○ 牛乳は毎日あります

○ 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

○ 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	2020/11/2	2020/11/4	2020/11/5	2020/11/6	2020/11/9	2020/11/10	2020/11/11	2020/11/12	2020/11/13	2020/11/16
曜	月	水	木	金	月	火	水	木	金	月
献立及び材料	麦ご飯 こめ むぎ 厚揚げのそぼろ煮 豚肉 菜種油 大豆 生姜 絹厚揚げ★13 じゃがいも にんじん たまねぎ むき枝豆★18 干ししいたけ 砂糖 しょうゆ★34 酒 みりん★43 あじの塩焼き あじ 塩 菜種油 ごぼうのごまだれ和え ごぼう とうもろこし 白ごま ごまドレッシング★52 りんご酢★38	ぶどうパン★84 ポトフ 鶏肉 だいこん たまねぎ にんじん はくさい セロリ コンソメ★48 塩 黒こしょう ローリエ パセリ 菜種油 コロッケ じゃがいも 豚肉 玉ねぎ 乾燥マッシュポテト 豚脂 パン粉 小麦粉 植物油脂 コーンフラワー デキストリン 還元水あめ でん粉(とうもろこし) 砂糖 塩 香辛料 炭酸カルシウム ピロリン酸鉄 豚肉・小麦・大豆 ※卵・乳 菜種油 ほうれん草のソテー パプリカ(赤) ほうれん草 コンソメ★48 塩 白こしょう 菜種油	麦ご飯 こめ むぎ 芋の子汁 絹厚揚げ★13 さといも こんにゃく しめじ 葉ねぎ いりこ(だし用) 米みそ★39 麦みそ★40 鰯のおかか煮 いわし 砂糖 しょうゆ 本みりん でん粉(馬鈴薯) かつお節 塩 小麦・大豆 野菜のアーモンド和え キャベツ 小松菜 もやし にんじん アーモンド 純米酢★37 しょうゆ★34 みりん★43 ヨーグルト★80 りんごゼリー★75	麦ご飯 こめ むぎ ワンタンスープ ロースハム★23 もやし にら にんじん ワンタン★3 鶏がらスープ★50 しょうゆ★34 塩 大豆とレバーの揚げ煮 鶏肝タツタ★10 大豆 でん粉(馬鈴薯) 菜種油 パプリカ(赤) しょうゆ★34 砂糖 みりん★43 生姜 カットりんご りんご 塩 ビタミンC pH調整剤 りんご 一食しそひじき しょうゆ 砂糖 ひじき 酵母エキス 寒天 クエン酸鉄ナトリウム しそ香料 大豆・小麦	麦ご飯 こめ むぎ ちゃんこ汁 肉団子 鶏肉 たまねぎ でん粉(馬鈴薯) 豚肉 還元水あめ 植物性たん白 チキンオイル 大豆油 塩 香辛料 ドロマイト ピロリン酸鉄 焼成カルシウム 鶏肉・豚肉・大豆 ※えび・かに ※小麦・卵・乳 にんじん しめじ 豆腐★11 葉ねぎ はくさい 塩 しょうゆ★34 いりこ(だし用) 酒 鯖のかば焼き さば切身粉付 さば コーンスターチ さば ※さけ 砂糖 しょうゆ★34 酒 白ごま 菜種油 切干大根の酢の物 切干大根 