

- 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	2024/3/1	2024/3/4	2024/3/5	2024/3/6	2024/3/7	2024/3/8	2024/3/11
曜	金	月	火	水	木	金	月
	麦ご飯	赤飯	麦ご飯	キャロットパン★88	麦ご飯	麦ご飯	わかめ麦ご飯
	こめ むぎ	もち米	こめ むぎ	スパゲッティナポリタン	こめ むぎ	こめ むぎ	こめ むぎ わかめ
	ちらし寿司の具	うるち米	厚揚げとじゃが芋のうま煮	スパゲッティ★1	カレー	のっぺい汁	こめ むぎ わかめ
	鶏肉	小豆	牛肉	ベーコン★23	ベーコン★23	ミニ絹厚揚げ★14	鶏肉
	酒	ビタミンB1	絹厚揚げ★13	たまねぎ	たまねぎ	にんじん	たけのこ
	菜種油	一食ごま塩	じゃがいも	にんじん	にんじん	だいこん	干しいたけ
	にんじん	塩	にんじん	マッシュルーム★16	じゃがいも	はくさい	ごぼう
	れんこん水煮	黒ごま	たまねぎ	トマト水煮★45	レンズ豆	こんにやく	こんにやく
	れんこん	でん粉(馬鈴薯)	むき枝豆★17	トマトケチャップ★44	グリーンピース	ごぼう	にんじん
	ビタミンC 塩	調味料(アミノ酸等)	砂糖	白ワイン	生姜	さといも	高野豆腐★15
	クエン酸	ごま	しょうゆ★34	コンソメ★50	にんにく	ねぎ	さといも
	ごぼう	肉団子のスープ	みりん★43	塩	薄力粉	干しいたけ	しょうゆ★34
	干しいたけ	肉団子★9	酒	白こしょう	菜種油	しょうゆ★34	みりん★43
	さやいんげん	緑豆春雨	菜種油	パセリ	カレー粉	うすくちしょうゆ★35	塩
	白ごま	酒	お魚ハンバーグ	ツナと野菜のソテー	カレーウ★31	塩	いりこ(だし用)
	砂糖	干しいたけ	あじ	パプリカ(赤)	ウスターソース★36	酒	いわしのゆずおろし煮
	しょうゆ★34	チンゲン菜	たまねぎ	とうもろこし	しょうゆ★34	でんぶん★33	いわし
	うすくちしょうゆ★35	にんじん	にんじん	キャベツ	塩	昆布(だし用)	大根おろし
	純米酢(米)	鶏がらスープ★52	ねぎ	ツナ★18	白こしょう	鰹節(だし用)	しょうゆ
	菜の花のお吸い物	うすくちしょうゆ★35	ごぼう	塩	ヒレカツ	鶏のレモンソース煮	砂糖
	豆腐★11	塩	たけのこ	白こしょう	豚肉	鶏肉	みりん
	菜の花	白こしょう	粒状植物性たんぱく	コンソメ★50	コンソメ★50	菜種油	ゆず果汁
	かまぼこ★19	鶏の唐揚げ	豚脂	菜種油	りんご	塩	すだち果汁
	えのきたけ	鶏肉	粉末状植物性たんぱく	りんご	一食角チーズ★58	白こしょう	米でん粉
	うすくちしょうゆ★35	にんにく	でん粉(馬鈴薯)	(代)一食いりこ★60	塩	レモン汁	塩
	塩 酒	生姜	植物油脂		たんぱく加水分解物	ブロッコリーのじゃこ和え	小麦・大豆
	鰹節(だし用)	しょうゆ★34	みそ		加工でん粉(タピオカ)	ブロッコリー	れんこんのきんぴら
	昆布(だし用)	酒	しょうゆ		調味料(アミノ酸等)	しらす干し	れんこん水煮
	玉子焼き	薄力粉	砂糖 塩		増粘多糖類	しょうゆ★34	塩
	卵	でんぶん★33	香辛料		小麦・大豆・豚肉	みりん★43	クエン酸
	しょうゆ	菜種油	トレハロース		※乳・卵	白ごま	塩
	糖類 塩 砂糖	ほうれん草のおかか和え	貝カルシウム		※鶏肉・牛肉		絹さや
	かつおエキス	ほうれん草	香辛料抽出物		菜種油		菜種油
	濃縮煮干しだし	もやし	小麦・大豆・豚肉		フルーツヨーグルト		砂糖
	でん粉(とうもろこし)	うすくちしょうゆ★35	菜種油		みかんレトルト★68		しょうゆ★34
	植物油脂	みりん★43	海藻サラダ		パインレトルト★69		みりん★43
	貝殻未焼成カルシウム(ホタテ)	鰹節	きゅうり		黄桃レトルト★70		塩
	卵・小麦・大豆	祝大福	もやし		ダイゼリーマスカット★71		白ごま
	一食ひなあられ	もち粉	海藻サラダ★28		プレーンヨーグルト★67		一味とうがらし
	うるち米 砂糖	砂糖	青じそドレッシング★53				
	発酵調味液 でん粉(馬鈴薯)	小豆					
	トマトパウダー	塩					
	ほうれん草パウダー	でん粉(じゃがいも)					
	塩 昆布 青のり	酵素					
	パプリカパウダー	着色料					
	※卵・乳・小麦	加工でん粉(さごやし)					
	※落花生・えび・かに	大豆					
	※いか・牛肉・さば						
	※大豆・鶏肉・豚肉						
	※もも・りんご						
	※セラチン・ごま						
	※アーモンド						
	(代)ももゼリー★74						
エネルギー(kcal)	601	699	655	675	737	574	591
