

○ 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	2026/1/9	2026/1/13	2026/1/14	2026/1/15	2026/1/16	2026/1/19	2026/1/20	2026/1/21
曜	金	火	水	木	金	月	火	水
	麦ご飯	麦ご飯	普通パン★78	麦ご飯	麦ご飯	麦ご飯	麦ご飯	ぶどうパン★80
	こめ むぎ	こめ むぎ	ビーンズシチュー	こめ むぎ	こめ むぎ	こめ むぎ	こめ むぎ	ほうれん草とベーコンの スパゲッティ
	雑煮	豚汁	牛肉	大根と厚揚げの オイスターソース煮	根菜カレー	芋煮	きのこの豆乳スープ	スパゲッティ★1
	すいとん★4	豚肉	赤ワイン	豚肉	里芋	里芋	ベーコン★22	ベーコン★22
	鶏肉	絹厚揚げ★13	赤いんげん豆	豚肉	ごぼう	こんにゃく	ソテードオニオン	ほうれん草
	かまぼこ★19	じゃがいも	大豆	酒	れんこん水煮	ごぼう	たまねぎ	たまねぎ
	干しいたけ	こんにゃく	じゃがいも	にんにく★17	れんこん	ねぎ	さつまいも	にんじん
	ほうれん草	だいこん	にんじん	生姜	ビタミンC	しめじ	小松菜	しめじ
	するめいか	ごぼう	たまねぎ	綿厚揚げ★13	ケン酸	いりこ(だし用)	えのきたけ	トマト水煮★44
	いか	ねぎ	マッシュルーム★15	だいこん	塩	酒	トマト	
	昆布	米みそ★38	ハヤシルウ★29	にんじん	塩	しめじ	豆乳クリーム	
	うすくちしょうゆ★33	麦みそ★39	トマト水煮★44	むき枝豆★16	たまねぎ	米みそ★39	白こしょう	
	塩	いりこ(だし用)	トマト	オイスターソース★46	にんじん	米みそ★38	大豆	コンソメ★49
	昆布(だし用)	さばのこまソースかけ	トマトケチャップ★43	砂糖	レンズ豆	塩	大豆	しょうゆ★32
	鰹節(だし用)	さば切身粉付き	トマトケチャップ	うすくちしょうゆ★33	薄力粉	金時豆コロッケ	大豆	チキンカツ
	ぶりの照り焼き	さば	塩	みりん★42	菜種油	じゃがいも	コンソメ★49	
	ぶり	コーンスター	白こしょう	かんぱちそぼろ	カレー粉	金時豆	塩	鶏肉
	砂糖混合ブドウ糖果糖液糖	さば	トマトオムレツ	かんぱちそぼろ	カレー粉	豆	白こしょう	植物油脂
	しょうゆ	菜種油		かんぱち	ウスターソース★34	牛	ハンバーグ	小麦粉加工品
	発酵調味液	白ごま		醸造酢	しょうゆ★32	豚	ハンバーグ	粉末状植物性たん白
	砂糖	ウスターソース★34		大豆	塩	マッシュポテト		パン粉
	小麦・大豆	砂糖		おろし生姜	にんにく★17	砂糖		チキンエキス
	紅白なます	ひじきと大豆の炒め煮		生姜	生姜	しょうゆ		塩
	だいこん	芽ひじき		フルーツヨーグルト	大豆油	まねぎ		香辛料
	にんじん	トマトピューレ		酸化防止剤	でん粉(馬鈴薯)	まねぎ		小麦粉
	塩	油揚げ★12		pH調整剤	みかんレトルト★66	まねぎ		加工でんぶん
	砂糖	大豆		酒	バインレトルト★67	白こしょう		(キヤッサバ・とうろこし)
	うすくちしょうゆ★33	どうもろこし		鰹節	アセロラジュレ★70	パン粉		ドロマイド
	純米酢(米)	しょうゆ★32		白ごま	ブレーンヨーグルト★65	小麦粉		ピロリン酸鉄
	一食黒豆	みりん★42		砂糖		でん粉(とうもろこし・小麦)		乳化剤
	黒大豆	砂糖		卵		菜種油		調味料(アミノ酸)
	砂糖	菜種油		植物油脂		加工でん粉(キャッサバ)		香料
	塩	花野菜サラダ		醸造酢		膨張剤		
	大豆	カリフラワー		春雨		米粉		
	※落花生	ブロッコリー		小豆		牛肉・豚肉		
	(代)一食サクッと昆布	とうもろこし		キャベツ		小麦・大豆		鶏肉・大豆・小麦
	昆布	ほうれん草		菜種油		豚肉		※えび・卵・乳
	砂糖	オリーブ油		トマトケチャップ				
	しょうゆ	りんご酢★37		純米酢(米)				
	昆布エキス	塩		砂糖				
	かつお節エキス	白こしょう		塩				
	醸造酢	砂糖		うすくちしょうゆ★33				
	米黒酢							
	酵母エキス							
	小麦・大豆							
エネルギー (kcal)	777	844	790	757	761	755	835	871
たんぱく質 (g)	32.6	27.3	32.6	28.9	21.4	22.8	29.9	32.3
糖質 (g)	21.0	31.8	33.4	22.0	17.9	21.3	28.8	33.2

