

○ 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	2019/1/22	2019/1/23	2019/1/24	2019/1/25	2019/1/28	2019/1/29	2019/1/30	2019/1/31
曜	火	水	木	金	月	火	水	木
献立及び材料	麦ご飯	米粉パン★84	麦ご飯	麦ご飯	麦ご飯	麦ご飯	普通パン★80	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	こめ むぎ	こめ むぎ	こめ むぎ	レンズ豆のカレー風味スープ	こめ むぎ
	おでん		すいとん	八宝菜	豚すき丼の具	がめ煮		みそ汁
	鶏肉	スパゲティ★1	すいとん	鶏肉	豚肉	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	小麦	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	※乳・卵・大豆・くるみ	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	じゃがいも	たけのこ	しょうゆ★32	ビタミンC	ベーコン★21	天拝み★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	パセリ	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	つみれ	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	鶏がらスープ★48	砂糖
	いわし佃煮★65	ツナと野菜のソテー	天拝み★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	ほたるじゃこ	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	カレーウ★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)	小麦粉	小麦粉	
			しょうゆ★32	塩	トレハロース	菜の花のごま和え	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	しょうがペースト	※えび・かに	もやし	デキストリン	
			白ごま	しょうが	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		ピロリン酸鉄		
			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	ぼんかん		菜種油		
			※えび・かに・卵・乳	一食アーモンド★59		ほうれん草のソテー		
			菜種油	一食黒糖ビーンズ★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		
						一食スライスチーズ		
						ナチュラルチーズ		
						乳化剤		
						乳		
						一食いりこ★61		
エネルギー(kcal)	822	816	739	782	764	846	848	728
たんぱく質(g)	38.0	35.1	33.7	26.6	29.6	32.0	29.1	31.6
脂質(g)	19.3	24.1	15.5	23.5	23.6	25.1	37.1	18.1

平均 エネルギー:800kcal たんぱく質:30.5g 脂質:24.2g 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