

○ 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	2018/12/3	2018/12/4	2018/12/5	2018/12/6	2018/12/7	2018/12/10	2018/12/11	2018/12/12	
曜	月	火	水	木	金	月	火	水	
献立	中華風炊き込みご飯 アルファ化米	麦ご飯 こめむぎ	胚芽パン★86 グレーッシュ	麦ご飯 こめむぎ	麦ご飯 こめむぎ	麦ご飯 こめむぎ	麦ご飯 こめむぎ	普通パン★80 ポトフ	
材	もち米 トシハラース 鶏肉 菜種油 生姜 酒 にんじん たけのこ むき枝豆★16 干しいたけ しょうゆ★32 塩 昆布(だし用) 鰹節(だし用)	高野豆腐の煮物★12 鶏肉 菜種油 たけのこ にんじん 干しいたけ さやいんげん じゃがいも しょうゆ★32 本みりん★41 砂糖	鶏肉 にんにく 赤ワイン じゃがいも たまねぎ パプリカ(赤) パセリ 薄力粉 菜種油 塩 白こしょう 鶏がらスープ★48 パプリカ	豚汁 さといも にんじん だいこん ごぼう 油揚げ★10 葉ねぎ 米みそ★37 麦みそ★38 いりこ(だし用) さんまのみぞれ煮★4 ひじきの煮物	鶏肉 さといも てんぷら★18 こんにやく 絹厚揚げ★11 しょうゆ★32 本みりん★41 鰹節(だし用) 昆布(だし用) 春菊の香りしそ もやし にんじん れんこん ビタミンC クエン酸 塩 てんぷら★18 さやいんげん しらす干し しょうゆ★32 本みりん★41 砂糖 菜種油 だし汁(いりこ)	おでん 肉団子 鶏肉 豚肉 たまねぎ しょうが パン粉 でん粉(とうもろこし) 粉末状植物性たん白 油脂 粒状植物性たん白 ブルーベリー 魚介エキス 塩 パン酵母 香辛料 パーム油 ピロリン酸第二鉄 鶏肉・豚肉 小麦・大豆 ほくさい にんじん しめじ たまねぎ 葉ねぎ 鶏がらスープ★48 中華スープ★47 しょうゆ★32 しょうゆ★32 本みりん★41 みかん	白菜と肉団子のスープ 豚肉の甘みそ丼の具 鶏肉 菜種油 たまねぎ ピーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄) 干しいたけ 天祥みそ★40 酒 砂糖 でん粉(馬鈴薯) しょうゆ★32 春雨スープ 鶏卵 大豆油 菜種油 コーンスターチ にんじん チンゲン菜 鶏がらスープ★48 淡口しょうゆ★33 塩 白こしょう じゃが芋の和え物 花野菜サラダ カリフラワー ブロッコリー とうもろこし ノンエッグマヨネーズ★51 塩 白こしょう 一食いりこ★61	鶏肉 かぶ じゃがいも にんじん キャベツ セロリー コンソメ★46 塩 白こしょう ローリエ パセリ 菜種油 オムレツ 大豆 増粘剤 pH調整剤 クエン酸ナトリウム 大豆 花野菜サラダ	630 26.3 28.8
エネルギー(kcal)	641	687	668	648	619	625	636	630	
たんぱく質(g)	22.4	28.6	26.2	25.1	24.8	28.0	25.6	26.3	
脂質(g)	28.3	18.9	32.4	20.7	13.8	18.0	16.2	28.8	

日	2018/12/13	2018/12/14	2018/12/17	2018/12/18	2018/12/19	2018/12/20		
曜	木	金	月	火	水	木		
献立	麦ご飯 こめむぎ 鶏と大根の煮物	麦ご飯 こめむぎ 冬野菜カレー	わかめ麦ご飯 わかめ	麦ご飯 あさり入り麻婆豆腐	普通パン★80 白いんげん豆のシチュー	麦ご飯 みそ汁		
