



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	土	塩ラーメン チンゲン菜とキャベツのおかか和え 里芋の煮物	ちくわ かつお節	玉ねぎ・緑豆もやし・人参・青ねぎ・にんにく チンゲン菜・キャベツ・人参 グリーンピース	ラーメン・油・調合ごま油 里芋・砂糖	醤油・中華だし・塩・本みりん 醤油・本みりん・だし だし・醤油・料理酒
4	火	まぐろフライ 高野豆腐の煮物 ほうれん草のごま和え ごはん 味噌汁	まぐろカツ 凍り豆腐	むき枝豆 ほうれん草・人参	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
5	水	野菜コロッケ ツナといんげんのサラダ イエローロールパン フルーツ(パイン缶) スープ	ツナフレーク	人参・さやいんげん・レモン果汁 パイン(缶詰) チンゲン菜・コーン	野菜コロッケ・油 砂糖・オリーブ油 イエローロールパン	酢・塩・醤油 チキンコンソメ
6	木	白身魚の旨煮 小松菜の炒め物 蒸さつま芋 麦入りごはん 味噌汁	ホキ	しょうが 小松菜・玉ねぎ・人参	砂糖 油・砂糖 さつま芋 米(国産)・押麦	ウスターソース・醤油・料理酒 醤油・本みりん・料理酒・だし だし
7	金	鶏肉の照焼 カリフラワーとコーンのサラダ じゃが芋のカレーソテー ごはん 味噌汁	鶏肉	しょうが カリフラワー・コーン・きゅうり ミックスベジタブル	油・砂糖 砂糖・オリーブ油 じゃが芋・油 米(国産)	醤油・本みりん 酢・塩 チキンコンソメ・カレーパウダー だし
8	土	三色丼 切干大根の煮物 味噌汁	豚ひき肉 油揚げ 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・わかめ コーン・さやいんげん 切干大根・人参 チンゲン菜	米(国産)・砂糖・油 油・砂糖	醤油・本みりん・塩・だし だし・醤油・料理酒 だし
10	月	中華オムレツ 揚げシューマイ 春雨サラダ ごはん 味噌汁	●卵・●かに風味かまぼこ(一豚肉の中華風炒め) 肉しゅうまい	玉ねぎ・ピーマン 人参・きゅうり	油・でん粉 油 緑豆春雨・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) おつゆ麩	中華だし 塩 だし
★	11	油淋鶏(コーリンチー) ちくわと野菜のサラダ ごはん けんちん味噌汁 オレンジかん	鶏肉 ちくわ 生揚げ・赤みそ・白みそ	白菜・人参 大根・ごぼう・青ねぎ 寒天・オレンジジュース	でん粉・小麦粉・油・砂糖 米(国産) 砂糖	料理酒・醤油・酢 青じそドレッシング(ノンオイル) だし
12	水	肉団子の照り煮 キャベツのソテー 細切昆布の煮物 ごはん すまし汁	ミートボール	しょうが キャベツ・ピーマン・人参 細切昆布・人参	油・砂糖・でん粉 油 油・砂糖 米(国産)	だし・醤油・本みりん チキンコンソメ だし・醤油・料理酒 だし・醤油・塩
13	木	サバの甘辛焼 ほうれん草ともやしのお浸し 平天と大根の煮物 ごはん 味噌汁	さば さつま揚げ 油揚げ・赤みそ・白みそ	ほうれん草・緑豆もやし 大根・人参 玉ねぎ	砂糖・油 砂糖 米(国産)	醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし だし・料理酒・醤油 だし
14	金	豚丼 ひじきとがんもの煮物 味噌汁	豚肉 がんもどき 赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ ひじき・グリーンピース 小松菜	米(国産)・砂糖・でん粉 砂糖 おつゆ麩	だし・醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・料理酒 だし
18	火	ハンバーグ ブロッコリーのスープ煮 ポテトフライ ごはん スープ	ハンバーグ	ブロッコリー・コーン チンゲン菜・人参	油 ポテトフライ・油 米(国産)	トマトケチャップ・ウスターソース チキンコンソメ 塩 チキンコンソメ
19	水	白身魚フライ マカロニのケチャップソテー 小松菜の赤しそ和え ごはん 味噌汁	白身魚フライ	玉ねぎ 小松菜・人参	油 マカロニ・油 米(国産)	チキンコンソメ・トマトケチャップ・塩 ゆかり だし
20	木	豚肉と野菜のオイスターソース炒め 焼かぼちゃ ほうれん草のお浸し ごはん すまし汁	豚肉 豆腐	玉ねぎ・人参・さやいんげん かぼちゃ ほうれん草・白菜 玉ねぎ・青ねぎ	油・砂糖・でん粉 油 米(国産)	オイスターソース・醤油 醤油・本みりん・だし だし・醤油・塩
21	金	カレーライス キャベツのサラダ りんごかん	豚肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・コーン 寒天・おろしりんご	米(国産)・じゃが芋・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖	カレーブレーク 塩
22	土	中華丼 もやしの甘酢和え 中華スープ	豚肉	白米・玉ねぎ・人参・干しいたけ・さやえんどう 緑豆もやし・きゅうり 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
25	火	メンチカツ しろなのおかか和え マカロニケチャップソテー ごはん 味噌汁	●メンチカツ(→チキンソテー) かつお節 赤みそ・白みそ	しろな ピーマン わかめ	油 砂糖 マカロニ・油 米(国産) おつゆ麩	だし・醤油 トマトケチャップ・塩 だし
26	水	肉じゃが 小松菜と白菜の和え物 ごはん 味噌汁	豚肉	玉ねぎ・人参・さやえんどう 小松菜・白菜・人参 ほうれん草・玉ねぎ	じゃが芋・糸こんにゃく(白滝)・砂糖 米(国産)	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし
27	木	家常豆腐(ダ・シャッド・ク) 拌三絲(ハ・サス-) ごはん 中華スープ フルーツ(みかん缶)	豚肉・生揚げ・テンメンジャン・赤みそ	人参・玉ねぎ・干しいたけ・ピーマン・しょうが・にんにく 人参・きゅうり 大根・わかめ みかん(缶詰)	油・砂糖・でん粉 緑豆春雨・調合ごま油・砂糖・白ごま 米(国産)	醤油・料理酒・中華だし 酢・醤油 中華だし・醤油・塩
28	金	さばの味噌煮 ウインナーとキャベツのソテー もやしとオクラのおかか和え ごはん 味噌汁	さば・赤みそ ウインナー かつお節 赤みそ・白みそ	しょうが キャベツ・人参・玉ねぎ 緑豆もやし・オクラ 白菜・人参	砂糖 油 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 チキンコンソメ 醤油・本みりん・だし だし
29	土	五目うどん 切干大根のハリハリ和え ひじき煮	鶏肉・ちくわ	人参・白菜・青ねぎ・だし昆布 切干大根・さやいんげん ひじき・人参・さやえんどう	うどん 調合ごま油・白ごま 油・砂糖	つゆ 醤油・酢・本みりん だし・醤油・料理酒

栄養価の平均 エネルギー 342kcal たんぱく質 11.6g 脂質 9.1g カルシウム 58mg 食塩相当量 1.6g

★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。