

○ 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	2019/12/2	2019/12/3	2019/12/4	2019/12/5	2019/12/6	2019/12/9	2019/12/10	2019/12/11	2019/12/12
曜	月	火	水	木	金	月	火	水	木
	麦ご飯	麦ご飯	普通パン★81	麦ご飯	麦ご飯	麦ご飯	中華風炊き込みご飯	胚芽パン★87	麦ご飯
	こめ むぎ	こめ むぎ	ほうれん草とベーコンのスパゲッティ	こめ むぎ	こめ むぎ	こめ むぎ	アルファ化米(うるち米)	フェイジョア	こめ むぎ
	高野豆腐の煮物	ツナじゃが	高野豆腐★12	鶏肉	鶏肉	鶏肉	豚肉	豚肉	豚肉
	高野豆腐★12	ツナ★15	スパゲッティ★1	鶏肉	鶏肉	鶏肉	トレハロース	ポークウインナースライス★25	豚肉
	鶏肉	じゃがいも	ベーコン★24	生姜	じゃがいも	鶏肉	にんにく	にんにく	じゃがいも
	菜種油	にんじん	ほうれん草	酒	カリフラワー	菜種油	赤ワイン	赤ワイン	にんじん
	たけのこ	たまねぎ	たまねぎ	菜種油	かぶ	たまねぎ	生姜	赤いんげん豆	だいこん
	にんじん	菜種油	にんじん	だいこん	にんじん	こんにやく	酒	じゃがいも	たまねぎ
	干しいたけ	むき枝豆★17	しめじ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	にんじん	にんじん	ごぼう
	さやいんげん	しょうゆ★35	トマト	こんにやく	ゆでレンズ豆★13	昆布	たけのこ	たまねぎ	豆腐★9
	じゃがいも	砂糖	塩	大豆	薄力粉	たけのこ	むき枝豆★17	マイルドデミソース★46	根深ねぎ
	しょうゆ★35	酒	白こしょう	しょうゆ★35	菜種油	さやいんげん	干しいたけ	トマトケチャップ★45	米みそ★40
	本みりん★44	本みりん★44	コンソメ★49	本みりん★44	カレー粉	しょうゆ★35	しょうゆ★35	オレガノ	米みそ★41
	酒	干草焼(玉子焼き)	しょうゆ★35	砂糖	ウスターソース★37	砂糖	塩	パプリカ	いりこ(だし用)
	砂糖	卵	豆腐のサラダ	鯖のかば焼き	しょうゆ★35	酒	昆布(だし用)	砂糖	あじの塩焼き
	きびなごさくさく揚げ	しょうゆ	豆腐★9	さば切身粉付き	にんにく	いわし佃煮★65	鰹節(だし用)	塩	あじ
	きびなご	砂糖	キャベツ	さば	カレールウ★33	野菜のごま煮	揚げ春巻き	白こしょう	塩
	小麦粉	ぶどう糖果糖液糖	とうもろこし	コーンスターチ	塩	キャベツ	豚肉 たまねぎ	鶏がらスープ★51	菜種油
	植物油	カツオエキス	アーモンド	さば	マヨいりこ	もやし	にんじん キャベツ	エンサラダ	ひじきの煮物
	でんぷん(さつまいも)	煮干しエキス	しょうゆ★35	菜種油	いりこ	ちくわ	植物油	キャベツ	ひじき
	しょうゆ	小松菜	純米酢★38	砂糖	菜種油	いとよりすりみ	はるさめ	パプリカ(赤)	れんこん水煮
	みりん	でんぷん(とうもろこし)	ごま油	しょうゆ★35	ノンエッグマヨネーズ★54	発酵調味料	しょうゆ 小麦粉	パプリカ(黄)	れんこん
	発酵調味料	人参	塩	酒	砂糖	砂糖	乾燥しいたけ	むき枝豆★17	pH調整剤
	コーンフラワー	たけのこ	砂糖	白ごま	白ごま	塩	ショートニング	オリーブ油	ビタミンC
	塩	しいたけ	菜種油	もやしのゆかり和え	フルーツヨーグルト	加工でんぷん(タピオカ)	豚脂 砂糖	レモン汁	てんぷら★19
	砂糖	豆腐	りんご	もやし	みかんレトルト★67	加工でんぷん(タピオカ)	でん粉(馬鈴薯)	純米酢★38	さやいんげん
	植物性たん白	塩	一食スライスチーズ	ゆかり★27	パインレトルト★68	白ごま	しょうがペースト	塩	しらす干し
	しょうが	植物油	ナチュラルチーズ		黄桃レトルト★69	しょうゆ★35	ポークブイヨン	白こしょう	しょうゆ★35
	粉末しょうゆ	卵・大豆・小麦	乳化剤		プレーンヨーグルト★66	本みりん★44	発酵調味料	砂糖	本みりん★44
	みそ	いりこ	乳			塩	ポークエキス	オレジン	砂糖
	膨張剤	パプリカ(黄)	一食いちご				酵母エキス	一食ミルクココア★56	菜種油
	小麦・大豆	パプリカ(赤)	ミックスジャム★57				たん白加水分解物		だし汁(いりこ)
	※えび・さば・豚肉	えのきたけ					香辛料 塩		
	※ごま・乳・卵	しらす干し					米粉 粉あめ		
	菜種油	糸こんにやく					ソルビトール		
	水菜とだいこんのおひたし	ごま油					乳化剤		
	みずな	砂糖					クエン酸鉄ナトリウム		
	だいこん	しょうゆ★35					増粘剤		
	砂糖	本みりん★44					豚肉・小麦・大豆		
	本みりん★44	塩					菜種油		
	しょうゆ★35	白ごま					野菜のアーモンド炒め		
	白ごま						もやし		
	鰹節						パプリカ(赤)		
							キャベツ		
							小松菜		
							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★50		
エネルギー(kcal)	681	658	682	693	698	625	621	632	615
たんぱく質(g)	26.9	25.5	26.1	28.4	23.3	25.4	21.8	24.6	27.0
脂質(g)	20.3	17.8	25.2	24.1	19.2	15.3	26.3	22.8	17.2

