

○ 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	2024/11/1	2024/11/5	2024/11/6	2024/11/7	2024/11/8	2024/11/11	2024/11/12	2024/11/13	2024/11/14	2024/11/15
曜	金	火	水	木	金	月	火	水	木	金
具だくさんみそ汁	麦ご飯	麦ご飯	普通パン★79	麦ご飯	麦ご飯	麦ご飯	麦ご飯	キャロットパン★88	麦ご飯	麦ご飯
じゃがいも	こめ むぎ	秋野菜のシチュー	こめ むぎ	こめ むぎ	厚揚げと大根の煮物	韓国風肉じゃが	スキーソース	ポトフ	こめ むぎ	こめ むぎ
豚肉	菜種油	里芋	豚肉	豚肉	豚肉	鶏肉	菜種油	高野豆腐★15	鶏肉	麦ご飯
白ワイン	白ワイン	はくさい	綿厚揚げ★13	だいこん	大豆	じゃがいも	鶏肉	菜種油	鶏肉	麦ご飯
さつまいも	さつまいも	油揚げ★12	えのき	にんじん	じゃがいも	たまねぎ	さつまいも	菜種油	生姜	チキンカレー
えのき	えのき	のき	にんじん	にんじん	にんじん	にんじん	にんじん	にんじん	にんじん	にんじん
天拵みそ★41	天拵みそ★41	しょうゆ★33	たまねぎ	たまねぎ	ごぼう	セロリ	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ
白いんげん豆	白いんげん豆	沙糖	むき枝豆★17	むき枝豆★17	油揚げ★12	ソテードオニオン	たまねぎ	たまねぎ	むき枝豆★17	じゃがいも
無調整豆乳	無調整豆乳	さばのゆずソース	みりん★42	キムチ	ねぎ	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	じょうゆ★33	グリンピース
カレー粉	さばのゆずソース	さば	さば	酒	白菜	米みそ★38	米みそ★39	コンソメ★49	みりん★42	薄力粉
チキンカツ	チキンカツ	白こしょう	五色揚げ	異性化液糖	麦みそ★39	麦みそ★39	麦みそ★39	麦みそ★42	カレー粉	カレー粉
鶏肉	いわしの甘露煮	コンソメ★49	コーンスター	醸造酢	白こしょう	白こしょう	白こしょう	酒	カレー粉	カレー粉
植物油脂	いわし	豆乳バター★28	さば	菜種油	塩	まぐろメンチカツ	砂糖	カレー粉	カレー粉	カレー粉
小麦粉加工品	砂糖	※さけ・いか	大豆	唐辛子	粒状植物性たん白	ローリエ	ローリエ	カレー粉	カレー粉	カレー粉
植物性たん白	しょうゆ	トマトオムレツ	菜種油	でん粉★32	にんにく	パセリ	パセリ	パセリ	パセリ	パセリ
パン粉	本みりん	卵	砂糖	いりこ	調味料(アミノ酸等)	ハンバーグ	ハンバーグ	ハンバーグ	ハンバーグ	ハンバーグ
フライミックス粉	でん粉(馬鈴薯)	植物油脂	うすくちしょうゆ★34	さつまいも	酸味料	きのこ	きのこ	きのこ	きのこ	きのこ
塩	グラニュー糖	塩	ゆず果汁	むき枝豆★17	着色料(パブリカラ色素)	玉子焼き	玉子焼き	玉子焼き	玉子焼き	玉子焼き
調味エキス	糖蜜	トマトケチャップ	純米酢(米)	じょうゆ★33	ビタミンB1	白いんげん	白いんげん	白いんげん	白いんげん	白いんげん
香辛料	塩	トマトピューレ	五目きんぴら	酒	魚醤(いわし)	マッシュルーム★16	マッシュルーム★16	マッシュルーム★16	マッシュルーム★16	マッシュルーム★16
