

○ 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

	2020/3/12	2020/3/13	2020/3/16	2020/3/17	2020/3/18	2020/3/19	2020/3/23
曜	木	金	月	火	水	木	月
献立及び材料	しそ麦ご飯	麦ご飯	麦ご飯		胚芽パン★87	麦ご飯	ぶどうパン★83
	こめ むぎ しそ	こめ むぎ	こめ むぎ		白いんげん豆のシチュー	こめ むぎ	カレースパゲッティ
	さつま汁	茎わかめのスープ	高野豆腐の煮物		白いんげん豆	みそ汁	スパゲッティ★1
	鶏肉	ロースハム★23	高野豆腐★12		ベーコン★24	豆腐★9	菜種油
	さつまいも	荳若布	鶏肉		たまねぎ	たまねぎ	牛肉
	にんじん	小松菜	菜種油		にんじん	じゃがいも	玉ねぎ
	だいこん	根深ねぎ	たけのこ		じゃがいも	油揚げ★10	人参
	こんにゃく	干しいたけ	にんじん		パセリ	わかめ	ウスターソース★37
	ごぼう	たまねぎ	干しいたけ		塩	葉ねぎ	トマトケチャップ★45
	油揚げ★10	鶏がらスープ★51	むき枝豆★17		白こしょう	天拝みそ★43	砂糖
	根深ねぎ	淡口しょうゆ★36	じゃがいも		豆乳	いりこ(だし用)	カレー粉
	米みそ★40	塩	しょうゆ★35		米粉豆乳ホワイトルウ★34	さばの塩焼き	塩
	麦みそ★41	ハンバーグおろしソース	本みりん★44		コンソメ★49	さば	白こしょう
	いりこ(だし用)	ハンバーグ	酒		ほうれん草オムレツ	塩	パセリ
	きびなごカリフライ	牛肉	砂糖		鶏卵	さば	ほうれん草のサラダ
	きびなご	たまねぎ	じゃこふりかけ		植物油脂	菜種油	ほうれん草
	還元水飴	豚肉	しらす干し		塩	きんぴら	キャベツ
	たん白加水分解物	バン粉	白ごま		ほうれんそう	ごぼう	とうもろこし
	砂糖	でん粉(馬鈴薯)	砂糖		でん粉発酵調味料(さつまいも)	にんじん	ノンエッグマヨネーズ★54
	しょうが	粉末状植物性たん白	酒		食用卵殻粉	しらす干し	しょうゆ★35
	塩	ビーフブイヨン	しょうゆ★35		トレハロース	干しいたけ	レモン汁
	発酵調味料	しょうゆ	切干大根の煮付け		加工でん粉(未公開)	菜種油	塩
	じゃがいも	塩	切干大根		卵・大豆	だし汁(いりこ)	白こしょう
	でん粉(コーンスターチ)	砂糖	てんぷら★19		菜種油	砂糖	オレンジ
	でん粉(馬鈴薯)	黒こしょう	絹さや		ブロックリーサラダ	しょうゆ★35	
	米粉	白こしょう	菜種油		ブロックリー	本みりん★44	
	オリーブオイル	ナツメグ	砂糖		とうもろこし	塩	
イースト	牛肉・豚肉	しょうゆ★35		オリーブ油	白ごま		
玄米粉	小麦・大豆			りんご酢★39	一味とうがらし		
植物油脂	菜種油			塩			
酵母エキス	だいこん			白こしょう			
香辛料	しょうゆ★35			砂糖			
なたね油	本みりん★44						
バーム油	砂糖						
菜種油	人参とツナのソテー						
たんかん	にんじん						
	キャベツ						
	ツナ★15						
	塩						
	コンソメ★49						
	白こしょう						
	菜種油						

平均 エネルギー:672kcal たんぱく質:25g 脂質:22g 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