

○ 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	2021/3/1	2021/3/2	2021/3/3	2021/3/4	2021/3/5	2021/3/8	2021/3/9	2021/3/10
曜	月	火	水	木	金	月	火	水
	麦ご飯	麦ご飯	麦ご飯	普通パン★82	麦ご飯	赤飯	麦ご飯	米パン★86
献	こめ むぎ	こめ むぎ	こめ むぎ	野菜スープ	こめ むぎ	もち米	こめ むぎ	スパゲッティ★1
立	じゃが芋のそぼろ煮	みそ汁	ちらし寿司の具	鶏肉	麻婆豆腐	うるち米	カレー	スパゲッティ★1
及	鶏肉	絹厚揚げ	かまぼこ★19	キャベツ	豆腐★11	小豆	たまねぎ	ベーコン★24
び	生姜	豆乳	にんじん	たまねぎ	豚肉	ビタミンB1	にんじん	たまねぎ
材	じゃがいも	でん粉(コーン)	れんこん水煮	とうもろこし	大豆	沢煮物	じゃがいも	にんじん
料	にんじん	難消化性デキストリン	れんこん	コンソメ★48	にんにく	豚肉	ゆでレンズ豆★15	マジックルーフ★17
	たまねぎ	デキストリン	ビタミンC	塩	生姜	酒	グリーンピース	トマト水煮
	こんにやく	ぶどう糖	クエン酸	白こしょう	たまねぎ	生姜	生薑	トマト
	むき枝豆★18	植物油	塩	てりやきハンバーグ	にんじん	にんじん	にんにく	塩
	しょうゆ★34	リン酸カルシウム	たけのこ	ハンバーグ	根深ねぎ	ごぼう	薄力粉	クエン酸
	砂糖	豆腐用凝固剤	干しいたけ	豚肉	干しいたけ	糸こんにやく	菜種油	トマトケチャップ★44
	酒	酸化防止剤	しらす干し	鶏肉	赤みそ★41	葉ねぎ	カレー粉	白ワイン
	みりん★43	ピロリン酸第二鉄	砂糖	たまねぎ	砂糖	しょうゆ★34	カレールー★32	コンソメ★48
	サクサクきびなごフライ	大豆	塩	粒状植物性たん白	しょうゆ★34	塩	ウスターソース★36	塩
	きびなご	えのきたけ	うすくちしょうゆ★35	豚脂	菜種油	鰹節(だし用)	しょうゆ★34	白こしょう
	ポテトフレーク	さといも	純米酢	難消化性デキストリン	でん粉(馬鈴薯)	昆布(だし用)	塩	パセリ
	パン粉	葉ねぎ	だし汁(鰹節・昆布)	果糖ぶどう糖液糖	一味とうがらし	さんまのみぞれ煮★5	白こしょう	野菜のアーモンド炒め
	でん粉(さつまいも)	天祥みそ★42	菜の花のお吸い物	でん粉(とうもろこし)	豆板じゃん★47	ほうれん草の香り和え	ローズトンカツ	ほうれん草
	小麦粉	いりこ(だし用)	豆腐★11	粉末状植物性たん白	塩	ほうれん草	豚肉	パプリカ(赤)
	植物性たん白(大豆)	豚肉の生姜焼き	菜の花	ドロマイ	ごま油	もやし	大豆たん白	グリーンアスパラガス
	コーンスターチ	豚肉	花ふ	ぶどう糖加工品	焼き餃子	もみりん★28	塩	とうもろこし
	植物油	菜種油	小麦粉	ポークエキス	スクールぎょうざ★6	しょうゆ★34	でん粉(とうもろこし)	アーモンド
	塩	生姜	小麦たんぱく	発酵調味料	菜種油	みりん★43	たん白加水分解物	菜種油
	小麦・大豆	しょうゆ★34	ペニコウジ色素	塩	海藻サラダ	みかんタルト	パン粉	白こしょう
	※えび・さば・ごま・豚肉	酒	酸化防止剤	加工油脂	だいこん	みかん・シラップづけ	香辛料	塩
	菜種油	みりん★43	小麦	酵母エキス	きゅうり	うんしゅうみかん果汁	ぶどう糖	コンソメ★48
