

○牛乳は毎日あります。

| 日                          | 2025/1/9      | 2025/1/10          | 2025/1/14 | 2025/1/15          | 2025/1/16    | 2025/1/17         | 2025/1/20 | 2025/1/21   |
|----------------------------|---------------|--------------------|-----------|--------------------|--------------|-------------------|-----------|-------------|
| 曜                          | 木             | 金                  | 火         | 水                  | 木            | 金                 | 月         | 火           |
| 献<br>立<br>及<br>び<br>材<br>料 | 麦ご飯           | 麦ご飯                | 麦ご飯       | 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              | こめ むぎ     | 鶏とほうれん草の<br>スパゲッティ | こめ むぎ        | こめ むぎ             | こめ むぎ     | こめ むぎ       |
|                            | がめ煮           | ワタンスープ             | 麻婆豆腐      |                    | 水炊き風         | 根菜カレー             | みそ汁       | 五目汁         |
|                            | 鶏肉            | ロースハム★21           | 豆腐★11     | スパゲッティ★1           | 鶏肉           | 鶏肉                | ミニ絹厚揚げ★14 | ミニ絹厚揚げ★14   |
|                            | ミニ絹厚揚げ★14     | もやし                | 大豆        | 鶏肉                 | 肉団子★9        | 里芋                | えのきたけ     | しめじ         |
|                            | にんじん          | にら                 | 豚肉        | ほうれん草              | 緑豆春雨         | ごぼう               | ほうれん草     | ごぼう         |
|                            | ごぼう           | にんじん               | にんにく      | たまねぎ               | にんじん         | だいこん              | じゃがいも     | こんにゃく       |
|                            | れんこん水煮        | ワタン★3              | 生姜        | しめじ                | 春菊           | たまねぎ              | 天拝みそ★41   | みずな         |
|                            | れんこん          | 鶏がらスープ★51          | にんじん      | トマト水煮★44           | 干しいたけ        | にんじん              | いりこ(だし用)  | 塩           |
|                            | ビタミンC         | しょうゆ★33            | たまねぎ      | トマト                | 豆腐           | レンズ豆              | 豚肉の和風ソース  | しょうゆ★33     |
|                            | クエン酸          | 塩                  | ねぎ        | 塩                  | 豆乳           | 薄力粉               | 豚肉        | いりこ(だし用)    |
|                            | 塩             | 大豆とレバーの揚げ煮         | 干しいたけ     | 白こしょう              | 難消化性デキストリン   | 菜種油               | 菜種油       | 鶏肉とさつま芋の揚げ煮 |
|                            | こんにゃく         | 鶏肉                 | 赤みそ★40    | コンソメ★49            | でん粉(とうもろこし)  | カレー粉              | たまねぎ      | 鶏肉          |
|                            | 里芋            | でん粉★32             | 砂糖        | しょうゆ★33            | 豆腐用凝固剤       | カレールウ★30          | 赤ワイン      | でん粉★32      |
|                            | 絹さや           | 鶏肝タツタ★10           | しょうゆ★33   | ホキフライ              | リン酸カルシウム     | ウスターソース★35        | しょうゆ★33   | 菜種油         |
|                            | 干しいたけ         | 菜種油                | 菜種油       | ホキ                 | 酸化防止剤        | しょうゆ★33           | 赤みそ★40    | さつまいも       |
|                            | 砂糖            | 大豆                 | でん粉★32    | パン粉                | ピロリン酸第二鉄     | 塩                 | すりおろしりんご  | にんじん        |
|                            | しょうゆ★33       | パプリカ(赤)            | 一味とうがらし   | 小麦粉                | 大豆           | にんにく              | りんご       | しょうゆ★33     |
|                            | みりん★42        | しょうゆ★33            | 豆板じゃん★47  | でん粉(とうもろこし)        | ねぎ           | 生姜                | 香料        | 砂糖          |
|                            | 酒             | 砂糖                 | 塩         | 塩                  | はくさい         | 福神漬               | 酸味料       | 酒           |
|                            | 筑紫野野菜の玉子焼き    | 酒                  | 揚げ春巻き     | 炭酸カルシウム            | しょうゆ★33      | だいこん              | 酸化防止剤     | みりん★42      |
|                            | 卵             | みりん★42             | 豚肉        | 調味料(アミノ酸)          | うすくちしょうゆ★34  | なす                | りんご       | 生姜          |
|                            | 醤油            | 生姜                 | たまねぎ      | ピロリン酸鉄             | みりん★42       | きゅうり              | 生姜        | ほうれん草の香りとえ  |
|                            | 糖類            | さつま芋と<br>アーモンドのサラダ | にんじん      | 小麦・大豆              | いりこ(だし用)     | れんこん              | にんにく      | ほうれん草       |