水菜 油揚げ★12 純米酢★37 砂糖 塩 うすくちしょうゆ★35	麦ご飯 こめ むぎ 昆布と野菜の煮物 鶏肉 菜種油 にんじん たまねぎ こんにゃく じゃがいも 昆布 たけのこ むき枝豆★18 しょうゆ★34 砂糖 酒 玉子焼き 卵 うすくちアミノ酸液 うすくち醤油 砂糖 塩 砂糖混合異性化液糖 調味エキス 濃縮煮干しだし でん粉(とうもろこし) 植物油脂 貝殻未焼成カルシウム 卵・小麦・大豆 小松菜のごまじゃこ和え 小松菜 もやし しらす干し 白ごま しょうゆ★34 みりん★43	キャロットパン★91 あさり入りトマトスパゲッティ スパゲッティ★1 鶏肉 あさり いか にんにく 白ワイン たまねぎ にんじん エリンギ ほうれん草 トマト水煮 トマト 塩 クエン酸 トマトケチャップ★44 デミグラスソース★45 コンソメ★48 塩 白こしょう 菜種油 カレイフライ カレイ パン粉 小麦粉 でん粉(とうもろこし) 植物性たん白 植物性油脂 塩 こしょう 乳化剤 イーストフード リン酸カルシウム ビタミンC 小麦・大豆 ※えび・いか・卵 ※さば・ごま 菜種油 ビーンズサラダ 大豆 ブロッコリー パプリカ(赤) りんご酢★38 菜種油 砂糖 白こしょう 塩	麦ご飯 こめ むぎ 家常豆腐 豚肉 酒 しょうゆ★34 にんにく たまねぎ たけのこ 干ししいたけ 絹厚揚げ★13 大豆 葉ねぎ 生姜 トマト水煮 酒 砂糖 しょうゆ★34 カレー粉 カレールウ★32 豆板じゃん★47 でん粉(馬鈴薯) 焼き春巻き★7 菜種油 チンゲン菜のオイスターソース炒め だいこん にんじん チンゲン菜 とうもろこし オイスターソース★46 ごま油 白こしょう 塩	麦ご飯 こめ むぎ 根菜カレー 牛肉 さといも ごぼう れんこん水煮 れんこん ビタミンC クエン酸 塩 たまねぎ にんじん 葉ねぎ ゆでレンズ豆★15 薄力粉 菜種油 カレー粉 赤みそ★41 豆板じゃん★47 しょうゆ★34 塩 にんにく 生姜 マヨいりこ いりこ 菜種油 ノンエッグマヨネーズ★53 砂糖 白ごま フルーツヨーグルト みかんレトルト★67 パインレトルト★68 黄桃レトルト★69 プレーンヨーグルト★66	麦ご飯 こめ むぎ 豚じゃこ丼の具 豚肉 菜種油 酒 ごぼう たまねぎ しらす干し みりん★43 しょうゆ★34 砂糖 塩 呉汁 大豆 はくさい にんじん 干ししいたけ 油揚げ★12 葉ねぎ 天拝みそ★42 いりこ(だし用) わかめの酢の物 もやし ちくわ★21 わかめ 純米酢★37 うすくちしょうゆ★35 砂糖 塩
エネルギー(kcal)	677	684	672	651	700	639	682	637	716	640
たんぱく質(g)	30.9	24.5	23.8	24.8	26.7	26.1	29.7	21.3	21.7	28.4
脂質(g)	19.1	27.7	20.1	19.3	25.7	18.7	28.6	20.5	21.5	19.0

