

○ 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	2020/1/9	2020/1/10	2020/1/14	2020/1/15	2020/1/16	2020/1/17	2020/1/20	2020/1/21
曜	木	金	火	水	木	金	月	火
献 立 及 び 材 料	麦ご飯	わかめ麦ご飯	麦ご飯	黒糖パン★84	麦ご飯	麦ご飯	麦ご飯	麦ご飯
	こめ むぎ	こめ むぎ わかめ	こめ むぎ	スパゲッティナポリタン	こめ むぎ	こめ むぎ	こめ むぎ	こめ むぎ
	みそ汁	雑煮	さつまい	スパゲッティ★1	ビーフン五目汁	根菜カレー	あさり入りマーボー豆腐	厚揚げと大根の煮物
	豆腐★9	煮込み餅	鶏肉	ベーコン★24	ビーフン(米)	鶏肉	豆腐★9	鶏肉
	じゃがいも	もち米粉	さつまいも	たまねぎ	いか	菜種油	豚肉	菜種油
	わかめ	でん粉(とうもろこし)	はくさい	にんじん	酒	さといも	にんにく	絹厚揚げ
	油揚げ★10	こんにやく粉	ごぼう	マッシュルーム★16	干しいたけ	ごぼう	生姜	豆乳
	葉ねぎ	加工でん粉(米)	油揚げ★10	トマト	チンゲン菜	れんこん水煮	たまねぎ	難消化性デキストリン
	天祥みそ★43	トレハロース	根深ねぎ	トマトケチャップ★45	鶏がらスープ★51	れんこん	葉ねぎ	でん粉(コーン)
	いりこ(だし用)	鶏肉	米みそ★40	白ワイン	淡口しょうゆ★36	ビタミンC	干しいたけ	ぶどう糖
	肉団子の	かまぼこ★18	麦みそ★41	コンソメ★49	白こしょう	クエン酸	赤みそ★42	植物油
	オーロソース和え	干しいたけ	いりこ(だし用)	塩	塩	塩	砂糖	豆腐用凝固剤
	肉団子	ほうれん草	さんまのみぞれ煮★5	白こしょう	大豆とレバーの揚げ煮	たまねぎ	しょうゆ★35	大豆
	鶏肉	するめ(いか)	れんこんとこんにやくの金平	ミートオムレツ	鶏肉	にんじん	菜種油	だいこん
	たまねぎ	昆布	れんこん水煮	卵	でん粉(馬鈴薯)	ゆでレンズ豆★13	でん粉(馬鈴薯)	たまねぎ
	でんぷん(馬鈴薯)	淡口しょうゆ★36	れんこん	牛肉	鶏肝タツタ★8	薄力粉	一味とうがらし	さいいんげん
	豚肉	塩	ビタミンC	豚肉	大豆	菜種油	豆板じゃん★48	しょうゆ★35
	還元水あめ	昆布(だし用)	クエン酸	たまねぎ	菜種油	カレー粉	塩	砂糖
	植物性たん白	鯉節(だし用)	塩	にんじん	にんじん	カレー粉	あさり	砂糖
	チキンオイル	ますの塩焼き	こんにやく	脱脂大豆	しょうゆ★35	ウスターソース★37	揚げシュウマイ	本みりん★44
大豆油	ます	にんじん	でんぷん(とうもろこし)	砂糖	しょうゆ★35	たまねぎ	酒	
塩	塩	しらす干し	砂糖	酒	塩	しょうが	いわしの生姜煮	
香辛料	さけ	菜種油	しょうゆ	本みりん★44	にんにく	豚肉	いわし	
ドロマイト	菜種油	だし汁(いりこ)	ブドウ糖果糖液糖	生姜	福神漬★30	鶏肉	砂糖	
ピロリン酸鉄	紅白なます	砂糖	かつおエキス	アーモンド入り中華炒め	フルーツヨーグルト	でん粉(馬鈴薯)	しょうゆ	
焼成カルシウム	だいこん	しょうゆ★35	煮干しエキス	もやし	みかんレトルト★67	粒状大豆たん白	本みりん	
鶏肉・豚肉・大豆	にんじん	本みりん★44	ほうれん草	パプリカ(赤)	パインレトルト★68	砂糖	でん粉(馬鈴薯)	
