

○ 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	2026/2/2	2026/2/3	2026/2/4	2026/2/5	2026/2/6	2026/2/9	2026/2/10	2026/2/12	2026/2/13
曜	月	火	水	木	金	月	火	木	金
献 立 及 び 材 料	麦ご飯	麦ご飯	ぶどうパン★80	麦ご飯	しそ麦ご飯	麦ご飯	麦ご飯	麦ご飯	麦ご飯
	こめ むぎ	こめ むぎ	豆乳クラムチャウダー	こめ むぎ	こめ むぎ しそ	こめ むぎ	こめ むぎ	こめ むぎ	こめ むぎ
	みそ汁	鶏と大根の煮物	ベーコン★22	ハ珍豆腐	おでん	牛丼の具	麻婆豆腐	五目ご飯の具	ハヤシ
	絹厚揚げ★13	鶏肉	あさり	豚肉	鶏肉	牛肉	豆腐	鶏肉	牛肉
	じゃがいも	生姜	たまねぎ	いか	里芋	たまねぎ	豆乳	菜種油	赤ワイン
	小松菜	酒	にんじん	酒	てんぷら★20	ごぼう	難消化性デキストリン	しらす干し	たまねぎ
	天拝みそ★41	だいこん	じゃがいも	生姜	こんにゃく	みりん★42	でん粉(とうもろこし)	ごぼう	にんじん
	いりこ(だし用)	にんじん	白ワイン	豆腐	高野豆腐★14	しょうゆ★32	豆腐用凝固剤	干しいたけ	ソテードオニオン
	ねぎだれからあげ	むき枝豆★16	パセリ	豆乳	絹厚揚げ★13	砂糖	リン酸カルシウム	油揚げ★12	たまねぎ
	鶏肉	こんにゃく	無調整豆乳	難消化性デキストリン	だいこん	塩	酸化防止剤	砂糖	大豆油
	でん粉★31	しょうゆ★32	塩	でん粉(とうもろこし)	昆布	のっぺい汁	ピロリン酸第二鉄	しょうゆ★32	マッシュルーム★15
	菜種油	みりん★42	白こしょう	豆腐用凝固剤	砂糖	絹厚揚げ★13	大豆	みりん★42	グリンピース
	にんにく★17	砂糖	コンソメ★49	リン酸カルシウム	しょうゆ★32	にんじん	大豆	みりん★42	トマト
	ねぎ	いわしのみぞれ煮	薄力粉	酸化防止剤	みりん★42	だいこん	豚肉	鰹節(だし用)	トマトケチャップ★43
	みりん★42	いわし	豆腐バター★28	ピロリン酸第二鉄	鰹節(だし用)	小松菜	にんにく★17	昆布(だし用)	薄力粉
	しょうゆ★32	大根	ポークチョップ	大豆	昆布(だし用)	こんにゃく	生姜	つみれ汁	菜種油
	純米酢(米)	砂糖	豚肉	たまねぎ たけのこ	キャベツと	里芋	たまねぎ	根菜入りつくね	ハヤシルウ★29
	豆板じゃん★47	しょうゆ	菜種油	ねぎ にんじん	ベーコンのソー	ねぎ	にんじん	ごぼう 人参 玉ねぎ	ウスターソース★34
	砂糖	でん粉(馬鈴薯)	塩	干しいたけ	ベーコン★22	干しいたけ	ねぎ	里芋 れんこん	しょうゆ★32
	キャベツのおかか和え	本みりん	白こしょう	中華スープ★50	キャベツ	しょうゆ★32	干しいたけ	鶏肉 豚脂	塩
	キャベツ	塩	赤ワイン	しょうゆ★32	ほうれん草	うすくちしょうゆ★33	赤みそ★40	粒状大豆たん白	白こしょう
	グリーンアスパラガス	小麦・大豆	しょうゆ★32	砂糖	にんじん	塩	砂糖	でん粉(タピオカ・馬鈴薯)	ローレル
	うすくちしょうゆ★33	菜の花のごま和え	赤みそ★40	でん粉★31	塩	酒	しょうゆ★32	粉末状大豆たん白	ツナサラダ
	みりん★42	菜の花	砂糖	菜種油	白こしょう	でん粉★31	菜種油	しょうゆ 砂糖 塩	キャベツ
	鰹節	もやし	ソテードオニオン	中華風オムレツ	菜種油	昆布(だし用)	でん粉★31	香辛料	パプリカ(赤)
		しょうゆ★32	たまねぎ	鶏卵 昆布だし	みかん	鰹節(だし用)	一味唐辛子	(ガーリック・ジンジャー)	とうもろこし
		みりん★42	大豆油	魚肉(スケソウダラ)		ブロッコリーのじゃこ和え	豆板じゃん★47	なたね油 パーム油	ツナ★18
		白ごま	すりおろしりんご	調味料(アミノ酸等)		ブロッコリー	塩	豚肉・鶏肉	ノンエッグマヨネーズ★55
		一食節分豆	りんご	炭酸カルシウム		しらす干し	山口生姜の揚げ餃子	大豆	白こしょう
		大豆	香料	パプリカ色素		しょうゆ★32	キャベツ 豚肉	※卵・小麦	塩
		砂糖	酸味料	トマト色素		みりん★42	豚脂 ニラ 生姜	だいこん	レモン汁