|                            | かつおエキス        | アーモンドのサラダ          | キャベツ      | 菜種油                | 鶏がらスープ★51    | 生姜                | 砂糖        | もやし         |
|                            | 濃縮煮干しだし       | さつまいも              | 植物油脂      | ピーンズサラダ            | いわしのみぞれ煮     | しそ                | レモン汁      | もみのり★26     |
|                            | 塩             | しらす干し              | はるさめ      | 大豆                 | いわし          | ぶどう糖果糖液糖          | 白ごま       | しょうゆ★33     |
| 人参                         | アーモンド★78      | しょうゆ               | ブロッコリー    | 大根                 | しょうゆ         | チンゲン菜の<br>じゃこしそ和え | みりん★42    |             |
| 澱粉(とうもろこし)                 | ノンエッグマヨネーズ★55 | 小麦粉                | にんじん      | 砂糖                 | 砂糖           | チンゲン菜             | 一食納豆★65   |             |
| 根深ねぎ                       | しょうゆ★33       | ショートニング            | 純米酢(米)    | しょうゆ               | アミノ酸液        | もやし               |           |             |
| 砂糖                         | レモン汁          | 豚脂                 | 菜種油       | でん粉(馬鈴薯)           | 塩            | にんじん              |           |             |
| 植物油脂                       |               | でん粉(馬鈴薯)           | 砂糖        | 本みりん               | 梅酢           | しらす干し             |           |             |
| 貝殻米焼成カルシウム(ホタテ)            |               | しょうがペースト           | 白こしょう     | 塩                  | 醸造酢          | ゆかり★25            |           |             |
| 卵・小麦・大豆                    |               | ポークフィヨン            | 塩         | 小麦・大豆              | 小麦・大豆        | うすくちしょうゆ★34       |           |             |
| 紅白なます                      |               | 発酵調味料              |           | 菜の花のごま和え           | フルーツヨーグルト    |                   |           |             |
| だいこん                       |               | ポークエキス             |           | 菜の花                | みかんレトルト★67   |                   |           |             |
| にんじん                       |               | 酵母エキス              |           | もやし                | パインレトルト★68   |                   |           |             |
| 塩                          |               | 乾燥しいたけ             |           | しょうゆ★33            | 黄桃レトルト★69    |                   |           |             |
| 砂糖                         |               | 砂糖                 |           | みりん★42             | アセロラジュレ★71   |                   |           |             |
| うすくちしょうゆ★34                |               | たん白加水分解物           |           | 白ごま                | プレーンヨーグルト★66 |                   |           |             |
| 純米酢(米)                     |               | 香辛料 塩              |           |                    |              |                   |           |             |
| 白ごま                        |               | 米粉 粉あめ             |           |                    |              |                   |           |             |
|                            |               | ソルビトール             |           |                    |              |                   |           |             |
|                            |               | 乳化剤                |           |                    |              |                   |           |             |
|                            |               | クエン酸鉄ナトリウム         |           |                    |              |                   |           |             |
|                            |               | 増粘剤                |           |                    |              |                   |           |             |
|                            |               | 豚肉・小麦・大豆           |           |                    |              |                   |           |             |
|                            |               | 菜種油                |           |                    |              |                   |           |             |
|                            |               | 海藻サラダ              |           |                    |              |                   |           |             |
|                            |               | だいこん               |           |                    |              |                   |           |             |
|                            |               | 海草サラダ★27           |           |                    |              |                   |           |             |