※えび・かに・小麦・卵・乳	塩	塩	塩	小松菜	黄桃レトルト★69	塩	生姜	
菜種油	砂糖	白ごま	醤油	とうもろこし	プレーンヨーグルト★66	しょうゆ	塩	
トマトケチャップ★45	淡口しょうゆ★36	一味とうがらし	植物油	アーモンド		酵母エキス	小麦・大豆	
ノンエッグマヨネーズ★54	純米酢★38		卵・牛肉・豚肉	菜種油		こしょう	白菜のゆず風味	
ウスターソース★37			大豆・小麦	白こしょう		小麦粉	はくさい	
赤ワイン			菜種油	塩		小麦粉	ゆず果汁	
砂糖			ほうれん草のサラダ	中華スープ★50		小麦・大豆	塩	
でん粉(馬鈴薯)			ほうれん草	一食お魚ふりかけ		豚肉・鶏肉	淡口しょうゆ★36	
野菜のじゃこ炒め			キャベツ	ドロマイト		菜種油		
しらす干し			とうもろこし	混合削り節粉末		小松菜の炒め物		
ほうれん草			ノンエッグマヨネーズ★54	砂糖 ごま 塩		小松菜		
もやし			しょうゆ★35	しょうゆ みりん		もやし		
にんじん			レモン汁	かつお風味調味料		とうもろこし		
塩			塩	いわし削り節		にんじん		
白こしょう			白こしょう	酵母エキス		菜種油		
淡口しょうゆ★36				乾燥マッシュポテト		中華スープ★50		
菜種油				かつお削り節		塩		
				青のり 黒のり		白こしょう		
				でん粉(コーンスターチ)				
				かぼちゃ粉末				
				還元水あめ				
				粉末水あめ				
				昆布エキス 着色料				
				酸化防止剤				
				小麦・ごま・さば・大豆				
				※えび・かに				
エネルギー(kcal)	643	608	667	673	713	691	727	647
たんぱく質(g)	21.3	28.3	24.3	26.4	27.7	21.0	27.5	22.6
脂質(g)	19.9	13.6	19.1	25.5	24.8	16.4	24.0	19.7

日	2020/1/22	2020/1/23	2020/1/24	2020/1/27	2020/1/28	2020/1/29	2020/1/30	2020/1/31
曜	水	木	金	月	火	水	木	金
献 立 及 び 材 料	普通パン★81	麦ご飯	麦ご飯	麦ご飯	しそ麦ご飯	普通パン★81	麦ご飯	麦ご飯
	ポトフ	こめ むぎ	こめ むぎ	こめ むぎ	こめ むぎ しそ	白いんげん豆のシチュー	こめ むぎ	こめ むぎ
	鶏肉	鶏こぼろ丼の具	すいとん	おでん	五目うどん	白いんげん豆	がめ煮	豚すき焼き
	かぶ	鶏肉	すいとん	鶏肉	うどん類★2	ベーコン★24	鶏肉	豚肉
	たまねぎ	菜種油	小麦粉	さといも	鶏肉	たまねぎ	にんじん	はくさい
	にんじん	たまねぎ	でん粉(ばれいしょ)	てんぷら★19	小松菜	にんじん	ごぼう	系こんにやく
	キャベツ	ごぼう	小麦	こんにやく	だいこん	じゃがいも	れんこん水煮	豆腐★9
	セロリ	とうもろこし	※乳・卵・大豆・くるみ	だいこん	干しいたけ	グリーンピース	れんこん	砂糖
	コンソメ★49	本みりん★44	じゃがいも	絹厚揚げ	はくさい	塩	ビタミンC	しょうゆ★35
	塩	しょうゆ★35	油揚げ★10	豆乳	にんじん	白こしょう	クエン酸	酒
