



く アレルギー表示 ●卵(→アレルギー対応) く

★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			
			主にかたからつくるもの	主にかたから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	月	白身魚フライ ウィンナーとキャベツのソテー 高野豆腐の煮物 ごはん 味噌汁	白身魚フライ ウィンナー 凍り豆腐	キャベツ・人参・玉ねぎ むき枝豆	油 油 砂糖 米(国産)	チキンコンソメ だし・醤油・料理酒
2	火	チキンソテーアップルソース じゃが芋のスープ煮 白菜の赤しそ和え ごはん 味噌汁	鶏肉	おろしりんご 白菜・人参・きゅうり	でん粉・油・砂糖 じゃが芋 米(国産)	塩・醤油・料理酒 チキンコンソメ ゆかり
3	水	牛乳 小松菜とちくわの和え物 味噌汁	牛肉 ちくわ 油揚げ・赤みそ・白みそ	緑豆もやし・ほうれん草 小松菜・人参 わかめ	米(国産)・糸こんにゃく(白滝)・砂糖・でん粉	だし だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし
4	木	味噌ラーメン 煮しシューマイ 菜めし	豚肉・赤みそ 肉しゅうまい	玉ねぎ・人参・緑豆もやし・チンゲン菜・じんじく・しょうが 菜めしの素	ラーメン・油・調合ごま油 米(国産)	中華だし・塩・醤油
5	金	豚肉のチャブチェ キャベツのサラダ ごはん 卵スープ	豚肉 ●卵(→卵なし)	玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン キャベツ・きゅうり・人参 ほうれん草	緑豆春雨・油・砂糖・白ごま・調合ごま油 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 中華だし・醤油・塩
6	土	しらすチャーハン じゃが芋の旨煮 味噌汁	しらす・ちくわ 赤みそ・白みそ	チンゲン菜・玉ねぎ 玉ねぎ・人参・グリーンピース 白菜	米(国産)・油 じゃが芋・砂糖 おつゆ駄	中華だし・塩・醤油 醤油・だし だし
8	月	チキンオムレツ 小松菜と大根の中華和え 煮豆 ごはん 味噌汁	●チキンオムレツ(→鶏肉) 大豆 赤みそ・白みそ	小松菜・大根・えのきだけ 人参 しろな・わかめ	調合ごま油 黒こんにゃく・砂糖 米(国産)	トマトケチャップ 醤油・本みりん・中華だし だし・醤油・本みりん だし
9	火	サバの西京焼 昆布イリチ さつま芋の甘煮 ごはん すまし汁	さば・白みそ	細切昆布・切干大根・干しいたけ・人参 ほうれん草・しめじ	砂糖・油 油・砂糖 さつま芋・砂糖 米(国産)	料理酒・本みりん 醤油・本みりん・だし だし・醤油・塩
10	水	かやくうどん 厚揚げと小松菜の煮浸し 赤しそごはん	豚肉・ちくわ 生揚げ	大根・人参・青ねぎ・だし昆布 小松菜・人参	うどん 砂糖 米(国産)	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・だし ゆかり
11	木	ボークカレー イタリアンサラダ ピーチゼリー	豚肉	玉ねぎ・人参 人参・キャベツ・きゅうり	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 イタリアンドレッシング ピーチゼリーの素	カレーブレイク
12	金	量のミートコロッケ ミートボール・ブロッコリー カレーピラフ スープ フルーツ(パン街)	ミートボールオニオンソース ウィンナー	ブロッコリー 人参・玉ねぎ・ピーマン 白菜・コーン・えのきだけ パイナップル(缶詰)	量のミートコロッケ・油 米(国産)・油	チキンコンソメ チキンコンソメ・塩・カレーパウダー チキンコンソメ
13	土	鶏肉とわかめのうどん 里手の煮物 もやしと小松菜のお浸し	鶏肉	わかめ・小松菜・玉ねぎ・人参・だし昆布 緑豆もやし・小松菜・人参	うどん 里手・砂糖	つゆ だし・醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし
