

○ 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

	2019/1/22	2019/1/23	2019/1/24	2019/1/25	2019/1/28	2019/1/29	2019/1/30	2019/1/31
日曜	火 麦ご飯	水 米粉パン★84	木 麦ご飯	金 麦ご飯	月 麦ご飯	火 麦ご飯	水 普通パン★80	木 麦ご飯
	こめ むぎ	ほうれん草とベーコンのスパゲティ	こめ むぎ すいとん	こめ むぎ 八宝菜	こめ むぎ 豚すき丼の具	こめ むぎ がめ煮	レンズ豆のカレー風味スープ	こめ むぎ みそ汁
	おでん	スパゲティ★1	鶏肉	鶏肉	鶏肉	鶏肉	ゆでレンズ豆★13	絹厚揚げ★11
	さといも	ベーコン★21	小麦粉	菜種油	はくさい	にんじん	セロリー	かぼちゃ
	てんぷら★18	鶏肉	でん粉(馬鈴薯)	てんぷら★18	糸こんにゃく	ごぼう	にんじん	たまねぎ
	こんにゃく	ほうれん草	小寒 ※乳・卵・大豆・くるみ	生姜	根深ねぎ	れんこん水煮	たまねぎ	えのきたけ
	だいこん	たまねぎ	じゃがいも	たまねぎ	砂糖	れんこん	だいこん	葉ねぎ
	絹厚揚げ★11	にんじん	たけのこ	たけのこ	しょうゆ★32	ビタミンC	ベーコン★21	天拝みそ★40
	ちくわ★19	しめじ	油揚げ★10	はくさい	本みりん★41	クエン酸	バゼリ	いりこ(だし用)
	しょうゆ★32	トマト	干しいたけ	にんじん	塩	塩	菜種油	鶏の照煮
	本みりん★41	塩	はくさい	干しいたけ	つみれ汁	こんにゃく	コンソメ★46	鶏肉
	砂糖	白こしょう	にんじん	しめじ	つまれ	さといも	しょうゆ★32	菜種油
	昆布(だし用)	コンソメ★46	葉ねぎ	中華スープ★47	たら	絹さや	カレー粉	生姜
	鰹節(だし用)	しょうゆ★32	いりこ(だし用)	しょうゆ★32	ほき	干しいたけ	鶏がらすープ★48	砂糖
	いわし佃煮★65	ツナと野菜のソーテー	天拝みそ★40	塩	豚脂	砂糖	塩	しょうゆ★32
	白菜の煮びたし	とうもろこし	鮭の塩焼	白こしょう	ばたらんじやこ	しょうゆ★32	白こしょう	酒
	はくさい	キャベツ	さけ	でん粉(馬鈴薯)	豆あじ	本みりん★41	ウスターソース★34	本みりん★41
	にんじん	ツナ★14	塩	揚げ餃子	太刀魚	酒	カレーうどん★30	でん粉(馬鈴薯)
	油揚げ★10	塩	さけ	キャベツ	玉ねぎ	さばの味噌煮	コロッケ	ブロッコリーのじゃこ和え
	淡口しょうゆ★33	コンソメ★46	※かに・いか・さば	たまねぎ	魚肉エキス	さば	じゃがいも	ブロccoliー
	本みりん★41	白こしょう	菜種油	にら	調味料(アミノ酸等)	味噌	豚肉	しらす干し
	だし汁(昆布・鰹節)	菜種油	切干大根のはりはり漬け	豚肉	塩	砂糖	玉ねぎ	しょうゆ★32
		りんご	切干大根	豚脂	発酵調味料	みりん	乾燥マッシュポテト	本みりん★41
			水晶昆布	植物油脂	砂糖	水あめ	豚脂	白ごま
			昆布	でん粉(馬鈴薯)	加工でん粉(小麦)	でん粉(馬鈴薯)	パン粉	
			醸造酢	でん粉(さつまいも)	加工でん粉(キャッサバ)	さば・大豆	小麦粉	
			しょうゆ★32	塩	トレハロース	菜の花のごまあえ	植物油脂	
			純米酢★35	しょうゆ	小麦・豚肉・大豆	菜の花	コーンフラワー	
			砂糖	砂糖	※えび・かに	もやし	デキストリン	
			白ごま	しょうがペースト	にんじん	しょうゆ★32	還元水あめ	
			一食いりこ★61	香辛料	干しいたけ	本みりん★41	でん粉(とうもろこし)	
				小麦粉	えのきたけ	白ごま	砂糖	
				小麦たん白	たまねぎ		塩	
				米粉	葉ねぎ		香辛料	
				加工でん粉(タピオカ)	酒		炭酸カルシウム	
				炭酸カルシウム	淡口しょうゆ★33		ビロリン酸鉄	
				ピロリン酸鉄	鰹節(だし用)		豚肉・小麦・大豆	
				小麦・ごま	昆布(だし用)		※卵・乳	
				大豆・豚肉	ほんかん		菜種油	
				※えび・かに・卵・乳	一食アーモンド★59		ほうれん草のソーテー	
				菜種油	一食黒糖ピーズ★58		とうもろこし	
				海藻サラダ			ほうれんそう	
				だいこん			オイスターソース★44	
				もやし			コンソメ★46	
				海藻サラダ★26			塩	
				青じそドレッシング★49			白こしょう	
							菜種油	
エネルギー(kcal)	640	654	603	602	652	686	676	608
たんぱく質(g)	28.9	28.4	26.9	21.8	25.5	26.7	21.0	27.0
脂質(g)	15.9	20.3	13.8	17.1	21.6	21.1	29.2	16.3

平均 エネルギー:647kcal たんぱく質:24.8g 脂質:20.1g 表示凡例