



〈 アレルギー表示 ●卵 (→アレルギー対応) 〉

※マヨネーズ (卵から出来ている) の代わりにマヨドレ (大豆から出来ている) を使用しています

★の日はお楽しみメニューです。

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				
			主からだをつくるもの	主からだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	
1	木	サバの塩焼 切干大根のハリハリ和え ウインナーと野菜のソテー ごはん 味噌汁	さば ウインナー 赤みそ・白みそ ハンバーグ	切干大根・小松菜・人参 コーン・ほうれん草 玉ねぎ 玉ねぎ ミックスベジタブル・ブロッコリー	油 調合ごま油・白ごま 油 米(国産) じゃが芋 油 マヨネーズタイプ(卵不使用) ポテトフライ・油 米(国産) 花枝	塩 醤油・酢・本みりん チキンコンソメ だし だし	
7	水	煮込みハンバーグ ブロッコリーサラダ ポテトフライ ごはん 味噌汁	赤みそ・白みそ ハンバーグ	わかめ・青ねぎ 玉ねぎ	油 マヨネーズタイプ(卵不使用) ポテトフライ・油 米(国産) 花枝	トマトケチャップ・ウスターソース・赤ワイン(料理用)・塩 塩 塩 だし	
8	木	あじフライ いんげんともやしの中華和え ひじきとがんもの煮物 ごはん 味噌汁	あじフライ がんもどき 赤みそ・白みそ	さやいんげん・緑豆もやし・しめじ ひじき・グリーンピース 小松菜	油 調合ごま油 砂糖 米(国産) おつゆ粒	醤油・本みりん・中華だし だし・醤油・料理酒 だし	
★	9	金	★ ポークカレー しらすと野菜のサラダ オレンジかん	豚肉 しらす 小松菜	玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり 寒天・オレンジジュース	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 砂糖	カレーフレーク 青じそドレッシング(ノンオイル)
10	土	五目あんかけうどん もやしの和え物 里芋の味噌煮	ちくわ・鶏ひき肉 赤みそ	人参・しめじ・ほうれん草・玉ねぎ・だし昆布 緑豆もやし・わかめ グリーンピース	うどん・でん粉 里芋・砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・だし だし・本みりん	
12	月	高野豆腐のそぼろ丼 小松菜のおかか和え 花枝のすまし汁 フルーツ (オレンジ)	豚ひき肉・凍り豆腐 かつお節	玉ねぎ・人参・しょうが 小松菜・人参 わかめ オレンジ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 花枝	醤油・料理酒・だし 醤油・本みりん・だし だし・醤油・塩	
13	火	照焼チキン じゃが芋の旨煮 コーンサラダ ごはん 味噌汁	鶏肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・さやいんげん コーン・きゅうり・キャベツ かぼちゃ・えのきだけ	油・砂糖 じゃが芋・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	醤油・本みりん だし・醤油・本みりん・料理酒 塩 だし	
14	水	豚肉の二色ごま炒め がんもの煮物 ほうれん草のお浸し ごはん 味噌汁	豚肉 がんもどき 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン・しめじ ほうれん草・緑豆もやし わかめ・大根	油・砂糖・白ごま・黒ごま 砂糖 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし だし	
15	木	まぐろカツ 花野菜スープ煮 ポークビーンズ ごはん スープ	まぐろカツ 豚肉・大豆	ブロッコリー・カリフラワー 玉ねぎ・人参 キャベツ	油 米(国産) 人参 じゃが芋	チキンコンソメ チキンコンソメ・トマトケチャップ チキンコンソメ	
16	金	塩ラーメン ゆかりごはん 揚げシューマイ	ちくわ 肉しゅうまい	玉ねぎ・赤ピーマン・チンゲン菜・小松菜・コーン・にんにく	ラーメン・油・調合ごま油 米(国産) 油	醤油・中華だし・塩・本みりん ゆかり	
17	土	とり三色丼 ほうれん草ともやしのあおさかえ 味噌汁	鶏肉 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・さやいんげん 緑豆もやし・ほうれん草・あおさのり えのきだけ・青ねぎ	米(国産)・砂糖・油	醤油・本みりん・塩・だし 醤油・本みりん・だし だし	
