



〈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			
			主にかからだをつくるもの	主にか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	火	まぐろフライ かぼちゃの煮物 ウインナーと野菜のソテー ごはん 味噌汁	まぐろカツ ウインナー 豆腐・赤みそ・白みそ	かぼちゃ・むき枝豆 緑豆もやし・人参・ピーマン ほうれん草	油 砂糖 油 米(国産)	だし・醤油・料理酒 チキンコンソメ だし
2	水	筑前煮 キャベツとブロッコリーのゆかり和え ごはん 味噌汁 フルーツ(白桃缶)	鶏肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	ごぼう・れんこん・人参・生しいたけ・グリーンピース キャベツ・ブロッコリー・コーン 大根・青ねぎ 白桃(缶詰)	黒ごんにやく・油・砂糖 米(国産)	だし・醤油・料理酒・本みりん ゆかり だし
3	木	高野豆腐のそぼろ丼 平天と野菜のサラダ 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	凍り豆腐・豚ひき肉・●卵(一卵なし) さつま揚げ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・しょうが・さやいんげん きゅうり・赤ピーマン 小松菜・えのきたけ・わかめ オレンジ	米(国産)・押麦・砂糖・でん粉 油・砂糖	醤油・料理酒・だし 酢・醤油 だし
4	金	白身魚のオーロラ焼 じゃが芋の旨煮 もやしとオクラのおかか和え ごはん スープ	ホキ かつお節	緑豆もやし・オクラ・人参 チンゲン菜・玉ねぎ・まいたけ 大根・人参・青ねぎ・だし昆布	油・マヨネーズタイプ(卵不使用) じゃが芋・砂糖 米(国産)	塩・トマトケチャップ だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし チキンコンソメ
5	土	豚汁うどん さつま芋の甘煮 ほうれん草と白菜のごま和え	豚肉・ちくわ・油揚げ・赤みそ・白みそ	大根・人参・青ねぎ・だし昆布 ほうれん草・白菜	うどん さつま芋・砂糖 白ごま	だし・本みりん・醤油 醤油・本みりん・だし
7	月	メンチカツ ツナサラダ こんぶ豆腐 ごはん 味噌汁	●メンチカツ(→チキンソテー) ツナフレーク 大豆 赤みそ・白みそ	きゅうり・コーン・キャベツ・レモン果汁 細切昆布・人参 小松菜・しめじ	油 砂糖・オリーブ油 砂糖 米(国産)	酢・塩・醤油 だし・醤油・本みりん だし
8	火	家常豆腐(ダ・マツド'ワ) 切干大根の卵とじ ごはん 中華スープ フルーツ(パイナップル)	豚肉・生揚げ・テンメンジャン・赤みそ さつま揚げ・●卵(一卵なし)	人参・玉ねぎ・生しいたけ・ピーマン・にんにく・しょうが 切干大根・グリーンピース わかめ・緑豆もやし・ニラ パイナップル(缶詰)	油・砂糖・でん粉 砂糖 米(国産)	醤油・料理酒・中華だし だし・醤油 中華だし・醤油・塩
9	水	サバの旨煮 揚げじゃが青さ味 白菜とブロッコリーのごま和え ごはん 味噌汁	さば 赤みそ・白みそ	しょうが あおさのり 白菜・ブロッコリー・人参 なす・チンゲン菜	砂糖 じゃが芋・油 白ごま 米(国産)	ウスターソース・醤油・料理酒 塩 醤油・本みりん・だし だし
10	木	牛肉と野菜のうどん レバー煮付 さつま芋ごはん フルーツ(りんご缶)	牛肉 鶏レバー煮込み	玉ねぎ・人参・えのきたけ・ほうれん草・だし昆布 緑豆もやし・ニラ りんご(缶詰)	うどん 油 米(国産)・さつま芋	だし・醤油・本みりん・塩 塩
11	金	鶏肉の唐揚げ じゃが芋のチーズ焼 野菜サラダ 麦入りごはん 味噌汁	鶏肉 ミックスチーズ 豆腐・赤みそ・白みそ	しょうが キャベツ・オクラ・人参 わかめ・しめじ	でん粉・油 じゃが芋・油 玉ねぎドレッシング 米(国産)・押麦	醤油・料理酒 塩 だし
12	土	三色丼 しらすと小松菜のおおさか和え 味噌汁	豚ひき肉 しらす 油揚げ・赤みそ・白みそ	コーン・さやいんげん 小松菜・緑豆もやし・人参・あおさのり 大根・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
14	月	サケの塩焼 ウインナーと野菜のソテー 高野豆腐の煮物 ごはん 味噌汁	さけ ウインナー 凍り豆腐 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・チンゲン菜・黄ピーマン 人参・グリーンピース かぼちゃ・白菜	油 油 砂糖 米(国産)	塩 チキンコンソメ だし・醤油・料理酒 だし
