



〈 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。

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	金	中華オムレツ キャベツとほうれん草のあおさし和え 里芋の味噌和え ごはん 中華スープ	●卵・●かに風味かまぼこ(→豚肉の中華炒め) 赤みそ	人参・玉ねぎ・青ねぎ キャベツ・ほうれん草・あおさのり 人参 チンゲン菜	油・でん粉 白ごま 里芋・砂糖 米(国産) 緑豆春雨	中華だし・塩 醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん 中華だし・醤油・塩
2	土	かやくうどん もやしといんげんの和えもの 高野豆腐の煮物	豚肉・ちくわ 凍り豆腐	白菜・小松菜・わかめ・だし昆布 緑豆もやし・さやいんげん ミックスベジタブル	うどん 砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・だし だし・醤油
4	月	ハヤシライス ツナサラダ フルーツ(パイナップル)	牛肉 ツナフレーク	玉ねぎ・人参・しめじ キャベツ・フロッコリー・コーン パイナップル(缶詰)	米(国産)・油	ハヤシフレーク・トマトケチャップ 青じそドレッシング(ノンオイル)
5	火	豚肉の塩こうじ炒め ミニポテト ほうれん草のおかか和え ごはん 味噌汁	豚肉 かつお節 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン ほうれん草・人参 白菜	油 ミニポテト・油 米(国産)	料理酒・塩こうじ 醤油・本みりん・だし だし
6	水	醤油ラーメン 切干大根の中華和え 赤しそごはん	豚肉	緑豆もやし・人参・キャベツ・コーン・青ねぎ 切干大根・さやいんげん	ラーメン・油 砂糖・調合ごま油 米(国産)	醤油・中華だし・塩・減塩醤油ラーメンスープ 醤油 ゆかり
7	木	しらすチャーハン ひじき入りナムル 中華スープ フルーツ(黄桃缶)	しらす・ちくわ 豆腐	チンゲン菜・人参・玉ねぎ ほうれん草・赤ピーマン・切干大根・ひじき・にんにく しめじ 黄桃(缶詰)	米(国産)・油 砂糖・調合ごま油	中華だし・塩・醤油 醤油・塩 中華だし・醤油・塩
8	金	豚肉の二色ごま炒め ごぼうサラダ がんもの煮物 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 ごぼう・コーン・きゅうり さやいんげん 小松菜	油・砂糖・白ごま・黒ごま マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖 米(国産) じゃが芋	醤油・本みりん・料理酒 塩 だし・醤油・料理酒 だし
9	土	にゅうめん 小松菜ともやしの中華和え ちくわの炒り煮	鶏ひき肉 ちくわ	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 赤ピーマン	そうめん・油 調合ごま油 油・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・本みりん
18	月	照焼ハンバーグ マカロニのケチャップソテー 白菜のお浸し ごはん 味噌汁	ハンバーグ 赤みそ・白みそ	白菜・チンゲン菜 わかめ	油・砂糖・でん粉 マカロニ・油 米(国産) おつゆ麩	醤油・本みりん・料理酒 チキンコンソメ・トマトケチャップ・塩 醤油・本みりん・だし だし
19	火	サバの旨煮 ジャーマンポテト フロッコリーのおかか和え ごはん スープ	さば ウインナー かつお節	しょうが 玉ねぎ フロッコリー・人参 キャベツ・緑豆もやし	砂糖 じゃが芋・油・バター 米(国産)	ウスターソース・醤油・料理酒 チキンコンソメ 醤油・本みりん・だし チキンコンソメ
20	水	豚肉の生姜炒め 切干大根の煮物 白菜の塩昆布和え ごはん 味噌汁	豚肉 油揚げ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・赤ピーマン・ピーマン 切干大根・人参 白菜・小松菜・塩昆布 えのきたけ	油 油・砂糖 米(国産) おつゆ麩	生姜焼のたれ だし・醤油・料理酒 だし
21	木	ハオユー豆腐 オムレツ ごはん 中華スープ	豆腐・豚肉 ●オムレツ(→かぼちゃのソテー)	チンゲン菜・人参・しめじ・さやいんげん 緑豆もやし・キャベツ・ニラ	油・砂糖・でん粉 米(国産)	オイスターソース・醤油・中華だし トマトケチャップ 中華だし・醤油・塩
22	金	鶏肉のバーベキューソース のり塩ポテト オクラのおかか和え ごはん 味噌汁	鶏肉 かつお節 油揚げ・赤みそ・白みそ	あおさのり オクラ・人参 白菜	でん粉・油・砂糖 じゃが芋・油 米(国産)	塩・ウスターソース・トマトケチャップ・醤油・チキンコンソメ チキンコンソメ 醤油・本みりん・だし だし
25	月	メンチカツ 細切昆布の煮物 チンゲン菜のごま和え ごはん 味噌汁	●メンチカツ(→チキンソテー) 赤みそ・白みそ	細切昆布・人参 チンゲン菜・えのきたけ 玉ねぎ・小松菜	油 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
26	火	豆腐チャンプルー 大学芋 ごはん 中華スープ	豚肉・豆腐・●卵(→卵なし)	玉ねぎ・ピーマン・黄ピーマン・人参・しょうが 大根・コーン	油・砂糖・調合ごま油 さつまいも・油・砂糖・黒ごま 米(国産)	醤油・中華だし・料理酒・塩 中華だし・醤油・塩
27	水	豚丼 キャベツのサラダ 味噌汁	豚肉 赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ キャベツ・きゅうり・人参 わかめ	米(国産)・砂糖・でん粉 マヨネーズタイプ(卵不使用) おつゆ麩	だし・醤油・本みりん・料理酒 塩 だし
28	木	白身魚のマヨネーズ風味焼き ちくわと野菜のソテー 白菜のお浸し ごはん 味噌汁	ホキ ちくわ 赤みそ・白みそ	チンゲン菜・玉ねぎ ほうれん草・白菜・人参 緑豆もやし・小松菜	油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 油 米(国産)	塩 チキンコンソメ 醤油・本みりん・だし だし
29	金	豚肉と厚揚げの煮物 チーズサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ(パイナップル)	豚肉・生揚げ チーズ 赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ・グリーンピース フロッコリー・コーン・レモン果汁 大根・わかめ パイナップル(缶詰)	系こんにゃく(白滝)・砂糖 砂糖・オリーブ油 米(国産)	だし・醤油・本みりん・料理酒 酢・塩・醤油 だし
30	土	豚汁うどん さつまいもの甘煮 ほうれん草と白菜のごま和え	豚肉・ちくわ・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 さつまいも・砂糖 白ごま	だし・本みりん・醤油 醤油・本みりん・だし

栄養士の平均 エネルギー 369kcal たんぱく質 12.3g 脂質 9.9g カルシウム 72mg 食塩相当量 1.8g

★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。