19	月	牛肉コロッケ チンゲン菜の中華和え 高野豆腐の煮物 ごはん 味噌汁	凍り豆腐 油揚げ 赤みそ・白みそ	チンゲン菜・コーン グリーンピース だけのこと・人参 ほうれん草	牛肉コロッケ・油 調合ごま油 砂糖 米(国産) 米(国産) 花枝	醤油・本みりん・中華だし だし・醤油・料理酒 醤油・本みりん・料理酒・だし だし	
20	火	きつねうどん 昆布イリチー (炒め煮) 菜めし フルーツ (パイナップル)	味噌汁 油揚げ	わかめ・青ねぎ・だし昆布 緑豆もやし・切干大根・干しいたけ・人参 菜めしの素 パイナップル (缶詰)	うどん 油・砂糖 米(国産)	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・だし	
21	水	白身魚のオーロラソース さつまいもの甘煮 ウインナーと野菜のソテー ごはん 味噌汁	白系たら ウインナー 油揚げ・赤みそ・白みそ	小松菜・玉ねぎ チンゲン菜	油・マヨネーズタイプ(卵不使用) さつまいも・砂糖 油 米(国産)	塩・トマトケチャップ チキンコンソメ だし	
22	木	ハオユー豆腐 ツナとブロッコリーの中華和え ミニポテト ごはん 味噌汁	豆腐・豚肉 ツナフレーク	白菜・人参・ピーマン・しめじ ブロッコリー・コーン	油・砂糖・でん粉 調合ごま油 ミニポテト・油 米(国産)	オイスターソース・醤油・中華だし 醤油・本みりん・中華だし	
★	23	金	★ フライドチキン キャベツのサラダ ロールパン スープ ピーチゼリー	鶏肉 油揚げ	わかめ・玉ねぎ しょうが・にんにく キャベツ・きゅうり・人参 ほうれん草・玉ねぎ	マヨネーズタイプ(卵不使用)・小麦粉・でん粉・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) ロールパン ピーチゼリーの素	醤油・料理酒 塩 チキンコンソメ
24	土	豚肉の味噌うどん 平天ともやしのお浸し 里芋の煮物	豚肉・赤みそ・白みそ さつま揚げ	白菜・人参・青ねぎ・だし昆布 緑豆もやし・チンゲン菜 グリーンピース	うどん 油・砂糖 米(国産)	だし・本みりん・醤油 醤油・本みりん・だし だし・醤油・料理酒	
26	月	チキンカツ 切干大根の煮物 ほうれん草のおかか和え ごはん 味噌汁	やわらかチキンカツ 油揚げ かつお節 赤みそ・白みそ	切干大根・人参・さやえんどう ほうれん草・えのきだけ 小松菜	油 油・砂糖 米(国産) おつゆ粒	とんかつソース だし・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし だし	
27	火	鶏肉の照焼 粉ゆき芋 ウインナーとたまねぎのソテー ごはん 味噌汁	鶏肉 ウインナー 油揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが ドライパセリ ピーマン・玉ねぎ・人参 わかめ・青ねぎ	油・砂糖 じゃが芋 油 米(国産)	醤油・本みりん 塩 チキンコンソメ だし	
28	水	ハヤシライス キャベツとわかめのサラダ フルーツ (みかん缶)	牛肉	玉ねぎ・人参・しめじ キャベツ・わかめ・コーン みかん(缶詰)	米(国産)・押麦・油 砂糖・油	ハヤシフレーク・トマトケチャップ 酢・醤油	
29	木	けんちんうどん ブロッコリーのサラダ わかめごはん	生揚げ	大根・白菜・人参・干しいたけ・青ねぎ・だし昆布 ブロッコリー・コーン・レモン果汁 わかめご飯の素	うどん 砂糖・オリーブ油 米(国産)	だし・醤油・本みりん・塩 酢・塩・醤油	
30	金	豚肉と野菜のケチャップ炒め ひじきとごぼうの煮物 ごはん 味噌汁 味付け小魚	豚肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン ごぼう・さやいんげん・ひじき 小松菜	油・砂糖 つきごんにゃく・砂糖 米(国産) じゃが芋	トマトケチャップ・醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・料理酒 だし	
31	土	中華丼 しらすともやしの甘酢和え 中華スープ	鶏肉 しらす	白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・さやえんどう きゅうり・緑豆もやし・赤ピーマン チンゲン菜	米(国産)・押麦・油・でん粉 砂糖 緑豆春雨	中華だし・醤油・塩 酢・醤油 中華だし・醤油・塩	

栄養価の平均 エネルギー(1食) 369kcal たんぱく質(1食) 12.2g 脂質(1食) 9.7g カルシウム(Ca) 62mg 食塩相当量(食塩) 1.8g

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承ください。