|                            |               | 青じそドレッシング★52       |           |                    |              |                   |           |             |
| エネルギー<br>(kcal)            | 613           | 733                | 710       | 672                | 625          | 635               | 621       | 664         |
| たんぱく質<br>(g)               | 22.1          | 27.2               | 24.5      | 31.0               | 24.8         | 19.1              | 26.0      | 25.2        |
| 脂質<br>(g)                  | 17.4          | 25.4               | 25.3      | 28.1               | 21.6         | 15.3              | 19.5      | 20.8        |

| 日               | 2025/1/22       | 2025/1/23   | 2025/1/24  | 2025/1/27   | 2025/1/28    | 2025/1/29 | 2025/1/30     | 2025/1/31 |
|-----------------|-----------------|-------------|------------|-------------|--------------|-----------|---------------|-----------|
| 曜               | 水               | 木           | 金          | 月           | 火            | 水         | 木             | 金         |
| 献立及材料           | ライ麦パン★86        | 麦ご飯         | 麦ご飯        | しそ麦ご飯       | 麦ご飯          | 普通パン★79   | 麦ご飯           | 麦ご飯       |
|                 | ポークビーンズ         | こめ むぎ       | こめ むぎ      | こめ むぎ しそ    | こめ むぎ        | シチュー      | こめ むぎ         | こめ むぎ     |
|                 | 豚肉              | がんもと野菜のうま煮  | すいとん       | ちゃんぽんうどん    | みそおでん        | 鶏肉        | 家常豆腐          | 鶏と大根の煮物   |
|                 | 白ワイン            | 鶏肉          | すいとん       | うどん麺★2      | 鶏肉           | 菜種油       | 豚肉            | 鶏肉        |
|                 | ミックスビーンズ        | がんもどき       | 小麦粉        | 菜種油         | てんぷら★20      | 白ワイン      | 酒             | 生姜        |
|                 | ひよこ豆            | 豆腐          | でん粉(ばれいしょ) | 豚肉          | こんにゃく        | じゃがいも     | しょうゆ★33       | 酒         |
|                 | 青えんどう豆          | 豆腐用凝固剤      | 小麦         | 生姜          | 絹厚揚げ★13      | たまねぎ      | にんにく          | だいこん      |
|                 | 赤いんげん豆          | 粉状大豆たん白     | ※大豆        | しょうゆ★33     | だいこん         | にんじん      | 生姜            | にんじん      |
|                 | 塩               | なたね油        | じゃがいも      | 酒           | 里芋           | しめじ       | 絹厚揚げ★13       | むき枝豆★17   |
|                 | 大豆              | にんじん        | かぼちゃ       | いか          | 昆布           | ブロッコリー    | 大豆            | こんにゃく     |
|                 | じゃがいも           | でん粉(とうもろこし) | 干しいたけ      | てんぷら★20     | 米みそ★38       | 白いんげん豆    | たまねぎ          | しょうゆ★33   |
|                 | にんじん            | 米粉          | はくさい       | キャベツ        | 赤みそ★40       | 無調整豆乳     | たけのこ          | みりん★42    |
|                 | たまねぎ            | 大豆          | にんじん       | チンゲン菜       | 砂糖           | 塩         | ねぎ            | 砂糖        |
|                 | トマト水煮★44        | ※ごま         | ねぎ         | たまねぎ        | しょうゆ★33      | 白こしょう     | 干しいたけ         | ししゃもフライ   |
|                 | トマトケチャップ★43     | ごぼう         | いりこ(だし用)   | もやし         | 酒            | コンソメ★49   | 酒             | からふとししゃも  |
|                 | ウスターソース★35      | じゃがいも       | 天拝みそ★41    | にんじん        | みりん★42       | 豆乳バター★28  | 砂糖            | パン粉       |
|                 | 砂糖              | にんじん        | 鮭の塩焼き      | ねぎ          | 鰹節(だし用)      | 薄力粉       | しょうゆ★33       | 打ち粉(小麦)   |
|                 | 塩               | たまねぎ        | さけ         | オイスターソース★46 | 昆布(だし用)      | チキンカツ     | 赤みそ★40        | バターミックス   |
|                 | 白こしょう           | 干しいたけ       | 塩          | ウスターソース★35  | 茎若布のサラダ      | 鶏肉        | 豆板じゃん★47      | 小麦・大豆     |
|                 | 野菜とウインナーのソテー    | むき枝豆★17     | さけ         | 塩           | 茎若布          | 植物油脂      | でん粉★32        | 菜種油       |
|                 | とうもろこし          | しょうゆ★33     | 菜種油        | 白こしょう       | ブロッコリー       | 小麦粉加工品    | 白菜のおかか和え      | 花野菜サラダ    |
|                 | キャベツ            | 砂糖          | 小松菜の炒め物    | 鶏がらスープ★51   | とうもろこし       | 植物性たん白    | はくさい          | カリフラワー    |
|                 | ほうれん草           | みりん★42      | もやし        | 無調整豆乳       | 白ごま          | パン粉       | にんじん          | ブロッコリー    |
|                 | ポークウインナーズライス★23 | 酒           | 小松菜        | 中華風オムレツ     | 菜種油          | フライミックス粉  | うすくちしょうゆ★34   | とうもろこし    |
|                 | 塩               | かんぱちそぼろふりかけ | 油揚げ★12     | 卵           | 砂糖           | 塩         | みりん★42        | 塩         |
