



(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。

★の日はお楽しみメニューです。

| 日付 | 曜日 | 屋敷 | 主材料と体内での働き | | | |
|----|----|---|---|---|--|---|
| | | | 主にかたどるもの | 主にかたどる卵を解するもの | 主に削りかきものになるもの | その他 |
| 1 | 木 | マーメイドチキン 高野豆腐の煮物 切干大根サラダ ごはん スープ(玉ねぎ・白菜) | 鶏肉 凍り豆腐 | むぎ枝豆 切干大根・人参・さやえんどう | 油・マーメイド・でん粉 砂糖 砂糖・調合ごま油 米(国産) | 塩・醤油・本みりん だし・醤油・料理酒 醤油・酢・本みりん チキンコンソメ |
| 2 | 金 | 豆腐チャンプルー ポテトサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ(パイナップル) | 鶏むね肉・豆腐●卵(一野菜のそぼろ炒め) | 玉ねぎ・人参・小松菜・干しいたけ・しょうが きゅうり・人参 | 油・砂糖・調合ごま油 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) | 醤油・中華だし・料理酒・塩 塩 だし |
| 3 | 土 | ほうとう風うどん 平天入り野菜炒め フルーツ(オレンジ) | 豚肉・赤みそ さつま揚げ | 白菜・人参・だし昆布 玉ねぎ・ピーマン オレンジ | うどん・じゃが芋 油・砂糖 | だし・醤油・料理酒 醤油・料理酒 |
| 5 | 月 | さばの竜田揚げ 粉ふき手 ブロッコリーのおかか和え とうもろこしごはん 味噌汁 | さばの竜田揚げ かつお節 油揚げ・赤みそ・白みそ | ドライパセリ ブロッコリー・人参 コン わかめ | 油 じゃが芋 米(国産) | 塩 醤油・本みりん・だし 塩・料理酒 だし |
| 6 | 火 | ハヤシライス ツナサラダ フルーツ(オレンジ) | 豚肉 ツナフレーク | 玉ねぎ・人参・しめじ キャベツ・さいいんげん・コーン オレンジ | 米(国産)・押麦・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) |
| 7 | 水 | ★七夕ちらし お籠さまコロッケ ずまし汁 キラキラパンゼリー | ●かにかまぼこほろこ●●鰹節(一か二か、鰹節煎なし) 豆腐 | 人参・干しいたけ・人参・さやえんどう・のり オクラ | 米(国産)・砂糖 塩のミートコロッケ・油 パンゼリーの素 | 酢・塩・だし・醤油・本みりん だし・醤油・塩 |
| 8 | 木 | チキンオムレツ インゲンとちくわの炒り煮 キャベツとほうれん草のおおさけ和え ごはん 味噌汁 | ●チキンオムレツ(→チキンチャップ) ちくわ | さやいんげん・赤ピーマン キャベツ・ほうれん草・おおさけのり | 糸こんにゃく(黒)・油・砂糖 キャベツ・白ごま 米(国産) | トマトケチャップ だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし |
| 9 | 金 | 味噌ラーメン 撫ジューマイ ごはん フルーツ(みかん缶) | 豚肉・赤みそ 肉しゅうまい | チンゲン菜 | ラーメン・油・調合ごま油 油 米(国産) | 醤油・中華だし・塩 |
| 10 | 土 | 焼き鳥丼 ブロッコリーの中中華和え 味噌汁 | 鶏肉 ちくわ 赤みそ・白みそ | 小松菜・玉ねぎ・しょうが ブロッコリー・人参 わかめ・緑豆もやし | 米(国産)・油・砂糖・白ごま・でん粉 調合ごま油 | 醤油・本みりん 醤油・本みりん・中華だし だし |
| 12 | 月 | 肉団子のケチャップ煮 高野豆腐の卵とし 切干大根のハリハリ和え ごはん 味噌汁 | ミートボール 凍り豆腐●卵(一鶏ミンチ) | ミックスベジタブル 切干大根・きゅうり・細切昆布 | 砂糖 砂糖 調合ごま油・白ごま 米(国産) | チキンコンソメ・トマトケチャップ だし・醤油 醤油・酢・本みりん |
| 13 | 火 | 鉄板煮 小松菜と白菜のしらす和え ごはん 味噌汁 | 鶏肉 しらす | れんこん・人参・干しいたけ・むぎ枝豆 小松菜・白菜 | 里芋・黒こんにゃく・油・砂糖 米(国産) おつゆ粒 | だし・醤油・料理酒・本みりん 醤油・本みりん・だし だし |
| 14 | 水 | 冷やしきつねうどん ほうれん草ツナサラダ 菜めし | 味噌汁油揚げ ツナフレーク | わかめ・オクラ ほうれん草・人参・コーン 菜めしの素 | うどん マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) | つゆ 醤油 |