		水飴	酸化防止剤	食物繊維		白ごま	でんぷん(馬鈴薯)	はくさい	ガトーショコラ
		大豆	りんご	人参 グリンピース		ファイバーヨーグルト★76	粉末状植物性蛋白	えのきたけ	豆乳
		※落花生・カシューナッツ	にんにく★17	コーン 筍		(代)ぶどうゼリー★73	砂糖 酵母エキス	たまねぎ	砂糖
		※アーモンド	生姜	澱粉(とうもろこし)			ボークエキス 塩	ねぎ	米粉
		(代)さつまいもチップス	レモン汁	椎茸 醤油 砂糖			オイスターソース	酒 塩	植物油
		さつまいも	ブロッコリーの	塩 植物油脂			こしょう 米粉	うすくちしょうゆ★33	ココアパウダー
		砂糖	アーモンドサラダ	卵・小麦・大豆			加工でん粉(キャッサバ)	鰹節(だし用)	水溶性食物繊維
		植物油脂	ブロッコリー	菜種油			増粘剤	昆布(だし用)	カカオマス
			とうもろこし	海藻サラダ			ソルビット	カリレイフライ	加工でん粉(キャッサバ)
			アーモンド★77	きゅうり もやし			酒精	カレー	膨張剤
			純米酢(米)	海藻サラダ★27			植物油脂	小麦粉	ピロリン酸第二鉄
			オリーブ油	青じそドレッシング★52			豚肉・大豆	でん粉(とうもろこし)	大豆
			砂糖	一食さけふりかけ			菜種油	植物性たん白(大豆)	※もち・りんご・バナナ
			白こしょう	さけ ごま			小松菜のり酢和え	植物性油脂 塩	
			塩	砂糖 塩			小松菜	こしょう 乳化剤	
				ドロマイト 大豆油			キャベツ	イーストフード	
				こんぶだし			ツナ★18	リン酸カルシウム	
				さけエキス			レモン汁	ビタミンC	
				ぶどう酢			純米酢(米)	小麦・大豆	
				酵母エキス			うすくちしょうゆ★33	※えび・いか	
				酵母 紅麹色素			砂糖	※さば・ごま	
				さけ・大豆・ごま			もみのり★26	菜種油	
エネルギー(kcal)	757	766	820	747	798	764	878	766	872
たんぱく質(g)	28.7	30.6	37.3	31.0	27.6	31.7	34.4	31.1	27.2
脂質(g)	21.8	23.7	34.4	20.9	22.2	18.6	30.1	24.4	30.0

日	2026/2/16	2026/2/17	2026/2/18	2026/2/19	2026/2/20	2026/2/24	2026/2/25	2026/2/26	2026/2/27
曜	月	火	水	木	金	火	水	木	金
献 立 及 び 材 料	麦ご飯	麦ご飯	キャロットパン★87	麦ご飯	麦ご飯	麦ご飯	胚芽パン★84	麦ご飯	麦ご飯
	こめ むぎ	こめ むぎ	ペンネのマトソース	こめ むぎ	こめ むぎ	こめ むぎ	冬野菜スープ	こめ むぎ	こめ むぎ
	すまし汁	肉団子のスープ	ペンネマカロニ	すき焼き	豚肉とほうれん草の カレー	みそ汁	ベーコン★22	さつま汁	カレーうどん
	豆腐★11	肉団子★9	小麦粉	牛肉	豚肉	絹厚揚げ★13	レンズ豆	鶏肉	うどん麺★2
	たけのこ	緑豆春雨	小麦	菜種油	豚肉	えのきたけ	にんじん	菜種油	鶏肉
	だいこん	酒	牛肉	豆腐	豚レバー	ねぎ	ほうれん草	さつまいも	油揚げ★12
	ほうれん草	干しいたけ	豚肉	豆乳	赤ワイン	里芋	だいこん	にんじん	かまぼこ★19
	うすくちしょうゆ★33	チンゲン菜	オリーブ油	難消化性デキストリン	生姜	天拝みそ★41	ねぎ	はくさい	たまねぎ
	塩	にんじん	大豆	でん粉(とうもろこし)	にんにく★17	いりこ(だし用)	コンソメ★49	ごぼう	ねぎ
	酒	鶏がらスープ★51	たまねぎ	豆腐用凝固剤	ほうれん草	まぐろのマヨネーズ	食塩	油揚げ★12	カレールウ★30
	昆布(だし用)	うすくちしょうゆ★33	にんじん	リン酸カルシウム	レンズ豆	まぐろ角切粉付き	白こしょう	ねぎ	カレー粉
	鰹節(だし用)	塩	マッシュルーム★15	酸化防止剤	たまねぎ	まぐろ	鶏の和風レモンソース煮	米みそ★38	塩
	きびなご	白こしょう	トマト水煮★44	ピロリン酸第二鉄	にんじん	まぐろ馬鈴薯でん粉	鶏肉	麦みそ★39	しょうゆ★32