日	2020/11/17	2020/11/18	2020/11/19	2020/11/20	2020/11/24	2020/11/25	2020/11/26	2020/11/27	2020/11/30
曜	火	水	木	金	火	水	木	金	月
献立及び材料	麦ご飯 こめ むぎ 吹き寄せご飯の具 鶏肉 ごぼう 干ししいたけ にんじん むき枝豆★18 むき栗 酒 しょうゆ★34 みりん★43 しらす干し 塩 だし汁(昆布・鰹節) お吸い物 豆腐★11 かなぼこ★19 えのきたけ ほうれん草 茎わかめ うすくちしょうゆ★35 塩 酒 鰹節(だし用) 昆布(だし用) さんまのみぞれ煮★5 カットりんご りんご 塩 ビタミンC pH調整剤 りんご	胚芽パン★88 ポテトスープ ベーコン★24 たまねぎ じゃがいも にんじん とうもろこし 白いんげん豆 コンソメ★48 塩 白こしょう パセリ 鶏のレモンソース煮 鶏肉 菜種油 塩 白こしょう レモン汁 きのこのアーモンド炒め もやし パプリカ(赤) 小松菜 しめじ エリンギ アーモンド 菜種油 白こしょう 塩 しょうゆ★34	麦ご飯 こめ むぎ ビーフストロガノフ 牛肉 トマト水煮 トマト 塩 クエン酸 トマト たまねぎ コンソメ★48 赤ワイン 塩 白こしょう フライドポテト ナチュラルカットポテト じゃがいも 植物油脂 菜種油 塩 キャベツの酢漬 キャベツ にんじん りんご酢★38 塩 白こしょう 砂糖	麦ご飯 こめ むぎ 大根の煮物 豚肉 生姜 酒 菜種油 だいこん にんじん こんにゃく 大豆 しょうゆ★34 みりん★43 砂糖 ししゃもフライ ししゃも パン粉 小麦粉 大豆たん白 コーンフラワー でん粉(小麦) 塩 小麦・大豆 菜種油 白菜の和えもの もやし はくさい 純米酢★37 うすくちしょうゆ★35 ごま油 塩 白こしょう 一食ひじきぱっぱ ひじき 砂糖 ごま ドロマイト 塩 みりん かつお削り節 果糖ぶどう糖液糖 醸造酢 赤しそ あじ削り節 かつお節エキス 酵母エキス 酵母 しょうゆ 梅酢 クエン酸鉄ナトリウム 小麦・大豆・ごま	麦ご飯 こめ むぎ おでん 鶏肉 さといも てんぷら★20 こんにゃく 絹厚揚げ★13 だいこん 砂糖 しょうゆ★34 みりん★43 鰹節(だし用) 昆布(だし用) いわし佃煮★65 春菊の香り和え ほうれん草 春菊 にんじん もみのり★28 しょうゆ★34 みりん★43 カットりんご りんご 塩 ビタミンC pH調整剤 りんご	麦ご飯 ポークビーンズ 豚肉 白ワイン 白いんげん豆 赤いんげん豆 うずら豆 ひよこ豆 大豆 じゃがいも にんじん たまねぎ トマト水煮 トマト 塩 クエン酸 トマトケチャップ★44 ウスターソース★36 砂糖 塩 白こしょう ほうれん草オムレツ★9 ブロッコリーサラダ ブロッコリー とうもろこし パプリカ(赤) りんご酢★38 純米酢★37 オリーブ油 砂糖 白こしょう 塩	麦ご飯 こめ むぎ けんちん汁 にんじん さといも だいこん こんにゃく 豆腐★11 油揚げ★12 しめじ 葉ねぎ いりこ(だし用) 酒 塩 しょうゆ★34 鯖のゆず味噌煮 さば 砂糖 みそ 本みりん ゆずペースト 米粉 塩 さば・大豆 ひじきと大豆の炒め煮 ひじき 鶏肉 大豆 むき枝豆★18 しょうゆ★34 みりん★43 砂糖 菜種油	わかめ麦ご飯 こめ むぎ わかめ うどん うどん麺★2 かまぼこ★19 干ししいたけ しょうゆ★34 塩 酒 しめじ いりこ(だし用) 鶏南うどんの具 鶏肉 菜種油 ごぼう 根深ねぎ 砂糖 しょうゆ★34 みりん★43 カリフラワーのごまみそ和え カリフラワー パプリカ(赤) 白ごま レモン汁 みそだれ みそ 砂糖 醤油 発酵調味料 調味料(アミノ酸等) 大豆・小麦 ノンエッグマヨネーズ★53 みりん★43	麦ご飯 こめ むぎ 高野豆腐の煮物 高野豆腐★14 鶏肉 たけのこ にんじん 干ししいたけ むき枝豆★18 じゃがいも ごぼう しょうゆ★34 みりん★43 酒 砂糖 まぐろのアーモンドがらめ まぐろ角切粉付 キハダまぐろ 馬鈴薯でん粉 菜種油 砂糖 酒 しょうゆ★34 みりん★43 アーモンド 梅和え きゅうり キャベツ ゆかり★27 カリカリ梅 梅 塩 赤しそ液 ぶどう糖 でん粉(馬鈴薯) 昆布エキス 酵母エキス デキストリン 酸味料 炭酸カルシウム 塩
エネルギー(kcal)	669	668	610	632	657	730	676	637	733
たんぱく質(g)	27.6	31.4	19.8	23.0	26.1	31.4	25.7	22.9	33.5
脂質(g)	18.6	29.6	19.0	20.9	17.6	31.9	25.2	17.5	22.3

平均　エネルギー:668kcal　たんぱく質:26.2g　　脂質:22.2g

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