



◁ 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
6	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  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 醤油・本みりん・だし だし・醤油・料理酒  だし
7	火	中華丼 揚げシューマイ 春雨スープ	豚肉 肉しゅうまい	白菜・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・黒きくらげ  人参	米(国産)・押麦・油・でん粉 油 緑豆春雨	中華だし・醤油・塩  中華だし・醤油・塩
8	水	★ 洋風バラ寿司 ひじき煮 花魁のすまし汁 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 花魁	酢・塩・醤油・本みりん・だし だし・醤油・料理酒 だし・醤油・塩
9	木	チャンポン ちくわとブロッコリーのお浸し わかめごはん	豚肉・ちくわ ちくわ  	玉ねぎ・緑豆もやし・赤ピーマン・キャベツ・青ねぎ ブロッコリー・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
10	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  さやいんげん・緑豆もやし・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
11	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   	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
14	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 大豆 ツナフレーク	大根おろし 人参・干しいたけ コーン・ブロッコリー  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
15	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・えのきたけ・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
16	木	鶏肉のハニーマリソース 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) 巻藪	醤油・料理用白ワイン 醤油・本みりん・だし チキンコンソメ  だし
17	金	カレーライス ブロッコリーのサラダ ジョア	豚肉   赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・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(プレーン)
18	土	にゅうめん 小松菜ともやしの中華和え 里芋の煮物	鶏むぎ肉   赤みそ・白みそ	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
20	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 (→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
21	火	とん平焼 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  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	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
22	水	冬野菜マーボー丼 切干大根のナムル 卵スープ	豆腐・豚ひき肉・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
23	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
24	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	白系だら   	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
25	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
27	月	きつねうどん チンゲン菜とえのきのお浸し 菜めし	味噌付油揚げ   赤みそ・白みそ	人参・わかめ・だし昆布 チンゲン菜・えのきたけ 菜めしの素	うどん  米(国産)	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・だし
28	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
29	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	こしょう・れんこん・人参・しいたけ・グリーンピース 人参・コーン・さやいんげん  わかめ	黒ごんにやく・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
30	木	ハヤシライス ポテトサラダ フルーツ(みかん缶)	豚肉   	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
31	金	鶏肉の南部焼き ちくわと小松菜の赤しそ和え ミニポテト ごはん 味噌汁	鶏肉 ちくわ  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 ゆかり だし

栄養価の平均 エネルギー 373kcal たんぱく質 12.4g 脂質 9.4g カルシウム 79mg 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。