	白こしょう	砂糖	干しいたけ	難消化性デキストリン	てんぷら★19	豆乳	塩	根深ねぎ
	ローリエ	塩	はくさい	でん粉(コーン)	しょうゆ★35	米粉豆乳ホワイトルウ★34	こんにやく	えのきたけ
	パセリ	けんちん汁	にんじん	ぶどう糖	塩	コンソメ★49	さといも	マヨいりこ
	菜種油	豆腐★9	葉ねぎ	植物油	酒	鶏のケチャップ煮	さやいんげん	いりこ
	コロッケ	にんじん	いりこ(だし用)	豆腐用凝固剤	本みりん★44	鶏肉	干しいたけ	ノンエッグマヨネーズ★54
	じゃがいも	だいこん	天祥みそ★43	大豆	いりこ(だし用)	菜種油	砂糖	砂糖
	豚肉	しめじ	焼きししゃも	ちくわ	きびなご	えのきたけ	しょうゆ★35	白ごま
	玉ねぎ	さといも	ししゃも	いとよりすりみ	きびなご	トマトケチャップ★45	本みりん★44	菜種油
	乾燥マッシュポテト	こんにやく	塩	発酵調味料	パーム油	ウスターソース★37	酒	わかめの酢の物
	豚脂	干しいたけ	※さけ さば	砂糖	でん粉(とうもろこし)	砂糖	さばのゆず味噌煮	キャベツ
パン粉	油揚げ★10	菜種油	塩	でん粉(じゃがいも)	塩	さば	もやし	
小麦粉	葉ねぎ	切干大根のはりはり漬け	加工でん粉(タピオカ)	でん粉(キャッサバ)	しょうゆ★35	みそ	にんじん	
植物油	いりこ(だし用)	切干大根	※卵・いか	でん粉(キャッサバ)	赤ワイン	本みりん	わかめ	
コーンフラワー	塩	水晶昆布	しょうゆ★35	塩	キャベツのソテー	ゆずペースト	純米酢★38	
デキストリン	しょうゆ★35	昆布	本みりん★44	粉末状植物性たん白	キャベツ	米粉	淡口しょうゆ★36	
還元水あめ	いよかん	醸造酢	砂糖	香辛料	とうもろこし	塩	砂糖	
でん粉(とうもろこし)		しょうゆ★35	昆布(だし用)	加工でん粉(キャッサバ)	白こしょう	菜種油	塩	
砂糖		純米酢★38	鯉節(だし用)	調味料(アミノ酸等)				
塩		砂糖	ほうれん草の香りしそ	ベーキングパウダー				
白こしょう		白ごま	ほうれん草	小麦				
			もやし	※えび・卵・乳				
			にんじん	菜種油				
			もみのり★28	ごぼうのごまだれ和え				
			しょうゆ★35	ごぼう				
			本みりん★44	とうもろこし				
			一食納豆★64	さやいんげん				
			りんご	ごまドレッシング★53				
				ヨーグルト				
				加糖練乳				
				脱脂粉乳				
				難消化性デキストリン				
				砂糖				
				イソマルトオリゴ糖				
				果糖 クリーム				
				乳たんぱく質濃縮物				
				全粉乳 寒天				
				ホエーパウダー				
				増粘多糖類				
				香料 ビタミンC				
				グルコン酸亜鉛				
				乳				
				※りんご・もも				
				やさいゼリー★77				
エネルギー(kcal)	655	621	602	675	703	639	712	616
たんぱく質(g)	24.4	24.2	20.3	29.6	24.0	29.8	27.8	23.9
脂質(g)	28.7	15.5	15.1	15.8	20.9	24.3	23.3	16.7