

○ 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	2025/12/1	2025/12/2	2025/12/3	2025/12/4	2025/12/5	2025/12/8	2025/12/9	2025/12/10	2025/12/11
曜	月	火	水	木	金	月	火	水	木
献 立 及 び 材 料	麦ご飯	麦ご飯	ライ麦パン★85 ヘルネケイト	麦ご飯	麦ご飯	麦ご飯	中華風炊き込みご飯	普通パン★78	麦ご飯
	こめ むぎ	こめ むぎ		こめ むぎ	こめ むぎ	こめ むぎ	アルファ化米(米)	スパゲッティ焼きそば	こめ むぎ
	麻婆豆腐	のっぺい汁	ベーコン★22	高野豆腐の煮物	トマトスープ	大根と厚揚げの オイスターソース煮	クリスマスライス(もち米)	スパゲッティ★1	みそ汁
	豆腐★11	絹厚揚げ★13	たまねぎ	高野豆腐★14	ベーコン★22	豚肉	豚肉	豚肉	里芋
	大豆	にんじん	にんじん	鶏肉	たまねぎ	豚肉	菜種油	生姜	はくさい
	豚肉	だいこん	ソテードオニオン	菜種油	キャベツ	酒	生姜	しょうゆ★32	油揚げ★12
	にんにく★17	はくさい	たまねぎ	じゃがいも	にんじん	にんにく★17	酒	もやし	えのきたけ
	生姜	こんにゃく	大豆油	たまねぎ	グリーンアスパラガス	生姜	にんじん	たまねぎ	ねぎ
	たまねぎ	里芋	白いんげん豆	にんじん	とうもろこし	絹厚揚げ★13	たけのこ	にんじん	天拝みそ★41
	にんじん	ねぎ	グリーンピース	たけのこ	トマト水煮★44	だいこん	むき枝豆★16	むき枝豆★16	いりこ(だし用)
	ねぎ	干しいたけ	とうもろこし	干しいたけ	トマト	にんじん	干しいたけ	ねぎ	大豆とレバーの揚げ煮
	干しいたけ	しょうゆ★32	塩	チンゲン菜	トマトケチャップ★43	むき枝豆★16	しょうゆ★32	菜種油	鶏肝タツタ★10
	赤みそ★40	うすくちしょうゆ★33	白こしょう	しょうゆ★32	にんにく★17	オイスターソース★46	塩	オイスターソース★46	大豆
	砂糖	塩	無調整豆乳	みりん★42	コンソメ★49	砂糖	昆布(だし用)	中濃ソース★35	でん粉★31
	しょうゆ★32	酒	豆乳バター★28	酒	塩	うすくちしょうゆ★33	鰹節(だし用)	ウスターソース★34	菜種油
	でん粉★31	でん粉★31	豆乳クリーム	砂糖	白こしょう	みりん★42	チキンカツ	塩	鶏肉
	菜種油	昆布(だし用)	大豆	いわしの生煮煮	ナツメグ	ツナと野菜のソテー	ウインナー	鶏肉	にんじん
	一味とうがらし	鰹節(だし用)	大豆	いわし	オレガノ	パプリカ(赤)			
	豆板じゃん★47	さばのみそ煮	コンソメ★49	砂糖	ハンバーグ	とうもろこし	小麦粉加工品	豚肉	しょうゆ★32
	塩	さば	リハブッラ	しょうゆ	天拝みそソース	キャベツ	粉末状植物性たん白	豚脂肪	砂糖
	海藻サラダ	みそ	肉団子★9	本みりん	ハンバーグ★8	ツナ★18	パン粉	塩	みりん★42
	カリフラワー	砂糖	菜種油	でん粉(馬鈴薯)	エリンギ	塩	チキンエキス	砂糖	さつま芋と アーモンドのサラダ
	海藻サラダ★27	発酵調味料	酒	生姜	えのきたけ	白こしょう	塩 香辛料	麦芽糖	
	青じそドレッシング★52	でん粉(とうもろこし)	純米酢(米)	塩	ねぎ	コンソメ★49	加工でんぶん	香辛料	さつまいも
	みかん	でん粉(馬鈴薯)	トマトケチャップ★43	小麦・大豆	菜種油	菜種油	(キャッサバ・とうもろこし)	加工でん粉(キャッサバ)	しらす干し
		さば・大豆	砂糖	枝豆	天拝みそ★41	みかん	ドロマイト	調味料(アミノ酸等)	アーモンド★77
		しそひじきの ごまだれ和え	塩	枝豆	オイスターソース★46		ピロリン酸鉄	増粘多糖類	ノンエッグマヨネーズ★55
		しそひじき★60	しょうゆ★32	塩	砂糖		乳化剤	ピロリン酸第二鉄	しょうゆ★32
		ごぼう	でん粉★31	大豆	でん粉★31		調味料(アミノ酸)	鶏肉・豚肉	レモン汁
