






〈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			
			主からだをつくるもの	主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
6	木	豚肉の塩こうじ炒め 高野豆腐の煮物 ほうれん草のおかか和え ごはん 味噌汁	豚肉 凍り豆腐 かつお節 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン ほうれん草・人参 わかめ	油 砂糖 米(国産) 巻藪	料理酒・塩こうじ だし・醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし だし
★7	金	新春ちらし寿司 切干大根の煮物 にゅうめん いちごサワーかん	鶏ひき肉・凍り豆腐・桜でんぶ さつま揚げ	干しいたけ・さいいんげん・のり 切干大根・人参 玉ねぎ・白菜 巻藪	米(国産)・砂糖・油 油・砂糖 そうめん カルピス・いちごジャム	酢・塩・醤油・本みりん・だし だし・醤油・料理酒 だし・醤油・塩
8	土	あんかけうどん ちくわとブロッコリーのソテー じゃが芋の旨煮	豚肉 ちくわ 	人参・しめじ・小松菜・だし昆布 ブロッコリー・玉ねぎ	うどん・でん粉 油 じゃが芋・砂糖 	だし・醤油・本みりん・塩 チキンコンソメ だし・醤油・本みりん・料理酒
11	火	アジフライ ブロッコリーのスープ煮 ひじきサラダ ごはん 味噌汁	あじフライ 豆腐・赤みそ・白みそ	ブロッコリー ひじき・人参・コーン・むき枝豆 しろな・青ねぎ	油 砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	だし チキンコンソメ だし・醤油・本みりん
12	水	中華丼 揚げシューマイ 春雨スープ フルーツ(パイナップル)	豚肉 肉しゅうまい	わかめ パイナップル(缶詰)	米(国産)・油・でん粉 油 緑豆春雨	中華だし・醤油・塩 中華だし・醤油・塩
13	木	すき焼き風煮 かぶの甘酢和え ごはん 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	牛肉・焼豆腐 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・しいたけ かぶ・人参・きゅうり 緑豆もやし・小松菜 オレンジ	油・系こんにやく(白滝)・花巻・砂糖 砂糖 米(国産)	だし・醤油・本みりん 酢・塩 だし
14	金	豚肉のおかか炒め 蒸さつま芋 いんげんのごま和え ごはん 味噌汁	豚肉・かつお節 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・赤ピーマン・ピーマン さいいんげん・人参 小松菜・しめじ	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
15	土	のっぺうどん 厚揚げの煮物 フルーツ(りんご)	鶏肉 生揚げ	大根・人参・青ねぎ・だし昆布 しろな りんご	うどん・里芋・でん粉 砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 だし・醤油・料理酒
17	月	おろしハンバーグ レンコンきんぴら ツナサラダ ごはん スープ	ハンバーグ ツナフレーク	大根おろし れんこん・人参・さやえんどう コーン・ブロッコリー わかめ・玉ねぎ	油・砂糖・でん粉 油・砂糖・白ごま 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
18	火	鶏肉の唐揚げ じゃが芋のスープ煮 チンゲン菜のあおさかえ ごはん 味噌汁	鶏肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが 玉ねぎ・グリーンピース チンゲン菜・えのきたけ・人参・あおさのり 小松菜	でん粉・油 じゃが芋 白ごま 米(国産)	醤油・料理酒 チキンコンソメ 醤油・本みりん・だし だし
19	水	チャンポン きんぴらごぼう わかめごはん フルーツ(みかん缶)	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 ごぼう・人参 わかめご飯の素 みかん(缶詰)	ラーメン・油 つきこんにやく・油・砂糖 米(国産)	塩・中華だし・豚骨ラーメンスープ 醤油・本みりん
20	木	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 しめじ・緑豆もやし	油 砂糖 米(国産)	塩 だし・醤油・本みりん だし
21	金	カレーライス ブロッコリーサラダ ジョア	豚肉	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・キャベツ・コーン	米(国産)・搾麦・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(ブレーン)
22	土	焼きそば 小松菜ともやしの中華和え 味噌汁	豚肉 豆腐・赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参 小松菜・緑豆もやし しめじ	焼きそば用種・油 醤油ごま油	お好み焼きソース 醤油・本みりん・中華だし だし
24	月	ミンチカツ 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(→フライドチキン) 豆腐・赤みそ・白みそ	かぼちゃ・むき枝豆 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
25	火	とん平焼 じゃご大豆 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 油揚げ・赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・あおさのり 人参・白菜 緑豆もやし・青ねぎ	油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 油・砂糖 米(国産)	だし・お好み焼きソース 醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし だし
26	水	冬野菜マーボー丼 切干大根のナムル 中華スープ フルーツ(黄桃)	豆腐・豚ひき肉・赤みそ	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・たけのこ 黄桃(缶詰)	油・砂糖・でん粉 砂糖・醤油ごま油	醤油・料理酒・中華だし・塩 醤油・塩 中華だし・醤油・塩
27	木	鶏肉の梅しそ焼 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	大葉・練り梅 さいいんげん・緑豆もやし・人参 玉ねぎ・チンゲン菜	油 さつま芋・砂糖 白ごま 米(国産)	本みりん・料理酒・醤油 醤油・本みりん・だし だし
28	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	白系たら 	ブロッコリー・コーン わかめ・玉ねぎ	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
29	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・さいいんげん 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	だし・醤油・本みりん・料理酒 酢・醤油 だし
31	月	きつねうどん チンゲン菜とカリフラワーの梅風味和え 菜めし フルーツ(みかん)	味噌汁油揚げ	人参・わかめ・だし昆布 チンゲン菜・カリフラワー・練り梅 菜めしの素 みかん	うどん 米(国産)	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん

栄養価の平均 エネルギー 364kcal たんぱく質 12.4g 脂質 9.5g カルシウム 84mg 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。