

○ 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
	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★1	こめ むぎ	こめ むぎ	こめ むぎ	こめ むぎ
	みそ汁	雑煮	さつま汁	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	こんにゃく粉	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)	れんこんとこんにゃくの金平	ミートオムレツ	鶏肉	にんじん	しょうゆ★35	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)	にんじん
	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	たまねぎ
	豚肉	塩	ビタミンC	豚肉	大豆	菜種油	豆板じゃん★48	さやいんげん
	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	しょうゆ★35
	植物性たん白	鯨節(だし用)	塩	にんじん	にんじん	カレーパウダー★33	あさり	砂糖
	チキンオイル	ますの塩焼き	こんにゃく	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)	バインレトルト★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		植物油	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	ゆず果汁
	赤ワイン			菜種油	塩		小麦・大豆	塩
	砂糖			ほうれん草のサラダ	中華スープ★50		豚肉・鶏肉	淡口しょうゆ★36
	でん粉(馬鈴薯)			ほうれん草	一食お魚ふりかけ		小松菜の炒め物	
	野菜のじゃこ炒め			キャベツ	ドロマイト		小松菜	
	しらす干し			とうもろこし	混合削り節粉末		もやし	
	ほうれん草			ノンエッグマヨネーズ★54	砂糖 ごま 塩		とうもろこし	
	もやし			しょうゆ★35	しょうゆ みりん		にんじん	
	にんじん			レモン汁	かつお風味調味料		菜種油	
	塩			塩	いわし削り節		中華スープ★50	
	白こしょう			白こしょう	酵母エキス		塩	
	淡口しょうゆ★36			一食バリッシュ(いりこ)	乾燥マッシュポテト		白こしょう	
	菜種油			かたくちいわし	かつお削り節			
				水あめ	青のり 黒のり			
				砂糖	でん粉(コーンスターチ)			
				食塩	かぼちゃ粉末			
				※えび・かに	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)	751	707	788	817	822	817	874	763
たんぱく質(g)	24.5	33.2	29.2	32.6	31.2	25.3	32.7	27.0
脂質(g)	22.9	14.8	22.1	28.5	28.1	18.6	29.1	22.8

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
	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	鶏肉	すいとん	鶏肉	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★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	糸こんにゃく
	キャベツ	ごぼう	小麦	こんにゃく	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	こんにゃく	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	本みりん★44	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	いりこ(だし用)	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	きびなご天ぷら	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	小麦粉	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	こんにゃく	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)	塩	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)	しょうゆ★35	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)	赤ワイン	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)	キャベツのソテー	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	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	とうもろこし	米粉	淡口しょうゆ★36
	還元水あめ	いよかん	醸造酢	砂糖	香料	塩	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	塩	塩
	砂糖		純米酢★38	鯨節(だし用)	調味料(アミノ酸等)	菜種油	さば・大豆	
	塩		砂糖	ほうれん草の香りしそ	ベーキングパウダー		菜の花の和え物	
	香辛料		白ごま	ほうれん草	小麦		菜の花	
	炭酸カルシウム			もやし	※えび・卵・乳		もやし	
	ピロリン酸鉄			にんじん	菜種油		しょうゆ★35	
	豚肉・小麦・大豆			もみのり★28	ごぼうのごまだれ和え		本みりん★44	
	※卵・乳			しょうゆ★35	ごぼう			
	菜種油			本みりん★44	とうもろこし			
	ブロッコリーサラダ			一食納豆★64	さやいんげん			
	ブロッコリー			りんご	ごまドレッシング★53			
	とうもろこし				ヨーグルト★79			
	オリーブ油				やさいゼリー★77			
	純米酢★38							
	砂糖							
	塩							
	白こしょう							
	一食チーズ★58							
	一食いりこ★61							
エネルギー(kcal)	881	715	703	786	832	770	828	715
たんぱく質(g)	32.2	27.6	23.6	34.3	28.5	35.3	32.0	27.6
脂質(g)	40.3	17.1	17.0	17.2	23.6	28.1	26.4	18.6