	小松菜のアーモンド和え	野菜炒め	えのきたけ	チキンブイヨン	海藻サラダ★29	水あめ	加工デンプン(キャッサバ)	フルーツヨーグルト
	小松菜	てんぷら★20	うすくちしょうゆ★35	加工でん粉(タピオカ)	青じそドレッシング★51	砂糖	調味料(アミノ酸等)	みかんレトルト★67
	もやし	キャベツ	塩	クエン酸鉄ナトリウム		ゲル化剤(増粘多糖類)	増粘多糖類	バイレトルト★68
	アーモンド	もやし	酒	豚肉・鶏肉・大豆		酸味料	豚肉・大豆・小麦	黄桃レトルト★69
	しょうゆ★34	にんじん	鰹節(だし用)	菜種油		香料	※卵・乳・りんご	プレーンヨーグルト★66
	みりん★43	塩	昆布(だし用)	しょうゆ★34		ビタミンC	※ゼラチン・牛肉・鶏肉	
	砂糖	白こしょう	さわら天ぷら	砂糖		豆乳	菜種油	
		うすくちしょうゆ★35	さわら	みりん★43		米粉	コールスロー	
		菜種油	小麦粉	でん粉(馬鈴薯)		植物油	キャベツ	
			でん粉(とうもろこし)	ポテトサラダ		調整豆乳粉末	とうもろこし	
			ベーキングパウダー	じゃがいも		加工でん粉(キャッサバ)	りんご酢★38	
			塩	にんじん		膨張剤	サウザンアイランドドレッシング	
			なたね油	むき枝豆★18		凝固剤	食用植物油	
			小麦	ノンエッグマヨネーズ★53		乳化剤	醸造酢	
			※えび・いか・さば	塩		ショートニング	水あめ	
			※大豆・卵・ごま	白こしょう		コーンフラワー	砂糖	
			菜種油	りんご酢★38		でん粉(とうもろこし)	トマトケチャップ	
						食用油脂	ピクルス	
						増粘剤	塩	
						ピロリン酸第二鉄	にんじんエキス	
						大豆	ブルーベリー	
						※鶏肉・もも・りんご・バナナ	酵母エキスパウダー	
							乳化剤	
							増粘剤	
							香辛料抽出物	
エネルギー(kcal)	657	641	636	637	669	663	730	687
たんぱく質(g)	25.1	26.8	21.4	25.5	25.0	24.0	20.3	26.4
脂質(g)	18.3	20.8	20.5	26.9	19.6	22.3	25.4	20.5

日	2021/3/11	2021/3/12	2021/3/15	2021/3/16	2021/3/18	2021/3/19	2021/3/22	2021/3/23
曜	木	金	月	火	木	金	月	火
	麦ご飯	麦ご飯	わかめ麦ご飯	麦ご飯	麦ご飯	麦ご飯	麦ご飯	麦ご飯
献	こめ むぎ	こめ むぎ	こめ むぎ	こめ むぎ	こめ むぎ	こめ むぎ	こめ むぎ	こめ むぎ
立	さつま汁	八宝菜	わかめ	ハヤシ	ワンタンスープ	みそ汁	つみれ汁	治部煮
及	鶏肉	豚肉	厚揚げの煮物	豚肉	ロースハム★23	じゃがいも	つみれ★22	鶏肉
び	さつまいも	てんぷら★20	鶏肉	赤いんげん豆	もやし	たまねぎ	小松菜	すだれ麩
材	はくさい	生姜	絹厚揚げ★13	赤ワイン	にら	干しいたけ	干しいたけ	小麦グルテン
料	ごぼう	いか	じゃがいも	たまねぎ	ワンタン★3	わかめ	えのきたけ	米粉
	根深ねぎ	たまねぎ	にんじん	ソテードオニオン★54	干しいたけ	油揚げ★12	たまねぎ	小麦でん粉