		とうもろこし	粉ふき芋	一食昆布まっちゃん ふりかけ	フロコリーと アーモンドのサラダ		香料	菜種油	塩
		ごまドレッシング★53	バセリ	ドロマイト	ブロコリー		鶏肉・大豆・小麦 ※えび・卵・乳	キャベツ	
			食塩	煎り米	パプリカ(赤)		※えび・卵・乳	とうもろこし	
			白こしょう	昆布	むき枝豆★16		カリフラワーの ごまみそ和え	塩	
				でん粉(コーンスターチ)	アーモンド★77		カリフラワー	りんご酢★37	
				砂糖	純米酢(米)		パプリカ(赤)	サウザンアイランド ドレッシング	
				塩	菜種油		白ごま	食用植物油	
				黒のり	砂糖		みそだれ★54	醸造酢	
				抹茶	白こしょう		ノンエッグマヨネーズ★55	水あめ	
				酵母エキス			みりん★42	砂糖	
				着色料			レモン汁	トマトケチャップ	
				※えび・かに			ムース	ピクルス	
							加糖練乳	塩	
							牛乳 水あめ	にんじんエキス	
							植物油	ブルーン	
							クリーム	酵母エキスパウダー	
							脱脂粉乳	乳化剤	
							塩	増粘剤	
							増粘多糖類	香辛料抽出物	
							香料 乳化剤		
							乳		
							(代)ぶどうゼリー★73		
エネルギー (kcal)	645	599	635	665	649	658	652	633	695
たんぱく質 (g)	23.9	22.0	23.2	28.0	22.8	25.0	23.3	27.0	27.0
脂質 (g)	17.2	17.7	26.9	21.2	23.5	19.7	27.7	25.8	23.2

日	2025/12/12	2025/12/15	2025/12/16	2025/12/17		2025/12/18	2025/12/19	2025/12/22	2025/12/23
曜	金	月	火	水		木	金	月	火
献 立 及 び 材 料	麦ご飯	しそ麦ご飯	麦ご飯	テーブルロール	チョコケーキ	麦ご飯	麦ご飯	麦ご飯	麦ご飯
	こめ むぎ	こめ むぎ しそ	こめ むぎ	強力小麦粉	豆乳 砂糖	こめ むぎ	こめ むぎ	こめ むぎ	こめ むぎ
	冬野菜カレー	うどん	おでん	薄力小麦粉	加工油脂 米粉	厚揚げの中華煮	さつま汁	野菜たっぷりみそ汁	肉団子のスープ
	牛肉	うどん麺★2	鶏肉	砂糖 マーガリン	ココアパウダー	豚肉	鶏肉	豆腐★11	肉団子★9
	里芋	鶏肉	里芋	脱脂粉乳 塩	水あめ	酒	菜種油	にんじん	緑豆春雨
	カリフラワー	かまぼこ★19	てんぷら★20	イースト	大豆粉	絹厚揚げ★13	さつまいも	ごぼう	酒
	かぶ	ねぎ	こんにゃく	イーストフード	植物油	生姜	たまねぎ	だいこん	干しいたけ
	にんじん	しょうゆ★32	絹厚揚げ★13	小麦・乳・大豆 ※卵	こんにゃく粉	たまねぎ	はくさい	キャベツ	はくさい
	たまねぎ	うすくちしょうゆ★33	だいこん	いんげん豆のスープ	でん粉(キャッサバ)	たけのこ	ごぼう	ねぎ	チンゲン菜
	レンズ豆	塩	砂糖	清涼飲料水	加工でん粉(キャッサバ)	はくさい	油揚げ★12	いりこ(だし用)	にんじん
	薄力粉	みりん★42	しょうゆ★32	ベーコン★22	トレハロース	にんじん	ねぎ	天拝みそ★41	鶏がらスープ★51
	菜種油	酒	みりん★42	じゃがいも	乳化剤	干しいたけ	米みそ★38	かぼちゃのそぼろあん	うすくちしょうゆ★33
	カレー粉	いりこ(だし用)	鰹節(だし用)	たまねぎ	増粘剤	チンゲン菜	麦みそ★39	かぼちゃ	塩
	ウスターソース★34	かき揚げ	昆布(だし用)	にんじん	炭酸カルシウム	中華スープ★50	いりこ(だし用)	塩	白こしょう
	しょうゆ★32	たまねぎ	筑紫野野菜の玉子焼き	白いんげん豆	セルロース	しょうゆ★32	さんまの甘露煮	でん粉★31	ホキのねぎソース
	にんにく★17	にんじん	卵	コンソメ★49	膨張剤	塩	さんま	菜種油	ホキ角切(粉付)