加工でんぶん(タピオカ)	小豆・大豆	鶏肉	にんじん	砂糖	砂糖	ドロマイト	ドロマイト	ドロマイト	ドロマイト	ドロマイト
炭酸カルシウム	小松菜のアーモンド和え	ごぼう	りんご	りんご	切干大根の煮つけ	pH調整剤	pH調整剤	pH調整剤	pH調整剤	pH調整剤
膨脹剤	小松菜	ごん	ごん	ごん	切干大根	硫酸カルシウム	硫酸カルシウム	硫酸カルシウム	硫酸カルシウム	硫酸カルシウム
ビロリン酸鉄	もしや	食用卵殻粉	しらす干し	しらす干し	油揚げ★12	ピロリン酸鉄	ピロリン酸鉄	ピロリン酸鉄	ピロリン酸鉄	ピロリン酸鉄
乳化剤	アーモンド★78	トレハロース	干ししいたけ	干ししいたけ	小麦粉	乳化剤	乳化剤	乳化剤	乳化剤	乳化剤
ひ	鶏肉・大豆・小麦	加工でん粉(未公開)	大豆	グリーンアスパラガス	加工デンプン	(キヤッサバ・どうもろこし)	(キヤッサバ・どうもろこし)	(キヤッサバ・どうもろこし)	(キヤッサバ・どうもろこし)	(キヤッサバ・どうもろこし)
材	※えび・かに・卵・乳	みりん★42	卵・大豆・鶏肉	ごま油	菜種油	ドロマイト	ドロマイト	ドロマイト	ドロマイト	ドロマイト
料	砂糖	ツナサラダ	トナ	トナ	トナ	pH調整剤	pH調整剤	pH調整剤	pH調整剤	pH調整剤
ツナと野菜のソテー	ツナ	きゅうり	みりん★42	玉子焼き	玉子焼き	硫酸カルシウム	硫酸カルシウム	硫酸カルシウム	硫酸カルシウム	硫酸カルシウム
バブリカ(赤)	とうもろこし	とうもろこし	白ごま	卵	ピロリン酸鉄	ピロリン酸鉄	ピロリン酸鉄	ピロリン酸鉄	ピロリン酸鉄	ピロリン酸鉄
キャベツ	ツナ★18	ツナ	一味とうがらし	醤油	糖類	乳化剤	乳化剤	乳化剤	乳化剤	乳化剤
塩	ソース	ソース	ソース	ソース	かつおエキス	調味料(アミノ酸等)	香料	香料	香料	香料
白こしょう	塩	白こしょう	白こしょう	白こしょう	濃縮煮干だし	しおり	しおり	しおり	しおり	しおり
コンソメ★49	りんご酢★37	りんご酢★37	りんご酢★37	りんご酢★37	食物繊維	澱粉(とうもろこし)	澱粉(とうもろこし)	澱粉(とうもろこし)	澱粉(とうもろこし)	澱粉(とうもろこし)
菜種油					砂糖	砂糖	砂糖	砂糖	砂糖	砂糖
					塩	塩	塩	塩	塩	塩
					植物油脂	植物油脂	植物油脂	植物油脂	植物油脂	植物油脂
					大豆・小麦	大豆・小麦	大豆・小麦	大豆・小麦	大豆・小麦	大豆・小麦
					※えび・卵・乳	※えび・卵・乳	※えび・卵・乳	※えび・卵・乳	※えび・卵・乳	※えび・卵・乳
					きりざい	きりざい	きりざい	きりざい	きりざい	きりざい
					だいこん	だいこん	だいこん	だいこん	だいこん	だいこん
					にんじん	にんじん	にんじん	にんじん	にんじん	にんじん
					しそひじき★61	しそひじき★61	しそひじき★61	しそひじき★61	しそひじき★61	しそひじき★61
					しょうゆ★33	しょうゆ★33	しょうゆ★33	しょうゆ★33	しょうゆ★33	しょうゆ★33
					白ごま	白ごま	白ごま	白ごま	白ごま	白ごま
					一食納豆★65	一食納豆★65	一食納豆★65	一食納豆★65	一食納豆★65	一食納豆★65

エネルギー (kcal)	620	647	643	638	677	657	695	686	684	652
たんぱく質 (g)	21.0	26.2	24.4	27.8	23.3	27.0	25.4	28.5	30.6	19.9
