

- 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

日曜	2019/12/13	2019/12/16	2019/12/17	2019/12/18	2019/12/19	2019/12/20	2019/12/23	2019/12/24
	金	月	火	水	木	金	月	火
	麦ご飯	しそ麦ご飯	麦ご飯	普通パン★81	麦ご飯	麦ご飯	麦ご飯	普通パン★81
	こめ むぎ	こめ むぎ しそ	こめ むぎ	冬野菜スープ	こめ むぎ	こめ むぎ	こめ むぎ	コーンポタージュ
	つみれ汁	うどん	麻婆豆腐	鶏肉	みそおでん	鶏そぼろ丼の具	小松菜のスープ	ベーコン★24
	つみれ★22	うどん麺★2	豆腐★9	ゆでレンズ豆★13	鶏肉	鶏肉	小松菜	たまねぎ
	にんじん	鶏肉	豚肉	セロリ	てんぷら★19	ミックスベジタブル	えのきたけ	とうもろこし
	干しいたけ	かまぼこ★18	大豆	にんじん	こんにゃく	にんじん	ベーコン★24	にんじん
	えのきたけ	にんじん	にんにく	じゃがいも	絹厚揚げ★11	とうもろこし	ごま油	パセリ
	たまねぎ	葉ねぎ	生姜	ほうれん草	だいこん	グリーンピース	にんにく	塩
	葉ねぎ	しょうゆ	たまねぎ	かぶ	さといも	菜種油	鶏がらスープ★51	豆乳
	酒	淡口しょうゆ★36	にんじん	根深ねぎ	米みそ★40	生姜	塩	米粉豆乳ホワイトルウ★34
	塩	塩	根深ねぎ	コンソメ★49	赤みそ★42	酒	肉団子の甘酢あん	コンソメ★49
	淡口しょうゆ★36	本みりん★44	干しいたけ	塩	砂糖	しょうゆ★35	肉団子	鶏のレモンソース煮
	鰹節(だし用)	酒	赤みそ★42	白こしょう	しょうゆ★35	砂糖	鶏肉	鶏肉
	昆布(だし用)	いりこ(だし用)	砂糖	ハンバーグガーリックソース	酒	本みりん★44	たまねぎ	菜種油
	大豆とレバーのりんごソースがらめ	野菜かきあげ	しょうゆ★35	ハンバーグ	本みりん★44	みそ汁	でんぶん(馬鈴薯)	塩
	鶏肉	たまねぎ	菜種油	鶏肉	鰹節(だし用)	絹厚揚げ★11	豚肉	白こしょう
	でん粉(馬鈴薯)	にんじん	でん粉(馬鈴薯)	たまねぎ	昆布(だし用)	かぼちゃ	還元水あめ	レモン汁
	菜種油	ごぼう	一味とうがらし	豚脂	ほうれん草の香り和え	たまねぎ	植物性たん白	花野菜サラダ
	鶏肝タツタ★8	しゅんぎく	豆板じゃん★48	粒状植物性たん白	ほうれんそう	えのきたけ	チキンオイル	カリフラワー
	大豆	小麦粉	塩	豚肉	もやし	葉ねぎ	大豆油	ブロッコリー
	りんごピューレ	粉末状植物性たん白	ごま油	水溶性食物繊維	もみのり★28	天拵みそ★43	塩	パプリカ(赤)
	りんご	焼き餃子	粉末状植物性たん白	粉末状植物性たん白	しょうゆ★35	いりこ(だし用)	香辛料	塩
	ビタミンC	パーク油	スクールギョウザ★6	砂糖	本みりん★44	ブロッコリーのごま和え	ドロマイト	白こしょう
	りんご	調味料(アミノ酸等)	菜種油	ぶどう糖	りんご	ブロッコリー	ピロリン酸鉄	りんご酢★39
	りんご酢★39	ベーキングパウダー	春雨の酢の物	塩	白ごま	白ごま	焼成カルシウム	ノンエッグマヨネーズ★54
	しょうゆ★35	力口チノイド色素	緑豆春雨	酵母エキス	しょうゆ★35	鶏肉・豚肉・大豆		
	砂糖	小麦・大豆	キャベツ	にんにくペースト	本みりん★44	※えび・かに		
	本みりん★44	※えび	きゅうり	香辛料		※小麦・卵・乳		
	じゃがいものきんぴら	菜種油	パプリカ(赤)	しょうがペースト				
	パプリカ(赤)	ごまじゃこあえ	純米酢★38	加工デンプン(キャッサバ)				
	じゃがいも	小松菜	砂糖	加工デンプン(とうもろこし)				
	てんぷら★19	もやし	塩	セルロース				
	菜種油	てんぷら★19	キャベツ	貝カルシウム				
	砂糖	しらす干し	淡口しょうゆ★36	ピロリン酸第二鉄				
	しょうゆ★35	白ごま		大豆・鶏肉・豚肉				
	本みりん★44	しょうゆ★35		菜種油				
	塩	砂糖		にんにく				
	白ごま			えのきたけ				
				葉ねぎ				
				しょうゆ★35				
				本みりん★44				
				砂糖				
				でん粉(馬鈴薯)				
				キャベツのソテー				
				キャベツ				
				塩				
				白こしょう				
				菜種油				
エネルギー(kcal)	663	699	700	616	609	612	634	624
たんぱく質(g)	25.5	21.2	26.2	25.3	23.9	27.0	19.4	28.4
脂質	10.7	9.1	9.1	9.0	11.0	15.0	9.5	9.0