材	こめむぎ 鶏肉 生姜 酒 菜種油 だいこん にんじん こんにやく 大豆 しょうゆ★32 本みりん★41 砂糖 さばのゆず味噌煮 さば 砂糖 みそ 本みりん ゆず 米粉 塩 小麦 小松菜のごま和え 小松菜 もやし しょうゆ★32 本みりん★41 白ごま	こめむぎ 鶏肉 さといも カリフラワー かぶ にんじん たまねぎ ゆでレンズ豆★13 薄力粉 菜種油 カレー粉 ウスターソース★34 しょうゆ★32 にんにく カレーウ★30 塩 福神漬★27 フルーツヨーグルト みかん 砂糖 酸味料 酵素 パインレトルト★68 黄桃レトルト★69 プレーンヨーグルト★66	うどん うどん麺★2 鶏肉 かまぼこ★17 葉ねぎ しょうゆ★32 本みりん★41 酒 いりこ(だし用) 野菜かき揚げ たまねぎ にんじん ごぼう しゆんぎく 小麦粉 粉末状植物性たん白 パーム油 調味料(アミノ酸等) ベーキングパウダー カロチノイド色素 小麦 えび ブロッコリーのじゃこ和え ブロッコリー しらす干し しょうゆ★32 本みりん★41 白ごま	豆腐★9 豚肉 にんにく 生姜 たまねぎ 葉ねぎ 干しいたけ 赤みそ★39 砂糖 しょうゆ★32 菜種油 でん粉(馬鈴薯) 豆板じゃん★45 あさり 塩 野菜のアーモンド炒め もやし にんじん ほうれん草 とうもろこし アーモンド 菜種油 白こしょう 塩 中華スープ★47 りんご	普通パン★80 白いんげん豆のシチュー 白いんげん豆 ベーコン★21 たまねぎ にんじん じゃがいも パセリ 塩 白こしょう 無調整豆乳 米粉豆乳ホワイトルウ★31 コンソメ★46 鶏のケチャップ煮 鶏肉 菜種油 マッシュルーム★15 トマトケチャップ★42 ウスターソース★34 砂糖 塩 しょうゆ★32 赤ワイン カラフルサラダ キャベツ パプリカ(赤) ブロッコリー とうもろこし オリーブ油 純米酢★35 砂糖 塩 白こしょう 洋梨ゼリー 洋梨 砂糖 果糖ブドウ糖液糖 果汁 ゲル化剤 洋酒 香料 酸味料 ビタミンC	乳等を主要原料とする食品 卵 砂糖 小麦粉 水あめ いちご味フィリング 還元水あめ とうもろこし油 ショートニング 粉末油脂 塩 ソルビトール 乳化剤 膨脹剤 セルロース 無機塩 香料 増粘多糖類 カゼインナトリウム 着色料 酸味料 pH調整剤 酸化防止剤 乳・卵 小麦・大豆 チョコケーキ 卵 砂糖 乳等を主要原料とする食品 小麦粉 水あめ チョコレートスプレッドB ココアパウダー 還元水あめ ショートニング とうもろこし油 塩 乳化剤 膨脹剤 着色料 酒精 無機塩 セルロース pH調整剤 香料 増粘剤 酸化防止剤 乳・卵 小麦・大豆 豆乳いちごケーキ 豆乳加工品 砂糖 豆乳 米粉 菜種油 水あめ 調整豆乳粉末 いちご果汁 ぶどう糖果糖液糖 乾燥いちごフレーク 膨脹剤 増粘多糖類 香料 着色料 大豆	こめむぎ 豆腐★9 たまねぎ 油揚げ★10 わかめ 葉ねぎ 天祥みそ★40 いりこ(だし用) カレイフライ カレイ パン粉 小麦粉 でん粉(とうもろこし) 植物性たん白 植物性油脂 塩 こしょう 小麦・大豆 ※えび・いか・卵 ※さば・ごま 菜種油 かぼちゃの煮物 鶏肉 にんじん かぼちゃ さやいんげん しょうゆ★32 砂糖 酒 本みりん★41 だし汁(いりこ)	649 24.9 20.0
エネルギー(kcal)	673	658	670	689	724	649		
たんぱく質(g)	28.6	21.1	21.2	25.7	29.7	24.9		
脂質(g)	22.9	16.0	23.5	21.4	31.4	20.0		