

○牛乳は毎日あります。

いかに」が生息している海域で採集しています

日	2024/12/13	2024/12/16	2024/12/17	2024/12/18	2024/12/19	2024/12/20	2024/12/23
曜	金	月	火	水	木	金	月
	麦ご飯	わかめ麦ご飯	麦ご飯	普通パン★79	ガトーショコラ	麦ご飯	麦ご飯
	こめ むぎ	こめ むぎ わかめ	こめ むぎ	白いんげん豆のシチュー	豆乳	こめ むぎ	こめ むぎ
	だご汁	うどん	家常豆腐	白いんげん豆	砂糖	白菜と肉団子のスープ	みそ汁
	豚肉	うどん麺★2	豚肉	鶏肉	米粉	肉団子★9	ミニ絹厚揚げ★14
	すいとん	鶏肉	酒	たまねぎ	植物油	はくさい	じゃがいも
	小麦粉	かまぼこ★19	しょうゆ★33	にんじん	ココアパウダー	にんじん	小松菜
	でん粉(ばれいしょ)	ねぎ	にんにく	じゃがいも	水溶性食物繊維	干しいたけ	えのきたけ
	小麦	しょうゆ★33	生姜	かぶ	カカオマス	たまねぎ	天拝みそ★41
	※大豆	うすくちしょうゆ★34	絹厚揚げ★13	塩	加工でん粉(キャッサバ)	ねぎ	いりこ(だし用)
	豆腐★11	塩	大豆	白こしょう	膨張剤	鶏がらスープ★51	かぼちゃの煮物
	だいこん	みりん★42	たまねぎ	無調整豆乳	ピロリン酸第二鉄	中華スープ★50	豚肉
	はくさい	酒	たけのこ	豆乳バター★28	大豆	しょうゆ★33	かぼちゃ
	里芋	いりこ(だし用)	ねぎ	薄力粉	※もも・りんご・バナナ	酒	むぎ枝豆★17
	ねぎ	かき揚げ	干しいたけ	コンソメ★49	いちごとみかんの2色ゼリー	塩	しょうゆ★33
	米みそ★38	たまねぎ	砂糖	トマトオムレツ		白こしょう	砂糖
	麦みそ★39	にんじん	赤みそ★40	卵		レバーとさつまいもとナッツの揚げ煮	酒
	いりこ(だし用)	ごぼう	豆板じゃん★47	植物油		鶏肝タツタ★10	みりん★42
	ひじきと大豆の炒め煮	しゅんぎく	でん粉★32	塩		菜種油	でん粉★32
	芽ひじき	小麦粉	茎わかめと春雨の中華サラダ	トマトケチャップ		さつまいも	いわしのみぞれ煮
	てんぷら★20	塩	茎わかめ	たまねぎ		鶏肉	いなし
	大豆	粉末状植物性たん白	緑豆春雨	トマトビュレ		パプリカ(赤)	大根
	むぎ枝豆★17	パーム油	もやし	鶏肉		アーモンド★78	砂糖
	ごぼう	調味料(アミノ酸等)	ツナ★18	でん粉発酵調味料(さつまいも)		しょうゆ	しょうゆ
	しょうゆ★33	ベーキングパウダー	白ごま	食用卵殻粉		しょうゆ★33	でん粉(馬鈴薯)
	みりん★42	カロチノイド色素	純米酢(米)	トレハロース		砂糖	本みりん
	砂糖	小麦・大豆	砂糖	加工でん粉(未公開)		みりん★42	塩
	菜種油	※えび	ごま油	卵・大豆・鶏肉		酒	小麦・大豆
	玄米入り平つくね	菜種油	しょうゆ★33	菜種油		みかん	
	鶏肉	春菊の香りとえ		ほうれん草とコーンのソテー			
	パン粉	春菊		どうもろこし			
	粉末状大豆たん白	もやし		ほうれんそう			
	でん粉(キャッサバ、馬鈴薯)	もみのり★26		オイスターソース★46			
	たまねぎ	しょうゆ★33		塩 白こしょう			
	豚脂	みりん★42		菜種油			
	発芽玄米			焼きプリンタルト			
	砂糖			小麦粉			
	塩			マーガリン			
	酵母エキス			砂糖			
	香辛料(ペパー ガーリック)			塩			
	果糖ぶどう糖液糖			卵			
	こいくちしょうゆ			炭酸カルシウム			
	発酵調味料			香料			
	カツオブシエキス			カロチノイド色素			
	しょうゆ調味料			乳製品			
	加工でん粉(とうもろこし)			脱脂粉乳			
	鶏肉・大豆・小麦・豚肉			香辛料			
	※卵			キシロース			
				増粘剤			
				乳化剤			
				小麦・乳・大豆・卵			
				※オレンジ・キウイ			
				※もも・りんご・ゼラチン			
				※バナナ・ごま・アーモンド			
エネルギー(kcal)	676	651	608	643		686	648
たんぱく質(g)	26.4	19.1	22.8	24.4		22.5	27.3
脂質(g)	20.0	22.4	18.9	26.3		20.2	19.9