|                 | 白こしょう           | かんぱちそぼろ     | 白ごま        | 昆布だし        | 純米酢(米)       | 調味エキス     | 鰹節            | 白こしょう     |
| 菜種油             | かんぱち            | しょうゆ★33     | 魚肉(スケソウタラ) | レモン汁        | 香辛料          |           | りんご酢★37       |           |
| みかん             | 醸造酢             | みりん★42      | 調味料(アミノ酸等) | 塩           | 加工でんぷん(タピオカ) |           | ノンエッグマヨネーズ★55 |           |
|                 | 大豆              | 菜種油         | 炭酸カルシウム    | ごま油         | 炭酸カルシウム      |           |               |           |
|                 | 生姜              |             | パプリカ色素     | うすくちしょうゆ★34 | 膨脹剤          |           |               |           |
|                 | 酒               |             | トマト色素      |             | ピロリン酸鉄       |           |               |           |
|                 | ごま油             |             | にんじん       |             | 乳化剤          |           |               |           |
|                 | 鰹節              |             | グリーンピース    |             | 鶏肉・大豆・小麦     |           |               |           |
|                 | 白ごま             |             | とうもろこし     |             | ※えび・かに・卵・乳   |           |               |           |
|                 | 砂糖              |             | たけのこ       |             | 菜種油          |           |               |           |
|                 | しょうゆ★33         |             | 澱粉(とうもろこし) |             | キャベツのサラダ     |           |               |           |
|                 | みりん★42          |             | 椎茸         |             | キャベツ         |           |               |           |
|                 | ブロッコリーのみそだれ和え   |             | 醤油         |             | とうもろこし       |           |               |           |
|                 | ブロッコリー          |             | 砂糖         |             | レモン汁         |           |               |           |
|                 | とうもろこし          |             | 塩          |             | 純米酢(米)       |           |               |           |
|                 | みそだれ★54         |             | 植物油脂       |             | 塩            |           |               |           |
|                 | ノンエッグマヨネーズ★55   |             | 卵・小麦・大豆    |             | 白こしょう        |           |               |           |
|                 | みりん★42          |             | 菜種油        |             | 砂糖           |           |               |           |
|                 | レモン汁            |             | 切干大根の煮つけ   |             | 菜種油          |           |               |           |
|                 |                 |             | 切干大根       |             |              |           |               |           |
|                 |                 |             | 油揚げ★12     |             |              |           |               |           |
|                 |                 |             | むき枝豆★17    |             |              |           |               |           |
|                 |                 |             | 菜種油        |             |              |           |               |           |
|                 |                 |             | 砂糖         |             |              |           |               |           |
|                 |                 |             | しょうゆ★33    |             |              |           |               |           |
|                 |                 |             |            |             |              |           |               |           |
|                 |                 |             |            |             |              |           |               |           |
|                 |                 |             |            |             |              |           |               |           |
|                 |                 |             |            |             |              |           |               |           |
| エネルギー<br>(kcal) | 637             | 642         | 612        | 593         | 626          | 619       | 731           | 684       |
| たんぱく質<br>(g)    | 26.9            | 26.6        | 26.2       | 24.4        | 25.2         | 25.6      | 30.5          | 23.8      |
| 脂質<br>(g)       | 21.4            | 19.6        | 17.3       | 17.5        | 17.5         | 26.0      | 25.0          | 25.4      |

## コンタミネーション