たんぱく質(g)	24.3	25.4	25.3	23.2	20.6	25.2	24.2
脂質(g)	14.6	22.3	20.5	27.2	24.1	16.3	14.7

日	2024/3/12	2024/3/13	2024/3/14	2024/3/15	2024/3/18	2024/3/19	2024/3/21
曜	火	水	木	金	月	火	木
	麦ご飯	普通パン★79		麦ご飯	麦ご飯	麦ご飯	麦ご飯
	こめ むぎ	コーンチャウダー		こめ むぎ	こめ むぎ	こめ むぎ	こめ むぎ
	みそ汁	ベーコン★23		じゃが芋と厚揚げの	呉汁	肉じゃが	ワンタンスープ
	じゃがいも	菜種油		オイスターソース煮	大豆	豚肉	ローズハム★22
	たまねぎ	たまねぎ		豚肉	たまねぎ	生姜	もやし
	干しいたけ	ほうれん草		酒 にんにく 生姜	だいこん	じゃがいも	にら
	わかめ	とうもろこし		絹厚揚げ★13	干しいたけ	にんじん	にんじん
	ミニ絹厚揚げ★14	白いんげん豆		じゃがいも	ミニ絹厚揚げ★14	たまねぎ	ワンタン★3
	ねぎ	無調整豆乳		にんじん	ねぎ	こんにやく	鶏がらスープ★52
	天祥みそ★42	コンソメ★50		むき枝豆★17	天祥みそ★42	干しいたけ	しょうゆ★34
	いりこ(だし用)	塩		オイスターソース★47	いりこ(だし用)	むき枝豆★17	塩
	ハンバーグ	白こしょう		砂糖	無調整豆乳	しょうゆ★34	酢鶏
	ケチャップソース	博多和牛の		うすくちしょうゆ★35	さばのかば焼き	砂糖	鶏肉
	ハンバーグ★8	パーベークソース		みりん★43	さば切身粉付き	酒	でんぶん★33
	菜種油	牛肉		コーンシュウマイ	さば	みりん★43	鶏肝タツタ★10
	トマトケチャップ★44	菜種油		とうもろこし たまねぎ	コーンスターチ	じゃこふりかけ	菜種油
	ウスターソース★36	ソテードオニオン		でん粉(馬鈴薯)	さば	しらす干し	たまねぎ
	赤ワイン	たまねぎ		植物性たんぱく	※さけ・いか	鰹節	干しいたけ
	砂糖	大豆油		パン粉	砂糖	のり	たけのこ
	でんぶん★33	赤ワイン		スケソウダラ	しょうゆ★34	白ごま	パプリカ(黄)
	ほうれん草と	しょうゆ★34		豚脂 豆腐 砂糖	酒	ごま油	パプリカ(赤)
	春菊の香りとえ	赤みそ★41		塩 みりん 焼酎	白ごま	砂糖	生姜
	ほうれん草	りんごすりおろし		酵母エキスパウダー	菜種油	しょうゆ★34	にんにく
	しゅんぎく	りんご		小麦粉 炭酸カルシウム	【にんじんとハムのソテー】	酒	酒 砂糖 塩
	もみのり★27	香料		水あめ混合異性化液糖	にんじん	切干大根のサラダ	純米酢(米)
	しょうゆ★34	酸味料		加工でん粉(タピオカ)	小松菜	小松菜	トマトケチャップ★44
	みりん★43	酸化防止剤		ピロリン酸鉄 乳化剤	もやし	切干大根	しょうゆ★34
	ガトーショコラ	りんご		豆腐用凝固剤	ローズハム★22	キャベツ	でんぶん★33
	豆乳	生姜		豚肉・小麦・大豆	塩	とうもろこし	ブロッコリーのごま和え
	砂糖	にんにく		※卵・乳・えび・かに・ごま	オイスターソース★47	ノンエッグマヨネーズ★56	ブロッコリー
	米粉	砂糖		春雨の中華サラダ	中華スープ★51	うすくちしょうゆ★35	とうもろこし
	植物油	白ごま		茎わかめ	白こしょう	純米酢(米)	白ごま
	ココアパウダー	さつま芋と		緑豆春雨	菜種油		しょうゆ★34
	食物繊維	アーモンドのサラダ		もやし			みりん★43
	カカオマス	さつま芋		ツナ★18			みかんクレープ
	加工でん粉(キャッサバ)	しらす干し		白ごま			豆乳 調整豆乳粉末
	膨張剤	アーモンド		純米酢(米)			砂糖 水あめ
	ピロリン酸第二鉄	ノンエッグマヨネーズ★56		砂糖			加工油脂 米粉
	大豆	しょうゆ★34		ごま油			みかんシラップづけ
	※もも・りんご・バナナ	レモン汁		しょうゆ★34			うんしゅうみかん果汁
				アップルコンポート			砂糖・ぶどう糖果糖液糖
				りんご			麦芽糖 レモン果汁
				砂糖			加工でん粉(キャッサバ)
				酸味料			増粘剤 乳化剤
				酸化防止剤			増粘多糖類 植物油脂
				りんご			香料 凝固剤
							酸味料 メタリン酸ナトリウム
							カラメル色素
							ベーキングパウダー
							ピロリン酸第二鉄
							カロチノイド色素
							大豆
							※もも・りんご・バナナ
エネルギー(kcal)	697	717	667	678	705	634	688
たんぱく質(g)	22.4	31.0	21.8	23.4	28.6	22.4	24.9
脂質(g)	22.3	32.6	20.5	18.6	26.4	18.9	21.3