



く アレルギー表示 ●卵(→アレルギー対応) >

★の日はお楽しみメニューです。

※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

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			
			主にからだをつくるもの	主に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
5	月	豚肉の塩こうじ炒め ほうれん草のおかか和え 高野豆腐の煮物 ごはん 味噌汁	豚肉 かつお節 凍り豆腐	玉ねぎ・人参・ピーマン ほうれん草・人参	油 砂糖 米(国産) おつゆ麩	料理酒・塩こうじ 醤油・本みりん・だし だし・醤油・料理酒
6	火	中華丼 シューマイ 春雨スープ	赤みそ・白みそ 豚肉 肉しゅうまい	わかめ 白菜・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・黒きくらげ	米(国産)・押麦・油・でん粉 緑豆春雨	だし 中華だし・醤油・塩 中華だし・醤油・塩
7	水	チャンポン 小松菜のお浸し わかめごはん	豚肉・ちくわ	玉ねぎ・緑豆もやし・赤ピーマン・キャベツ・青ねぎ 小松菜・人参 わかめご飯の素	ラーメン・油 米(国産)	塩・中華だし・豚骨ラーメンスープ 醤油・本みりん・だし
★	8 木	洋風バラ寿司 ひじき煮 花巻のすまし汁 フルーツ(黄桃)	しらす・ウインナー	コーン・人参・さやいんげん・のり ひじき・ごぼう ほうれん草 黄桃(缶詰)	米(国産)・砂糖 油・砂糖 花巻	酢・塩・醤油・本みりん・だし だし・醤油・料理酒 だし・醤油・塩
9	金	豚肉のおかか炒め 蒸さつま芋 いんげんともやしのごま和え ごはん 味噌汁	豚肉・かつお節	玉ねぎ・赤ピーマン・ピーマン さやいんげん・緑豆もやし・人参	油・砂糖 さつま芋 白ごま 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし
10	土	のっぺいうどん ほうれん草のお浸し 切干大根の煮物	鶏肉	小松菜・しめじ 大根・人参・青ねぎ・だし昆布 ほうれん草・白菜 切干大根・人参・さやえんどう	うどん・里芋・でん粉 油・砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・だし だし・醤油・料理酒
13	火	おろしハンバーグ 煮豆 ツナサラダ ごはん スープ	●ハンバーグ(→鶏肉) 大豆 ツナフレーク	大根おろし 人参・干しいたけ コーン・小松菜 玉ねぎ・わかめ	油・砂糖・でん粉 砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・本みりん・料理酒 塩 チキンコンソメ
14	水	白身魚フライ のり塩ポテト チンゲン菜のおかか和え ごはん 味噌汁	白身魚フライ かつお節 油揚げ・赤みそ・白みそ	あおさのり チンゲン菜・えのきだけ・人参 しろな	油 じゃが芋・油 米(国産)	チキンコンソメ 醤油・本みりん・だし だし
15	木	鶏肉のハーレーモンソース 白菜とインゲンの和え物 ウインナーとキャベツのソテー ごはん 味噌汁	鶏肉 ウインナー 赤みそ・白みそ	レモン果汁 白菜・さやいんげん キャベツ・玉ねぎ・人参 大根	でん粉・油・ほちみつ 油 米(国産) おつゆ麩	醤油・料理用白ウイン 醤油・本みりん・だし チキンコンソメ だし
16	金	カレーライス カリフラワーのサラダ ジョア	鶏肉	玉ねぎ・人参 カリフラワー・きゅうり・コーン	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)	カレーフレーク 塩 ジョア(ブレン)
17	土	にゅうめん 小松菜ともやしの中華和え 里芋の煮物	鶏ひき肉	しろな・しめじ・人参・わかめ・青ねぎ・だし昆布 小松菜・緑豆もやし	そうめん・油 調合ごま油 里芋・砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・中華だし だし・醤油・料理酒
19	月	メンチカツ かぼちゃの煮物 ほうれん草のごま和え ごはん 味噌汁	●メンチカツ(→チキンソテー) 豆腐・赤みそ・白みそ	かぼちゃ ほうれん草・人参 しろな	油 砂糖 白ごま 米(国産)	だし・醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし だし