日	2019/12/13	2019/12/16	2019/12/17	2019/12/18	2019/12/19	2019/12/20	2019/12/23	2019/12/24
曜	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	普通パン★81	こめ むぎ	こめ むぎ	こめ むぎ	普通パン★81
	つみれ汁	うどん	麻婆豆腐	冬野菜スープ	みそおでん	鶏そぼろ丼の具	小松菜のスープ	コーンポタージュ
	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	ベーコン★24
	にんじん	鶏肉	豚肉	セロリ	てんぷら★19	鶏肉	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	こんにやく	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	野菜かきあげ	しょうゆ★35	ハンバーグ	本みりん★44	みそ汁	でんぷん(馬鈴薯)	塩
	りんごソースがらめ	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
	鶏肉	にんじん	でん粉(馬鈴薯)	ゆでレンズ豆★13	昆布(だし用)	かぼちゃ	還元水あめ	レモン汁
	でん粉(馬鈴薯)	ごぼう	一味とうがらし	豚脂	ほうれん草の香りしそ	たまねぎ	植物性たん白	花野菜サラダ
	菜種油	しゅんぎく	豆板じゃん★48	豚肉	ほうれん草	えのきたけ	チキンオイル	カリフラワー
	鶏肝タツタ★8	小麦粉	塩	粒状植物性たん白	もやし	葉ねぎ	大豆油	ブロッコリー
	大豆	塩	ごま油	水溶性食物繊維	もみのり★28	天祥みそ★43	塩	パプリカ(赤)
	りんごピューレ	粉末状植物性たん白	焼き餃子	粉末状植物性たん白	しょうゆ★35	いりこ(だし用)	香辛料	塩
	りんご	パーム油	スクールぎょうざ★6	砂糖	本みりん★44	ブロッコリーのごま和え	肉団子	白こしょう
	ビタミンC	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	ベーキングパウダー	春雨の酢の物	塩		白ごま	焼成カルシウム	ノンエッグマヨネーズ★54
	りんご酢★39	カロチノイド色素	緑豆春雨	酵母エキス		しょうゆ★35	鶏肉・豚肉・大豆	
	しょうゆ★35	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	
	砂糖	※えび	きゅうり	香辛料			※小麦・卵・乳	
	本みりん★44	菜種油	パプリカ(赤)	しょうがペースト			菜種油	
	じゃがいものきんぴら	ごまじゃこあえ	純米酢★38	加工デンプン(キャッサバ)			たまねぎ	
	パプリカ(赤)	小松菜	砂糖	加工デンプン(とうもろこし)			にんじん	
	じゃがいも	もやし	塩	セルロース			むき枝豆★17	
	てんぷら★19	キャベツ	淡口しょうゆ★36	貝カルシウム			砂糖	
	菜種油	しらす干し		ピロリン酸第二鉄			しょうゆ★35	
	砂糖	白ごま		大豆・鶏肉・豚肉			純米酢★38	
	しょうゆ★35	しょうゆ★35		菜種油			酒	
	本みりん★44	砂糖		にんにく			中華スープ★50	
	塩			えのきたけ			でん粉(馬鈴薯)	
	白ごま			葉ねぎ			みかん	
				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(g)	19.7	24.6	20.4	23.9	14.2	15.0	21.5	26.8

平均 エネルギー:650kcal たんぱく質:25.0g 脂質:20.8g 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