15	月	煮込みハンバーグ ほうれん草のソテー マカロニサラダ ごはん 味噌汁	●ハンバーグ(→鶏肉) 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ 玉ねぎ・ほうれん草・赤ピーマン コーン・人参 わかめ	油 油 マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	トマトケチャップ・ウスターソース・塩 チキンコンソメ 塩 だし
16	火	ハヤシライス 大根といんげんのサラダ フルーツ(黄桃)	豚肉	玉ねぎ・人参・しめじ 大根・コーン・さやいんげん 黄桃(缶詰)	米(国産)・押麦・油 油・砂糖	ハヤシブレイク・トマトケチャップ 醤油・酢
17	水	豚肉と野菜の甘辛炒め 煮さつま芋 ごはん 味噌汁	豚肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・キャベツ・ピーマン 小松菜・えのきだけ	油・砂糖 さつま芋 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 だし
18	木	豚肉と白菜のクリームシチュー ブロッコリーのサラダ ロールパン フルーツ(みかん缶)	豚肉	白菜・玉ねぎ・人参・グリーンピース ブロッコリー・人参・コーン みかん(缶詰)	じゃが芋・油 イタリアンドレッシング ロールパン	クリームシチューミックス
19	金	白身魚のカレームニエル 大根の煮物 チンゲン菜と白菜の中華和え ごはん スープ	ホキ	大根・人参・しいたけ・グリーンピース チンゲン菜・白菜 玉ねぎ・わかめ・ドライパセリ	小麦粉・油 砂糖 調合ごま油 米(国産)	塩・カレーパウダー 醤油・料理酒・だし 醤油・本みりん・中華だし チキンコンソメ
20	土	豚肉と野菜のオイスターソース丼 小松菜の和え物 味噌汁	豚肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・赤ピーマン・チンゲン菜 小松菜・人参 ほうれん草	米(国産)・でん粉・油	オイスターソース・醤油・料理酒 醤油・だし だし
22	月	鶏肉の照焼 粉ふき芋あおさ味 大根サラダ ごはん 味噌汁	鶏肉 赤みそ・白みそ	あおさのり コーン・きゅうり・大根 チンゲン菜・玉ねぎ	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 塩 塩 だし
23	火	豆腐チャンプルー インゲンのおかか和え ごはん 中華スープ	豚肉・豆腐・●卵(→卵なし) かつお節	玉ねぎ・ピーマン・黄ピーマン・人参・しょうが さやいんげん・人参 しめじ・わかめ	油・砂糖・調合ごま油 米(国産)	醤油・中華だし・料理酒・塩 醤油・本みりん・だし 中華だし・醤油・塩
24	水	牛肉コロッケ 春雨サラダ 高野豆腐の卵とじ ごはん 味噌汁	さつま揚げ 凍り豆腐・●卵(→卵なし) 赤みそ・白みそ	ブロッコリー・人参 グリーンピース ほうれん草・えのきだけ・青ねぎ	牛肉コロッケ・油 緑豆春雨・調合ごま油・砂糖 砂糖 米(国産)	酢・醤油 だし・醤油 だし
25	木	サバの旨煮 小松菜のソテー オクラのおかか和え ごはん 味噌汁	さば かつお節 赤みそ・白みそ	しょうが 小松菜・黄ピーマン オクラ・人参 白菜	砂糖 油 米(国産) おつゆ駄	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 だし
26	金	しっぽくうどん キャベツのサラダ がんもの煮物	油揚げ・鶏肉 がんもどき	大根・人参・ほうれん草・干しいたけ・だし昆布 キャベツ・きゅうり・人参	うどん 砂糖・オリーブ油 砂糖	つゆ 酢・塩 だし・醤油・本みりん
27	土	三色丼 チンゲン菜のごま和え 味噌汁	豚ひき肉 赤みそ・白みそ	コーン・さやいんげん チンゲン菜・緑豆もやし 大根・人参・えのきだけ	米(国産)・砂糖・油 白ごま	醤油・本みりん・塩・だし 醤油・本みりん・だし だし

栄養価の平均 エネルギー(1人) 351kcal たんぱく質(1人) 11.3g 脂質(脂) 9.1g カルシウム(Ca) 57mg 食塩相当量(食塩) 1.7g

★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。