	カリカリフライ★5	豚肉のキムチ炒め	トマトケチャップ★43	大豆	じゃがいも	パプリカ(赤)	菜種油	いりこ(だし用)	いりこ(だし用)
	菜種油	豚肉	トマト	にんじん	薄力粉	玉ねぎ	しょうゆ★32	ホキフライ	平つくね
	茗わかめの炒め煮	にんにく★17	デミグラスソース★45	はくさい	菜種油	にんにく★17	砂糖	ホキ	鶏肉
	茗わかめ	生姜	コンソメ★49	こんにゃく	カレー粉	菜種油	レモン汁	パン粉	パン粉
	ごぼう	酒	塩	ねぎ	カレールウ★30	砂糖	白ワイン	小麦粉	粉末状大豆たん白
	豚肉	たまねぎ	白こしょう	えのきたけ	ウスターソース★34	白ワイン	でん粉★31	でん粉(とうもろこし)	でん粉
	大豆	キャベツ	パセリ	砂糖	しょうゆ★32	ノンエッグマヨネーズ★55	さつまいものサラダ	塩	(キャッサバ、馬鈴薯)
	にんじん	パプリカ(赤)	キャベツのサラダ	しょうゆ★32	塩	無調整豆乳	さつまいも	炭酸カルシウム	たまねぎ
	しょうゆ★32	ねぎ	キャベツ	酒	白こしょう	コンソメ★49	とうもろこし	豚脂	発芽玄米
	酒	キムチ	とうもろこし	玉子焼き	フルーツヨーグルト	カレー粉	むき枝豆★16	ピロリン酸鉄	
	砂糖	白菜	ノンエッグマヨネーズ★55	卵	みかんレトルト★66	塩	ノンエッグマヨネーズ★55	小麦・大豆	砂糖
	菜種油	異性化液糖	塩	植物油脂	バインレトルト★67	白こしょう	塩	菜種油	塩
	昆布(だし用)	醸造酢	白こしょう	塩	黄桃レトルト★68	野菜のアーモンド炒め	白こしょう	照焼チキン	酵母エキス
	鰹節(だし用)	塩	レモン汁	砂糖	アセロラジュレ★70	もやし	りんご酢★37	鶏肉	香辛料
		唐辛子	豆乳パンナコッタ	かつお節だし	ブレンヨーグルト★65	ローズハム★21	スライスチーズ	液状ぶどう糖	(ペパー ガーリック)
		にんにく	砂糖	米・でん粉発酵調味料 (さつまいも)		キャベツ	ナチュラルチーズ	酒精	果糖ぶどう糖液糖
		調味料(アミノ酸等)	果糖ぶどう糖液糖	しょうゆ		グリーンアスパラガス	乳化剤	米	こいくちしょうゆ
		酸味料	植物油脂	ゼラチン		とうもろこし	乳	米麹	発酵調味料
		着色料(パプリカ色素)	豆乳クリーム	卵・小麦・大豆・ゼラチン		アーモンド★77	(代)メーブルゼリー	発酵調味料	カツオブシエキス
		ビタミンB1	水あめ	※卵・小麦・大豆・ゼラチン		菜種油	食物繊維	塩	しょうゆ調味料
		しょうゆ★32	でんぷん(コーンスターチ)	春菊とハムのソー		白こしょう	砂糖	濃口しょうゆ	加工でん粉(とうもろこし)
		砂糖	塩	春菊		塩	メーブルシュガー	砂糖	鶏肉・大豆・小麦・豚肉
		塩	いちご果汁	もやし		中華スープ★50	寒天	カラメル	※卵
		菜種油	ドロマイト	ローズハム★21		一食昆布抹茶ふりかけ	香料	鶏肉・大豆・小麦	ひじきと大豆の炒め煮
		かんばちそぼろふりかけ	加工でん粉(タピオカ)	塩		ドロマイト	着色料(カラメル)	※えび・卵・乳	芽ひじき
		かんばちそぼろ	増粘多糖類	白こしょう		煎り米	酸味料	カリフラワーの中華和え	にんじん
		大豆	酸味料	しょうゆ★32		昆布		カリフラワー	油揚げ★12
		醸造酢	着色料(紅麹)	菜種油		でん粉(コーンスターチ)			大豆
		大豆	クエン酸鉄ナトリウム			砂糖			こんにゃく
		おろししょうが				塩			ごぼう
		しょうが	大豆・りんご			黒のり			しょうゆ★32
		酸化防止剤	※卵・乳			抹茶			みりん★42
		pH調整剤	(代)ももゼリー★72			酵母エキス			砂糖
		酒				着色料			菜種油
		ごま油				※えび・かに			
		鰹節							
		白ごま							
		砂糖							
		しょうゆ★32							
		みりん★42							
エネルギー(kcal)	728	755	826	806	804	836	871	753	825
たんぱく質(g)	24.8	30.4	27.2	30.1	24.7	33.7	36.5	25.8	32.2
脂質(g)	23.1	21.8	35.2	29.0	21.7	29.2	40.4	21.9	23.9