脂質 (g)	20.1	19.1	29.1	19.3	19.4	20.7	21.7	32.0	21.9	17.2

日	2024/11/18	2024/11/19	2024/11/20	2024/11/21	2024/11/22	2024/11/25	2024/11/26	2024/11/27	2024/11/28	2024/11/29
曜	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金
具だくさんみそ汁	麦ご飯	麦ご飯	ぶどうパン★81	麦ご飯	麦ご飯	しそ麦ご飯	普通パン★79	麦ご飯	麦ご飯	麦ご飯
じゃがいも	こめ むぎ	こめ むぎ	あさり入り	こめ むぎ	こめ むぎ	こめ むぎ しそ	タラフライ	こめ むぎ	こめ むぎ	こめ むぎ
麻婆豆腐	吹き寄せご飯の具	トマトスパゲッティ	のっつい汁	おでん	昆布と野菜の煮物	うどん	スケソウタラ	白菜と肉団子のスープ	厚揚げのそぼろ煮	厚揚げのそぼろ煮
豆腐	鶏肉	スパゲッティ★1	鶏肉	鶏肉	豚肉	うどん麺★2	パン粉	肉団子★9	豚肉	豚肉
豆乳	ごぼう	鶏肉	ミニ絹厚揚げ★14	里芋	にんじん	かまぼこ★19	小麦粉	はくさい	大豆	大豆
難消化性デキストリン	干ししいたけ	菜種油	にんじん	てんぶら★20	たまねぎ	干ししいたけ	加工でん粉(馬鈴薯)	にんじん	生姜	生姜
でん粉(とうもろこし)	あさり	あさり	だいこん	こんにゃく	こんにゃく	しょうゆ★33	乳化剤	干ししいたけ	絹厚揚げ★13	絹厚揚げ★13
豆腐用凝固剤	むき枝豆★17	にんにく	はくさい	絹厚揚げ★13	里芋	塩	増粘多糖類	たまねぎ	じゃがいも	じゃがいも
リン酸カルシウム	栗の甘煮	白ワイン	こんにゃく	だいこん	昆布	酒	塩	ねぎ	にんじん	にんじん
酸化防止剤	くり	たまねぎ	ごぼう	砂糖	たけのこ	いりこ(だし用)	いりこ(だし用)	こしあわ	鶏がらスープ★51	たまねぎ
ピロリン酸第二鉄	砂糖	にんじん	里芋	しょうゆ★33	むき枝豆★17	わき枝豆★17	ドロマイト	ドロマイト	ドロマイト	ドロマイト
大豆	ビタミンC	チナシ黄色素	ほうれんそう	干ししいたけ	鰹節(だし用)	砂糖	ごぼう	キャベツ	中華スープ★50	むき枝豆★17
豚肉	豚肉	豚肉	トマト水煮★44	しょうゆ★33	昆布(だし用)	酒	ねぎ	キャベツ	キャベツのサラダ	キャベツのサラダ
にんにく	しょうゆ★33	トマトケチャップ★43	うすくちしょうゆ★34	野菜のアーモンド炒め	さばの塩焼き	さば	玉子焼き	玉子焼き	酒	酒
生姜	みりん★42	デミグラスソース★45	塩	もやし	さば	しょうゆ★33	しょうゆ★33	玉子焼き	玉子焼き	玉子焼き
たまねぎ	しらす干し	コンソメ★49	酒	パプリカ(赤)	塩	みりん★42	みりん★42	塩	鶏肝タツタ★10	ししゃもフライ
にんじん	塩	塩	でん粉★32	小松菜	さば	カリフラワーの	白いんげん豆	白いんげん豆	白いんげん豆	白いんげん豆
ねぎ	いりこ(だし用)	白こしょう	昆布(だし用)	しめじ	菜種油	ごまみそ和え	しょうゆ★33	しょうゆ★33	しょうゆ★33	しょうゆ★33
干ししいたけ	肉団子汁	コロッケ	鰹節(だし用)	とうもろこし	りんご	カリフラワー	白いんげん豆	白いんげん豆	白いんげん豆	白いんげん豆
赤みそ★40	肉団子★9	じゃ								