20	火	どん平焼 じゃこ大豆 白菜のお浸し ごはん 味噌汁	●卵(→卵なし)・豚肉・かつお節 しらす・大豆	キャベツ・玉ねぎ・あおさのり 人参・白菜 緑豆もやし	油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 油・砂糖 米(国産)	だし・どんかつソース 醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし だし
21	水	冬野菜マーボー丼 切干大根のナムル 卵スープ	豆腐・鶏ひき肉・赤みそ ●卵(→卵なし)	しょうが・にんにく・れんこん・人参・小松菜 切干大根・きゅうり・にんにく わかめ	米(国産)・押麦・油・砂糖・でん粉 砂糖・調合ごま油 でん粉	醤油・料理酒・中華だし・塩 醤油・塩 中華だし・醤油・塩
22	木	鶏肉の唐揚げ さつま芋の甘煮 いんげんともやしのごま和え ごはん 味噌汁	鶏肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが さやいんげん・緑豆もやし・人参 ほうれん草	でん粉・油 さつま芋・砂糖 白ごま 米(国産)	醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし だし
23	金	白身魚のオーロラソース ポテトフライ ブロッコリーサラダ ごはん スープ	ホキ 油揚げ・赤みそ・白みそ	ブロッコリー・コーン 玉ねぎ・わかめ	油・マヨネーズタイプ(卵不使用) ポテトフライ・油 減塩ごまドレッシング 米(国産)	塩・トマトケチャップ 塩 チキンコンソメ
24	土	和風あんかけ丼 もやしのごま酢和え 味噌汁	豚肉・ちくわ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・白菜・しめじ・さやいんげん きゅうり・緑豆もやし・人参 青ねぎ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 砂糖・白ごま おつゆ麩	だし・醤油・本みりん・料理酒 酢・醤油 だし
26	月	鶏肉の照焼 チンゲン菜とえのきのお浸し ひじき煮 ごはん 味噌汁	鶏肉 赤みそ・白みそ	しょうが チンゲン菜・えのきだけ ひじき・人参・さやえんどう 玉ねぎ・わかめ	油・砂糖 油・砂糖 米(国産)	醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし 和風だし・醤油・料理酒 和風だし
27	火	サバの塩焼 白菜の塩昆布和え がんもの煮物 ごはん 味噌汁	さば がんもどき 赤みそ・白みそ	白菜・小松菜・人参・塩昆布 ほうれん草	油 砂糖 米(国産) おつゆ麩	塩 だし・醤油・本みりん だし
28	水	筑前煮 春雨サラダ ごはん 味噌汁	鶏肉 豆腐・赤みそ・白みそ	ごぼう・れんこん・人参・しいたけ・グリーンピース 人参・さやいんげん わかめ	黒ごんにゃく・油・砂糖 緑豆春雨・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	だし・醤油・本みりん 塩 だし
29	木	ハヤシライス ポテトサラダ フルーツ(みかん缶)	豚肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・しめじ きゅうり・コーン みかん(缶詰)	米(国産)・押麦・油 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)	ハヤシフレーク・トマトケチャップ 塩
30	金	鶏肉の南部焼き 小松菜のおかか和え ミニポテト ごはん 味噌汁	鶏肉 かつお節 油揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが 小松菜・人参 しめじ・玉ねぎ	油・砂糖・白ごま・黒ごま ミニポテト・油 米(国産)	醤油・本みりん 醤油・だし だし
31	土	あんかけうどん ちくわのカレー風味焼 白菜のさっぱり和え	豚肉 ちくわ	人参・しめじ・ほうれん草 白菜・人参・レモン果汁	うどん 油・でん粉 砂糖	塩・カレーパウダー・チキンコンソメ 酢・醤油

栄養価の平均 エネルギー 358kcal たんぱく質 12.2g 炭水化物 56.7g カルシウム 81mg 食塩相当量 1.9g

★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。