



< 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			
			主にかたをつくるもの	主にかた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
2	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 むぎ枝豆	油 砂糖 米(国産)	チキンコンソメ だし・醤油・料理酒
3	火	チキンソテーアップルソース じゃが芋のスープ煮 白菜のゆかり和え 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
4	水	牛丼 キャベツとちくわの和え物 味噌汁	牛肉 ちくわ 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・青ねぎ キャベツ・人参 わかめ	米(国産)・糸こんにゃく(白濁)・砂糖・でん粉	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし
5	木	味噌ラーメン 蒸しシューマイ 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・にんにく・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
6	金	豚肉のチャプチェ 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	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
7	土	しらすチャーハン じゃが芋のそぼろ煮 味噌汁	しらす・ちくわ 豚ひき肉 赤みそ・白みそ	チンゲン菜・玉ねぎ 人参 白菜	米(国産)・油 油・じゃが芋・砂糖・でん粉 おつゆ麩	中華だし・塩・醤油 だし・料理酒・醤油 だし
9	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
10	火	サバの西京焼 昆布イリチー 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
11	水	かやくうどん 厚揚げと小松菜の煮浸し ゆかりごはん	豚肉・ちくわ 生揚げ	豚肉・人参・青ねぎ・だし昆布 小松菜・白菜	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
12	木	ホークカレー ツナサラダ ピーチゼリー	豚肉 ツナフレーク	玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) ピーチゼリーの素	カレーフレーク
★	13	★ 星のミートコロッケ 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(パイン缶)	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・人参 パイン(缶詰)	星のミートコロッケ・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
14	土	鶏肉とわかめのうどん 里芋の煮物 チンゲン菜のごま和え	鶏肉	わかめ・小松菜・玉ねぎ・人参・だし昆布 チンゲン菜・緑豆もやし	うどん 里芋・砂糖 白ごま	つゆ だし・醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし
16	月	煮込みハンバーグ ほうれん草のソテー 切干大根サラダ ごはん 味噌汁	ハンバーグ 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ コーン・ほうれん草・赤ピーマン 切干大根・人参・さやえんどう わかめ	油 油 砂糖・調合ごま油 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 醤油・酢・本みりん だし
17	火	白菜と鶏肉のシチュー 花野菜サラダ ロールパン フルーツ(みかん缶)	鶏肉・牛乳	人参・玉ねぎ・白菜・グリーンピース カリフラワー・ブロッコリー・コーン みかん(缶詰)	じゃが芋・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) ロールパン	クリームシチューミックス 塩
18	水	豚肉と野菜の甘辛炒め 蒸さつま芋 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
19	木	ハヤシライス しらすと大根のサラダ フルーツ(黄桃)	豚肉 しらす	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	ハヤシフレーク・トマトケチャップ 醤油・酢
20	金	白身魚のカレームニエル かぼちゃの煮物 チンゲン菜と白菜の中華和え ごはん スープ	ホキ 赤みそ・白みそ	かぼちゃ チンゲン菜・白菜 玉ねぎ・わかめ・ドライパセリ 玉ねぎ・赤ピーマン・チンゲン菜 キャベツ・緑豆もやし ほうれん草	小麦粉・油 砂糖 調合ごま油 米(国産)	塩・カレーパウダー だし・醤油・本みりん 醤油・本みりん・中華だし チキンコンソメ
21	土	豚肉と野菜のオイスターソース丼 キャベツともやしのおかか和え 味噌汁	豚肉 かつお節 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・チンゲン菜 キャベツ・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・本みりん・だし だし
23	月	鶏肉の照焼 粉ふき芋あおさ味 ブロッコリーサラダ ごはん 味噌汁	鶏肉 赤みそ・白みそ	あおさのり ブロッコリー・コーン 小松菜・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 だし
24	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
25	水	牛肉コロッケ こんぶサラダ 高野豆腐の卵とし ごはん 味噌汁	凍り豆腐・●卵 (→卵なし) 赤みそ・白みそ	細切昆布・ブロッコリー・キャベツ・コーン 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 マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖 米(国産)	醤油 だし・醤油 だし
26	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) おつゆ麩	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
27	金	しつぽうどん もやしとチンゲン菜の赤しそ和え がんもの煮物	しつぽ 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 緑豆もやし・チンゲン菜	うどん 砂糖	ゆかり だし・醤油・本みりん

栄養価の平均 エネルギー 369kcal たんぱく質 12.0g 脂質 9.6g カルシウム 57mg 食塩相当量 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。