15	火	豚肉と卵のおかか炒め ポテトサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ(黄桃缶)	豚肉・●卵(一卵なし)・かつお節 赤みそ・白みそ	キャベツ・人参・ピーマン・生しいたけ きゅうり・コーン なす・玉ねぎ 黄桃(缶詰)	油・砂糖 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 塩 だし
16	水	チキンソテーマトソース さつま芋の旨煮 平天とブロッコリーのサラダ ごはん スープ	鶏肉 さつま揚げ 豆腐	玉ねぎ・トマト ブロッコリー・人参・レモン果汁 ほうれん草・わかめ	油 さつま芋 砂糖・オリーブ油 米(国産)	塩・トマトケチャップ 醤油・本みりん・だし 酢・塩・醤油 チキンコンソメ
17	木	白身魚の和風フリッター チンゲン菜ともやしの甘酢和え がんもの煮物 麦入りごはん 味噌汁	ホキ がんもどき 赤みそ・白みそ	チンゲン菜・緑豆もやし・赤ピーマン 人参 小松菜	小麦粉・天ぷら粉・油 砂糖 黒ごんにやく・砂糖 米(国産)・押麦 里芋	塩・だし・醤油・本みりん 酢・醤油 だし・醤油・料理酒 だし
18	金	カレーライス ツナサラダ フルーツ(梨)	豚肉 ツナフレーク	玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり 梨	米(国産)・じゃが芋・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)	カレーフレーク
19	土	厚揚げときのこのうどん かぼちゃの旨煮 フルーツ(バナナ)	生揚げ・鶏肉	えのきたけ・しめじ・人参・青ねぎ・だし昆布 かぼちゃ・玉ねぎ バナナ	うどん 砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 だし・醤油・本みりん
21	月	敬老の日				
22	火	秋分の日				
23	水	チーズハンバーグ ポテトフライ ほうれん草とコーンの中華和え ごはん 味噌汁	ハンバーグ・ミックスチーズ さつま揚げ 油揚げ・豆腐・赤みそ・白みそ	ほうれん草・コーン わかめ	油 ポテトフライ・油 ごま油 米(国産)	塩 醤油・本みりん・中華だし だし
24	木	アジの中華みそ煮 かぼちゃのマヨ焼 小松菜ともやしの和え物 麦入りごはん 中華スープ	あじ・テンメンジャン	しょうが かぼちゃ 小松菜・緑豆もやし・人参 白菜・えのきたけ・青ねぎ	砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用)・油 米(国産)・押麦	醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし 中華だし・醤油・塩
★ 25	金	ナポリタンパグティ しらすと野菜のサラダ ロールパン スープ ぶどうゼリー	ウインナー しらす 豆腐	玉ねぎ・ピーマン きゅうり・コーン・人参 ブロッコリー・しめじ	スパゲティ・油 砂糖・油 ロールパン ぶどうゼリーの素	トマトケチャップ・チキンコンソメ 酢・醤油 チキンコンソメ
26	土	焼き鳥丼 ちくわとチンゲン菜の煮浸し 味噌汁	鶏肉 ちくわ 赤みそ・白みそ	しょうが・キャベツ・のり チンゲン菜・人参 大根・玉ねぎ・まいたけ	米(国産)・油・砂糖・でん粉・白ごま 砂糖	醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・だし だし
28	月	豚肉と厚揚げの煮物 ブロッコリーとえのきたけの梅風味和え ごはん 味噌汁 フルーツ(黄桃)	豚肉・生揚げ 赤みそ・白みそ	ごぼう・人参・玉ねぎ・グリーンピース ブロッコリー・えのきたけ・梅肉 わかめ・青ねぎ 黄桃(缶詰)	黒ごんにやく・油・砂糖 米(国産) おつゆ麩	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし
29	火	サバのカレー風味焼き 粉心き芋 細切昆布の煮物 ごはん 味噌汁	さば 油揚げ 赤みそ・白みそ	細切昆布・人参・さやいんげん なす・緑豆もやし・ほうれん草	小麦粉・油 じゃが芋 油・砂糖 米(国産)	塩・カレー粉・デミグラスソース・トマトケチャップ・チキンコンソメ 塩 だし・醤油・本みりん だし
30	水	鶏肉の塩こうじ揚げ かぼちゃの旨煮 大豆サラダ ごはん スープ	鶏肉 大豆	にんにく・しょうが かぼちゃ きゅうり・キャベツ・コーン 玉ねぎ・人参・しめじ	でん粉・油 砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	塩こうじ 塩 チキンコンソメ

栄養価の平均 エネルギー 385kcal たんぱく質 14.2g 脂質 9.8g カルシウム 81mg 食塩相当量 1.5g

★材料の入荷状況により献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。