

○ 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	スパゲッティ★1	鶏肉	鶏肉	昆布と野菜の煮物	もち米	豚肉	豚汁
	高野豆腐★12	ツナ★15	ベーコン★24	鶏肉	鶏肉	トレハロース	豚肉	ポークウインナースライス★25	豚肉
	鶏肉	じゃがいも	ほうれん草	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	にんにく	酒	酒	カリフラワー	菜種油	赤ワイン	赤ワイン	にんにく
	たけのこ	たまねぎ	たまねぎ	菜種油	かぶ	生姜	赤いんげん豆	赤いんげん豆	だいこん
	にんにく	菜種油	にんにく	だいこん	にんにく	酒	じゃがいも	じゃがいも	たまねぎ
	干しいたけ	むき枝豆★17	しめじ	にんにく	たまねぎ	酒	にんにく	にんにく	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	たけのこ	たまねぎ	たまねぎ	豆腐★9
	じゃがいも	砂糖	塩	大豆	薄力粉	むき枝豆★17	マイルドデミソース★46	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	干しいたけ	トマトケチャップ★45	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	オレガノ	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	塩	パプリカ	パプリカ	いりこ(だし用)
	砂糖	卵	豆腐★9	さば切身粉付き	しょうゆ★35	昆布(だし用)	砂糖	砂糖	あじ
	きびなごさくさく揚げ	しょうゆ	豆腐★9	さば	にんにく	鰹節(だし用)	塩	塩	あじ
	きびなご	砂糖	キャベツ	コーンスターチ	カレールウ★33	揚げ春巻き	白こしょう	白こしょう	塩
	小麦粉	ぶどう糖果糖液糖	とうもろこし	マヨイリコ	塩	豚肉 たまねぎ	鶏がらスープ★51	鶏がらスープ★51	菜種油
	植物性油脂	カツオエキス	アーモンド	さば	マヨイリコ	キャベツ	エンサラダ	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	キャベツ	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	パプリカ(赤)	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	パプリカ(黄)	パプリカ(黄)	れんこん
	発酵調味料	人参	塩	酒	砂糖	乾燥しいたけ	むき枝豆★17	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	ショートニング	オリーブ油	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	豚脂 砂糖	レモン汁	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)	純米酢★38	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	加工でんぷん(タピオカ)	塩	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	加工でんぷん(タピオカ)	白こしょう	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	加工でんぷん(タピオカ)	砂糖	砂糖	本みりん★44
	みそ	いりこ	一食いちご			加工でんぷん(タピオカ)	オレンジ	オレンジ	砂糖
	膨張剤	パプリカ(黄)	ミックスジャム★57			加工でんぷん(タピオカ)	一食ミルクココア★56	一食ミルクココア★56	菜種油
	小麦・大豆	パプリカ(赤)				加工でんぷん(タピオカ)			だし汁(いりこ)
	※えび・さば・豚肉	えのきたけ				加工でんぷん(タピオカ)			
	※ごま・乳・卵	しらす干し				加工でんぷん(タピオカ)			
	菜種油	糸こんにやく				加工でんぷん(タピオカ)			
	水菜とだいこんのおひたし	ごま油				加工でんぷん(タピオカ)			
	みずな	砂糖				加工でんぷん(タピオカ)			
	だいこん	しょうゆ★35				加工でんぷん(タピオカ)			
	砂糖	本みりん★44				加工でんぷん(タピオカ)			
	本みりん★44	塩				加工でんぷん(タピオカ)			
	しょうゆ★35	白ごま				加工でんぷん(タピオカ)			
	白ごま					加工でんぷん(タピオカ)			
	鰹節					加工でんぷん(タピオカ)			
エネルギー(kcal)	823	803	826	846	838	789	857	763	761
たんぱく質(g)	31.7	30.7	31.2	34.4	27.2	32.7	28.5	29.2	34.2
脂質(g)	23.4	20.7	29.5	28.1	21.6	18.4	38.9	26.9	20.6

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	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★2	豆腐★9	ゆでレンズ豆★13	鶏肉	鶏肉	小松菜	ベーコン★24
	にんにく	鶏肉	豚肉	セロリ	てんぷら★19	鶏肉	えのきたけ	たまねぎ
	干しいたけ	かまぼこ★18	大豆	にんにく	こんにやく	にんにく	ベーコン★24	にんにく
	えのきたけ	にんにく	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	根深ねぎ	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)	白こしょう	ハンバーグ	本みりん★44	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	鰹節(だし用)	みそ汁	でんぷん(馬鈴薯)	塩
	鶏肉	たまねぎ	菜種油	鶏肉	昆布(だし用)	絹厚揚げ★11	豚肉	白こしょう
	でん粉(馬鈴薯)	にんにく	でん粉(馬鈴薯)	たまねぎ	ほうれん草の香りしそ	たまねぎ	還元水あめ	レモン汁
	菜種油	ごぼう	一味とうがらし	豚脂	ほうれん草の香りしそ	えのきたけ	植物性たん白	花野菜サラダ
	鶏肝タタ★8	しゅんぎく	豆板じゃん★48	豚肉	もやし	葉ねぎ	チキンオイル	カリフラワー
	大豆	塩	ごま油	水溶性食物繊維	もみのり★28	天祥みそ★43	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	焼き餃子	粉末状植物性たん白	しょうゆ★35	いりこ(だし用)	塩	パプリカ(赤)
	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	塩	塩
	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	香辛料	白こしょう
	りんご	ベーキングパウダー	春雨の酢の物	塩	一食アーモンド(塩味)	白ごま	ドロマイト	りんご酢★39
	りんご酢★39	カロチノイド色素	緑豆春雨	酵母エキス	アーモンド	しょうゆ★35	焼成カルシウム	ノンエッグマヨネーズ★54
	しょうゆ★35	小麦・大豆	キャベツ	にんにくペースト	コーン油	本みりん★44	鶏肉・豚肉・大豆	
	砂糖	※えび	きゅうり	香辛料	なたね油		※えび・かに	
	本みりん★44	菜種油	パプリカ(赤)	しょうがペースト	塩		※小麦・卵・乳	
	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)	一食黒糖ピーズ★59		菜種油	
	パプリカ(赤)	小松菜	砂糖	加工デンプン(とうもろこし)			たまねぎ	
	じゃがいも	もやし	塩	セルロース			にんにく	
	てんぷら★19	キャベツ	淡口しょうゆ★36	貝カルシウム			むき枝豆★17	
	菜種油	しらす干し	一食パリッシュ(いりこ)	ピロリン酸第二鉄			砂糖	
	砂糖	白ごま	かたくちいわし	大豆・鶏肉・豚肉			しょうゆ★35	
	しょうゆ★35	しょうゆ★35	水あめ	菜種油			純米酢★38	
	本みりん★44	砂糖	砂糖	にんにく			酒	
	塩	塩	塩	えのきたけ			中華スープ★50	
	白ごま		※えび・かに	葉ねぎ			でん粉(馬鈴薯)	
				しょうゆ★35			みかん	
				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)	794	806	873	765	789	730	762	757
たんぱく質(g)	29.7	24.6	33.6	30.9	29.7	31.5	22.7	33.9
脂質(g)	22.2	25.5	23.9	29.0	21.3	16.5	25.1	31.6

平均 エネルギー:798kcal たんぱく質:30.3g 脂質:24.8g 表示凡例 献立名 加工品名 加工品のアレルゲン ※コンタミネーション