**ライ麦パン★86**	**しそ麦ご飯**	**麦ご飯**	**麦ご飯**	**麦ご飯**	**ぶどうパン★81**	**いちごケーキ**	**麦ご飯**
	グーラッシュ	こめ　むぎ　しそ	こめ　むぎ	こめ　むぎ	こめ　むぎ	**コーンポタージュ**	豆乳	こめ　むぎ
	牛肉	**うどん**	**冬野菜カレー**	**厚揚げのそぼろ煮**	**春雨スープ**	ベーコン★23	砂糖	**みそ汁**
	赤ワイン	うどん麺★2	豚肉	豚肉	緑豆春雨	たまねぎ	加工油脂	ミニ絹厚揚げ★14
	にんにく	鶏肉	里芋	大豆	ロースハム★22	とうもろこし	米粉	じゃがいも
	クミン	かまぼこ★19	カリフラワー	生姜	酒	にんじん	いちご	小松菜
	パプリカ粉末	ねぎ	かぶ	絹厚揚げ★13	干ししいたけ	パセリ	水あめ	天拝みそ★42
	じゃがいも	しょうゆ★34	にんじん	じゃがいも	チンゲン菜	塩	大豆粉	いりこ（だし用）
	たまねぎ	うすくちしょうゆ★35	たまねぎ	にんじん	鶏がらスープ★52	無調整豆乳	ぶどう糖果糖液糖	**平つくね**
	にんじん	塩	レンズ豆	たまねぎ	うすくちしょうゆ★35	豆乳バター★29	植物油	鶏肉
	カリフラワー	みりん★43	薄力粉	むき枝豆★17	塩	薄力粉	麦芽糖	パン粉
	トマト水煮★45	酒	菜種油	干ししいたけ	白こしょう	コンソメ★50	清涼飲料水	粉末状大豆たん白
	トマト	いりこ（だし用）	カレー粉	砂糖	ねぎ	**鶏のケチャップソース**	粉砂糖	でん粉（タピオカ、馬鈴薯）
	トマトケチャップ★44	**かき揚げ**	ウスターソース★36	しょうゆ★34	**レバーとさつまいもとナッツの揚げ煮**	鶏肉	こんにゃく粉　でん粉（キャッサバ）	たまねぎ
	赤ワイン	たまねぎ	しょうゆ★34	酒		菜種油	発酵調味料	豚脂
	菜種油	大豆	にんにく	みりん★43	鶏肝タツタ★10	トマトケチャップ★44	加工でん粉（キャッサバ）	発芽玄米
	塩	とうもろこし	カレールウ★31	**青のりいりこ**	さつまいも	ウスターソース★36	増粘剤　乳化剤	砂糖
	白こしょう	にんじん	塩	いりこ	菜種油	赤ワイン	炭酸カルシウム	塩
	コンソメ★50	小松菜	**福神漬★65**	砂糖	鶏肉	砂糖	膨張剤	酵母エキス
	オリーブ油	さつま芋	**フルーツヨーグルト**	しょうゆ★34	にんじん	でん粉★33	加工でん粉（とうもろこし）	香辛料（ペパー　ガーリック）
	ソーセージ	ごぼう	みかんレトルト★68	酒	アーモンド	**ブロッコリーサラダ**	増粘多糖類	果糖ぶどう糖液糖
	豚肉	米粉	パインレトルト★69	青のり粉	しょうゆ★34	パプリカ（赤）	ビタミンC	こいくちしょうゆ
	豚脂肪	塩	黄桃レトルト★70	**カリフラワーのごまみそ和え**	砂糖	パプリカ（黄）	香料　安定剤	酵母エキス
	塩	米油	ダイスゼリーマスカット★71	カリフラワー	みりん★43	ブロッコリー	紅麹色素	発酵調味料
	砂糖	炭酸カルシウム	プレーンヨーグルト★67	パプリカ（赤）	酒	オリーブ油	ピロリン酸第二鉄	カツオブシエキス
	香辛料（大豆を含む）	ピロリン酸第二鉄		白ごま	**みかん**	りんご酢★38	酸味料	しょうゆ調味料
	ポリリン酸ナトリウム	**大豆**		みそだれ★55		塩	メタリン酸ナトリウム	加工でん粉（とうもろこし）
	調味料（アミノ酸等）	**※いか・さば**		ノンエッグマヨネーズ★56		砂糖	クチナシ赤色素	**鶏肉・大豆・小麦・豚肉**
	pH調整剤	**※牛肉・豚肉**		みりん★43		白こしょう	**大豆**	**※卵・乳**
	ビタミンC	**※鶏肉・ごま**		レモン汁		**フルーツミックスゼリー**	**※もも・りんご・バナナ**	**かぼちゃの煮物**
	亜硝酸ナトリウム	**※りんご**				みかん	**チョコケーキ**	豚肉
	香辛料抽出物	菜種油				黄桃	豆乳	かぼちゃ
	豚肉・大豆・牛肉	**茎わかめの炒め煮**				パイン	砂糖	むき枝豆★17
	ザワークラウト	茎わかめ				白桃	加工油脂	しょうゆ★34
	キャベツ	油揚げ★12				砂糖・果糖ぶどう糖液糖	米粉	砂糖
	りんご酢★38	大豆				リンゴ果汁	ココアパウダー	酒
	塩　白こしょう　砂糖	にんじん				寒天	水あめ	みりん★43
	一食ソフトチーズ	しょうゆ★34				洋酒	大豆粉	でん粉★33
	ナチュラルチーズ	酒				ゲル化剤	植物油	
	ドロマイト	砂糖				酸味料	こんにゃく粉　でん粉(キャッサバ)	
	ショートニング	白ごま				香料	清涼飲料水	
	乳化剤　酢酸ナトリウム	菜種油				ビタミンC	発酵調味料	
	pH調整剤　グリシン					乳酸カルシウム	加工でん粉（キャッサバ）	
	安定剤　クエン酸鉄ナトリウム					**もも・りんご**	トレハロース	
	グリセリン脂肪酸エステル					**※乳・オレンジ・大豆**	増粘剤　カラメル色素	
	乳					**※キウイ・ゼラチン**	乳化剤	
	（代）一食ブルーベリージャム						炭酸カルシウム	
	食物繊維						膨張剤　安定剤　香料	
	ブルーベリー						ピロリン酸第二鉄	
	水あめ　砂糖						メタリン酸ナトリウム	
	ペクチン						**大豆**	
	酸味料						**※もも・りんご・バナナ**	
	ビタミンC　pH調整剤							
エネルギー（kcal）	814	823	787	753	805	822		806
たんぱく質（g）	35.7	25.9	22.6	28.4	25.2	32.6		28.8
脂質（g）	36.7	27.3	20.7	21.7	21.5	31.1		23.3

平均　エネルギー：802kcal　　たんぱく質：29.6g　　脂質：26.4g

表示凡例　献立名　加工品名　加工品のアレルゲン　※コンタミネーション