	カレールウ★30	ごぼう	醤油	塩	安定剤	白こしょう	砂糖	豚肉	ホキ
	塩	しゅんぎく	糖類	白こしょう	香料	でん粉★31	しょうゆ	むき枝豆★16	でん粉(馬鈴薯)
	フルーツヨーグルト	小麦粉	かつおエキス	バセリ	牛肉のバーベキューソース	揚げ焼売	本みりん	しょうゆ★32	菜種油
	みかんレトルト★66	塩	濃縮煮干しだし	牛肉	ピロリン酸第二鉄	豚肉	でん粉(馬鈴薯)	砂糖	にんにく★17
	バインレトルト★67	粉末状植物性たん白	塩	ソテードオニオン	メタリン酸ナトリウム	鶏肉	グラニュー糖	酒	ねぎ
	黄桃レトルト★68	バーム油	人参	たまねぎ 大豆油	大豆	たまねぎ	糖蜜	みりん★42	みりん★42
	プレーンヨーグルト★65	調味料(アミノ酸等)	濃粉(とうもろこし)	菜種油 赤ワイン	※もも・りんご・バナナ いちご ケーキ	脂	塩	いわしのかぼすレモン煮	しょうゆ★32
		ベーキングパウダー	根深ねぎ	しょうゆ★32	豆乳 砂糖	でん粉(馬鈴薯)	小松菜のアーモンド和え	いわし	純米酢(米)
		カロチノイド色素	砂糖	赤みそ★40	加工油脂 米粉	粉末状植物性たん白	小松菜	砂糖	豆板じゃん★47
		小麦・大豆	植物油	すりおろしりんご	いちご 水あめ	粒状植物性たん白	小松菜	しょうゆ	ごま油
		※えび	貝殻未焼成カルシウム (ホタテ)	りんご 香料	大豆粉	難消化性デキストリン	にんじん	かぼす果汁	砂糖
		菜種油		酸味料	砂糖・ぶどう糖果糖液糖	チキンブイヨン	もやし	レモン	ブロコリーサラダ
		春菊の香りしそ	卵・小麦・大豆	酸化防止剤	植物油	ぶどう糖	しょうゆ★32	還元水あめ	ブロコリー
		ほうれん草	フロコリーの ごまみそ和え	りんご	清涼飲料水	砂糖	みりん★42	本みりん	とうもろこし
		春菊		りんご	粉砂糖	発酵調味料	砂糖	でん粉(馬鈴薯)	ノンエッグマヨネーズ★55
		にんじん	ブロコリー	生姜	加工でん粉(キャッサバ)	しょうゆ	アーモンド★77	レモン果汁	塩
		もみのり★26	とうもろこし	にんにく★17	トレハロース	ほたて貝エキス		塩	白こしょう
		しょうゆ★32	白ごま	砂糖	増粘剤	しょうがペースト		小麦・大豆 ※オレンジ	りんご酢★37
		みりん★42	みそだれ★54	レモン汁	乳化剤	塩			
			ノンエッグマヨネーズ★55	ゴルースロー	炭酸カルシウム	にんにくペースト			
			みりん★42	キャベツ	膨張剤	小麦粉			
			レモン汁	とうもろこし	セルロース	でん粉(小麦粉)			
			一食味付のり	りんご酢★37	加工でん粉(とうもろこし)	粉末大豆			
			乾のり	塩 白こしょう	増粘多糖類	クエン酸鉄ナトリウム			
			こんぶ	砂糖 オリーブ油	ビタミンC	小麦・大豆			
			いりこ	フルーツミックスゼリー	安定剤	豚肉・鶏肉			
			砂糖	みかん 黄桃	ピロリン酸第二鉄	菜種油			
			塩	パイン 白桃	酸味料				
			しょうゆ	砂糖・果糖ぶどう糖液糖	紅麴色素				
			みりん	リンゴ果汁 寒天	香料				
			唐辛子	洋酒 ゲル化剤	メタリン酸ナトリウム				
			グルタミン酸ナトリウム	酸味料 ビタミンC	大豆				
			大豆・小麦	香料	※もも・りんご・バナナ				
				乳酸カルシウム					
				もも・りんご					
				※乳・オレンジ・大豆					
				※キウイ・セラチン					
エネルギー (kcal)	650	656	646	659	655	633	624	646	
たんぱく質 (g)	19.1	19.2	26.2	24.8	24.3	24.9	24.3	23.9	
脂質 (g)	19.3	22.4	20.8	28.5	21.6	19.8	17.3	21.6	

平均 エネルギー:647 kcal たんぱく質:24.1 g 脂質:22.0 g 表示凡例 献立名 加工品名 加工品のアレルギー ※コンタミネーション