	米みそ★39	たけのこ	たまねぎ	マジックルーフ★17	鶏がらスープ★50	万能ねぎ	酒	小麦
	麦みそ★40	はくさい	むき枝豆★18	トマト	中華スープ★49	天祥みそ★42	天祥みそ★42	たけのこ
	いりこ(だし用)	にんじん	しょうゆ★34	トマトケチャップ★44	しょうゆ★34	いりこ(だし用)	いりこ(だし用)	さといも
	鯖のかば焼き	干しいたけ	砂糖	薄力粉	塩	さばの塩焼き	鶏の照煮	干しいたけ
	さば切身粉付	しめじ	みりん★43	菜種油	許鶏	さば	鶏肉	こんにやく
	さば	中華スープ★49	酒	ハヤシルウ★31	鶏肉	塩	菜種油	ほうれん草
	コーンスターチ	しょうゆ★34	玉子焼き	ウスターソース★36	でん粉(馬鈴薯)	さば	生姜	うすくちしょうゆ★35
	さば	塩	卵	しょうゆ★34	菜種油	菜種油	砂糖	みりん★43
	※さけ	白こしょう	うすくちアミノ酸液	塩	にんじん	ごぼうのごまだれ和え	しょうゆ★34	酒
	砂糖	でん粉(馬鈴薯)	うすくち醤油	白こしょう	たまねぎ	ごぼう	酒	砂糖
	しょうゆ★34	焼き春巻き★7	砂糖	ローリエ	たけのこ	ほうれん草	みりん★43	でん粉(馬鈴薯)
	酒	菜種油	塩	ベーコンポテト	パプリカ(赤)	とうもろこし	でん粉(馬鈴薯)	鰹節(だし用)
	白ごま	ブロッコリーの中和和え	砂糖混合異性化液糖	ベーコン★24	パプリカ(黄)	白ごま	にんじんの金平	昆布(だし用)
	菜種油	パプリカ(赤)	かつおエキス	ナチュラルカットポテト	生姜	ごまドレッシング★52	こんやく	ふりフライ
	切干大根の煮つけ	とうもろこし	濃縮煮干しだし	じゃがいも	にんにく	レモン汁	にんじん	ふり
	切干大根	ブロッコリー	でん粉(とうもろこし)	植物油	酒	一食納豆★64	絹さや	パン粉
	油揚げ★12	純米酢★37	でん粉(とうもろこし)	菜種油	純米酢★37		菜種油	小麦粉
	にんじん	うすくちしょうゆ★35	貝殻未焼成カルシウム	パセリ	砂糖		砂糖	塩
	絹さや	ごま油	卵・りんご・バナナ	塩	塩		しょうゆ★34	増粘多糖類
	菜種油	塩	小松菜のおかか和え	白こしょう	トマトケチャップ★44		酒	小麦
	砂糖	白こしょう	小松菜	ブロッコリーサラダ	しょうゆ★34		塩	※卵・乳・えび・大豆
	しょうゆ★34	白ごま	もやし	ブロッコリー	カットりんご		白ごま	菜種油
			うすくちしょうゆ★35	とうもろこし	りんご		一味とうがらし	あいませ
			みりん★43	オリブ油	塩		ヨーグルト★80	だいこん
			鰹節	りんご酢★38	ビタミンC		りんごゼリー★75	ごぼう
				塩	pH調整剤			にんじん
				白こしょう	りんご			ちくわ★21
				砂糖	一食お魚ふりかけ★63			油揚げ★12
								白ごま
								だし汁(鰹節・昆布)
								酒
								しょうゆ★34
								みりん★43
								うすくちしょうゆ★35
エネルギー(kcal)	680	614	658	686	627	659	652	699
たんぱく質(g)	26.4	23.7	26.9	20.1	20.3	30.0	27.6	26.3
脂質(g)	22.3	17.5	19.2	23.0	17.5	21.3	17.8	25.8