| 15 | 木 | ホークカレー ブロッコリーの中中華和え フルーツ(スイカ) | 豚肉 | 玉ねぎ・人参 ブロッコリー・キャベツ・人参 ずいか | 米(国産)・押麦・じゃが芋・油 | カレーフレーク 玉ねぎドレッシング |
| 16 | 金 | ミンチカツ 小松菜ともやしの中華和え きんぴらごぼろ ごはん かき玉汁 | ●ミンチカツ(→チキンソテー) | 小松菜・緑豆もやし・人参 ごぼろ・人参・ピーマン | 油 調合ごま油 白ごま・油・砂糖 米(国産) | 醤油・本みりん・中華だし だし・醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・塩 |
| 17 | 土 | 醤油ラーメン 大根と胡瓜のゆかり和え かぼちゃの甘煮 | 豚肉 | わかめ・青ねぎ 玉ねぎ・人参・キャベツ・コーン・青ねぎ 大根・きゅうり・しめじ かぼちゃ | 中華種・油・調合ごま油 砂糖 | 醤油・中華だし・塩・オイスターソース ゆかり |
| 19 | 月 | ハンバーグトマトソース ポテトフライ ブロッコリーごまドレ和え ごはん スープ | ハンバーグ | トマトペース ブロッコリー・コーン | 油 ポテトフライ・油 米(国産) | トマトケチャップ 塩 減塩ごまドレッシング |
| 20 | 火 | 冷やし中華 がんもの煮物 ごはん フルーツ(みかん缶) | 鶏ささみ がんもどき | チンゲン菜・わかめ 緑豆もやし・きゅうり・人参 人参・グリーンピース みかん(缶詰) | 中華種・調合ごま油・油・砂糖 砂糖 米(国産) | チキンコンソメ 冷やし中華の素 だし・醤油・料理酒 |
| 21 | 水 | かしわのすき焼き 白菜と小松菜のごま和え ごはん 味噌汁 | 鶏肉・凍り豆腐 | 玉ねぎ・人参 白菜・小松菜 | 糸こんにゃく(黒)・油・砂糖 白ごま 米(国産) おつゆ粒 | だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし |
| 22 | 木 | 海の日 |  | | | |
| 23 | 金 | スポーツの日 |  | | | |
| 24 | 土 | 中華丼 オクラのおかか和え 味噌汁 | 豚肉 かつお節 赤みそ・白みそ | チンゲン菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・さやえんどう オクラ わかめ・青ねぎ・しめじ | 米(国産)・油・でん粉 | 中華だし・醤油・塩 つゆ だし |
| 26 | 月 | 高野豆腐のそぼろ丼 ひじき煮 味噌汁 | 凍り豆腐・鶏むね肉 赤みそ・白みそ | 玉ねぎ・人参・しょうが・グリーンピース ひじき・人参・ごぼろ チンゲン菜 | 米(国産)・押麦・油・砂糖・でん粉 油・砂糖 巻餅 | 醤油・料理酒・だし だし・醤油・料理酒 だし |
| 27 | 火 | 豚肉の焼肉風炒め いんげんともやしのごま和え 焼き大学芋 ごはん ワカメスープ | 豚肉 | 玉ねぎ・人参・ピーマン さやいんげん・緑豆もやし・人参 | 油 白ごま さつま芋・油・砂糖・黒ごま 米(国産) | 焼肉のたれ 醤油・本みりん・だし |
| 28 | 水 | サバの甘辛煮 かぼちゃの煮物 春雨サラダ ごはん 味噌汁 | さば さつま揚げ 赤みそ・白みそ | わかめ・キャベツ しょうが かぼちゃ・むぎ枝豆 きゅうり・人参 | 砂糖・油 砂糖 緑豆春雨・調合ごま油・砂糖 米(国産) | 中華だし・醤油・塩 だし・醤油・料理酒 酢・醤油 |
| 29 | 木 | 鶏肉と根菜の煮物 ウィンナーとマカロニのケチャップソテー ごはん 味噌汁 フルーツ(オレンジ) | 鶏肉 ウィンナー 豆腐・赤みそ・白みそ | 大根・人参・さやいんげん 玉ねぎ かぼちゃ・玉ねぎ オレンジ | 黒こんにゃく・砂糖 マカロニ・油 米(国産) | だし だし・醤油・本みりん チキンコンソメ・トマトケチャップ・塩 |
| 30 | 金 | 豚肉のチャブチエ 花野菜サラダ 煮豆 ごはん 中華スープ | 豚肉 大豆 | 玉ねぎ・緑豆もやし・ピーマン・赤ピーマン カリフラワー・ブロッコリー 人参・干しいたけ | 緑豆春雨・油・砂糖・白ごま・調合ごま油 砂糖 米(国産) | 醤油・本みりん・料理酒 減塩サウザンアイランドドレッシング(ノンオイル) だし・醤油・本みりん |
| 31 | 土 | 焼うどん 平天と小松菜のお浸し 味噌汁 | 豚肉・かつお節 さつま揚げ 豆腐・赤みそ・白みそ | わかめ・大根 キャベツ・玉ねぎ・人参・おおさけのり 小松菜 しめじ・青ねぎ | 黒塩やわらかうどん・油・でん粉 | 中華だし・醤油・塩 料理酒・中華ソース・どんかつソース 醤油・本みりん・だし だし |

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承ください。

平均栄養価 : エネルギー 387kcal たんぱく質 12.1g 脂質 9.2g カルシウム 66mg 食塩相当量 1.9g