日	2026/1/22	2026/1/23	2026/1/26	2026/1/27	2026/1/28	2026/1/29	2026/1/30
曜	木	金	月	火	水	木	金
	麦ご飯	麦ご飯	麦ご飯	麦ご飯	麦ご飯	しそ麦ご飯	
	こめ むぎ	こめ むぎ	こめ むぎ	こめ むぎ	こめ むぎ	こめ むぎ しそ	
	豆腐のカレー煮	おでん	すいとん	わかめスープ	ペーベコン★22	がめ煮	わかめうどん
	豆腐	鶏肉	すいとん★4	わかめ	ラビオリ	鶏肉	うどん麺★2
	豆乳	里芋	じゃがいも	緑豆春雨	小麦粉 鶏肉	にんじん	かまぼこ★19
	難消化性デキストリン	てんぶら★20	油揚げ★12	豆腐★11	豚肉 玉ねぎ	ごぼう	わかめ
	でん粉(とうもろこし)	こんにゃく	干しいたけ	玉ねぎ	パン粉 豚脂	れんこん水煮	ねぎ
	豆腐用凝固剤	絹厚揚げ★13	はくさい	えのきだけ	粒状植物性たん白	れんこん ビタミンC	えのきだけ
	リン酸カルシウム	だいこん	にんじん	ねぎ	酵母エキス	クエン酸 塩	しょうゆ★32
	酸化防止剤	砂糖		鶏がらスープ★51	ポークエキス 塩	こにゃく	塩
	ピロリン酸第二鉄	しょうゆ★32	いりこ(だし用)	塩	砂糖	里芋 酒	
	大豆	みりん★42	天沢みそ★41	白こしらう	香辛料	絹さや	みりん★42
	豚肉	鰹節(だし用)	鮭の塩焼き	うすくちしょうゆ★33	調味料(アミノ酸等)	干しいたけ	いりこ(だし用)
	大豆	昆布(だし用)	さけ	こま油	加工デンブン(とうもろこし)	砂糖	ちくわの磯部揚げ
	たまねぎ	いわし佃煮★62	塩	中華スープ★50	小豆・鶏肉	しょうゆ★32	魚肉すり身(すけうだら)
	にんじん	白菜のゆず風味	さけ	豚肉・大豆	豚肉・大豆	みりん★42	難消化性デキストリン
	ねぎ	はくさい	菜種油	白ごま	酒	でん粉(馬鈴薯)	
	生姜	にんじん	みかん	レバータンパク	いわしの梅みそ煮	砂糖	
	にんにく★17	ゆず果汁	一食しそひじき★60	鶏肝タツタ★10	たまねぎ	植物油脂	
	菜種油	塩		さつまいも	いわし 砂糖	粉末状植物性たん白	
	米みそ★38	うすくちしょうゆ★33		菜種油	みそ しそ抽出液	塩	
	砂糖	ヨーグルト★75		鶏肉	みりん 梅肉	ドロマイド	
	しょうゆ★32	(代)ぶどうゼリー★73		パブリカ(赤)	大豆	魚醤	
	カレー粉			コンソメ★49	いわしの梅みそ煮	ピロリン酸鉄	
	酒			アーモンド★77	大豆油	小麦粉	
	ごま油			しょうゆ★32	いわし 砂糖	あおさ	
	塩			砂糖	セロリ	しょうゆ	
	でん粉★31			みりん★42	牛	みりん★42	加工でん粉(キャッサバ)
	コーンシュウマイ			酒	牛	大豆油	
	どうもろこし			ほれん草	牛	いちごクレープ	
	たまねぎ			キャベツ	豆乳	加工油脂	
	でん粉(馬鈴薯)			さつまいも	いわし 砂糖	植物油脂	
	植物性たん白			菜種油	みそ しそ抽出液	粉末状植物性たん白	
	パン粉			鶏肉	みりん 塩	塩	
	スケソウダラ			パブリカ(赤)	大豆油	ドロマイド	
	豚脂			コンソメ★49	いわし 砂糖	魚醤	
	豆腐			レモン汁	塩	ピロリン酸鉄	
	砂糖			すりおろしりんご	セロリ	小麦粉	
	塩			レモン汁	パセリ	あおさ	
	みりん			白こしらう	牛	しょうゆ	
	焼酎			酸味料	牛	みりん★42	加工でん粉(キャッサバ)
	酵母エキスパウダー			酸化防止剤	牛	大豆油	
	小麦粉			レモン汁	牛	いちごクレープ	
	水あめ混合異性化液糖			白こしらう	豆乳 加工油脂	加工油脂	
	加工でん粉(タピオカ)			砂糖	豆乳	豆乳	
	炭酸カルシウム			水あめ	豆乳	豆乳	
	ピロリン酸鉄			砂糖	豆乳	豆乳	
	乳化剤			香料	豆乳	豆乳	
	豆腐用凝固剤			植物油	豆乳	豆乳	
	豚肉・小麦・大豆			米粉	豆乳	豆乳	
	りんご			塩	豆乳	豆乳	
エネルギー (kcal)	833	814	740	812	868	842	809
たんぱく質 (g)	28.1	33.2	32.3	24.2	40.0	27.6	23.9
糖質 (g)	22.5	20.9	14.4	25.7	34.8	26.0	25.1

平均 エネルギー: 807 kcal たんぱく質: 29.1 g 脂質: 25.3 g 表示凡例 献立名 加工品名 加工品のアレルゲン ※コンタミネーション