

日 曜日	こんだて	アレルギー 対応	使っている食品 *【 】の中には含まれるアレルギー 【ハム・ベーコンは、卵・乳を含まないものを使用しています】	1食あたりの栄養価	日 曜日	こんだて	アレルギー 対応	使っている食品 *【 】の中には含まれるアレルギー 【ハム・ベーコンは、卵・乳を含まないものを使用しています】	1食あたりの栄養価
1 水	コロッケサンド(まるパン) (コロッケ) ねぎと牛肉の和風スパゲッティソース 大根のカレースープ 牛乳	小麦・乳 小麦 小麦 乳	まるパン(小麦粉 砂糖 マーガリン 乳製品 塩) コロッケ(じゃがいも たまねぎ 豚肉 植物油 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉) 油 中濃ソース ねぎ スパゲッティ 牛肉 たまねぎ にんじん ぶなしめじ しょうゆ 油 赤ワイン コンソメ 砂糖 塩 こしょう だいこん たまねぎ こまつな とり肉 にんじん とりがらだし 白ワイン しょうゆ コンソメ カレー粉 塩 こしょう 牛乳	E 667 kcal P 22.8 g L 35.6 g Ca 314 mg S 2.0 g	20 月	ごはん / 穀物ふりかけ きびなごフライ 野菜の梅和え じゃがいものそぼろ煮 牛乳	魚 乳	米 / 穀物ふりかけ(でんぶん 米 米ぬか 砂糖 にんじん ひえ のり 塩 キヌア) きびなごフライ(きびなご じゃがいも 米粉 生姜 砂糖 油) 油 こまつな キャベツ 油揚げ にんじん ねり梅(うめ 梅干し 調味漬) しょうゆ 砂糖 じゃがいも たまねぎ こんにやく ぶた肉 にんじん とり肉 さやいんげん しょうゆ 砂糖 煮干しだし 酒 片栗粉 油 牛乳	E 695 kcal P 25.3 g L 28.1 g Ca 440 mg S 1.6 g
2 木	ごはん/赤しそふりかけ 鶏肉のから揚げ 野菜のごま酢あえ 若竹汁 かしわもち / 牛乳		米 / 赤しそふりかけ(赤しそ 砂糖 塩) とり肉 油 片栗粉 しょうゆ 米粉 酒 しょうが 魚・ごま ブロッコリー キャベツ ちくわ【魚】にんじん とうもろこし 酢 しょうゆ 砂糖 ごま たけのこ たけのこ 豆腐 たまねぎ にんじん みそ 油揚げ ねぎ 煮干しだし 酒 わかめ ／乳 かしわもち(あずき粒あん 米粉 砂糖 植物油 だん粉) / 牛乳	E 702 kcal P 27.5 g L 23.8 g Ca 318 mg S 2.4 g	21 火	ミルクロール チーズハンバーグ スパゲッティナポリタン 卵と野菜のスープ 牛乳	小麦・乳 乳 小麦 卵 乳	ミルクロール【小麦 乳】 ハンバーグ(豚肉 鶏肉 たまねぎ 大豆たんぱく 油 砂糖 塩) チーズ スパゲッティ たまねぎ ピーマン ハム トマト マッシュルーム トマトケチャップ 油 にんにく コンソメ ウスターソース 砂糖 塩 こしょう キャベツ たまご たまねぎ にんじん ブロッコリー とりがらだし しょうゆ コンソメ 白ワイン 塩 こしょう 牛乳	E 625 kcal P 27.8 g L 34.9 g Ca 524 mg S 2.9 g
7 火	セルフカレーサンド (ドライカレー) ブロッコリーサラダ ベーコンと野菜のスープ 牛乳	小麦・乳 乳 乳	食パン【小麦 乳】 たまねぎ ぶた肉 牛肉 にんじん カレールウ 大豆ミート 赤ワイン りんご トマトケチャップ ウスターソース 油 コンソメ しょうが にんにく キャベツ ブロッコリー とうもろこし ノンエッグドレッシング チーズ 塩 こしょう じゃがいも たまねぎ こまつな にんじん ベーコン とりがらだし コンソメ しょうゆ 白ワイン 塩 こしょう 牛乳	E 619 kcal P 24.0 g L 40.3 g Ca 342 mg S 3.1 g	22 水	ごはん 魚のフライ キャベツの甘酢あえ 豚肉ときのこのみそ汁 牛乳	魚・小麦 乳	米 さけ パン粉【小麦】小麦粉 油 中濃ソース 酒 米粉 塩 こしょう キャベツ こまつな にんじん 油揚げ 酢 砂糖 しょうゆ 塩 たまねぎ ぶなしめじ ぶた肉 えのきたけ ねぎ にんじん みそ 煮干しだし 酒 牛乳	E 646 kcal P 26.2 g L 31.7 g Ca 307 mg S 1.7 g
8 水	ごはん(減量) 春巻き 野菜のナムル みそラーメン 牛乳	小麦 小麦 乳	米 春巻き(豚肉 にんじん たまねぎ キャベツ 油 小麦粉 米粉 はるさめ でんぶん しょうが しいたけ) 油 もやし ほうれんそう にんじん ねぎ しょうゆ みりん 酒 ごま油 中華めん【小麦】キャベツ ぶた肉 たまねぎ ねぎ とりがらだし とうもろこし にんじん しょうゆ みそ 中華スープ 酒 砂糖 塩 こしょう 牛乳	E 621 kcal P 19.4 g L 32.6 g Ca 270 mg S 2.3 g	23 木	ごはん 鶏ちゃん すったて汁 鬼まんじゅう 牛乳	小麦・乳 乳	米 とり肉 キャベツ たまねぎ もやし ピーマン にんじん みそ しょうゆ みりん 酒 砂糖 油 にんにく トウバンジャン はくさい こまつな ねぎ 大豆 にんじん 油揚げ ぶなしめじ みそ 煮干しだし さつまいも 小麦粉 牛乳 砂糖 塩 ベーキングパウダー 牛乳	E 676 kcal P 28.4 g L 22.6 g Ca 376 mg S 1.8 g
9 木	ごはん さわらのみそ焼き こんにやくのピリ辛和え 油揚げのすまし汁 チーズ / 牛乳	魚 乳 / 乳	米 さわら みそ みりん 酒 油 しょうが 塩 もやし こんにやく とり肉 にんじん ピーマン しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 トウバンジャン だいこん こまつな 油揚げ えのきたけ ねぎ にんじん しょうゆ 煮干しだし 塩 チーズ / 牛乳	E 618 kcal P 29.3 g L 31.7 g Ca 354 mg S 2.2 g	24 金	チャーハン えびのチリソース 豆腐の中華スープ 牛乳	えび・小麦 乳	米 たまねぎ ぶた肉 ねぎ とうもろこし にんじん 大麦 大豆ミート 酒 しょうゆ ごま油 中華スープ 塩 こしょう えびフリッター(えび 塩 でんぶん 小麦粉 油) トマトケチャップ 油 ねぎ 酒 砂糖 しょうゆ しょうが にんにく トウバンジャン 豆腐 キャベツ こまつな にんじん しょうゆ 中華スープ しいたけ 酒 しょうが 油 ごま油 にんにく 牛乳	E 641 kcal P 23.1 g L 33.5 g Ca 326 mg S 2.2 g
10 金	ごはん 野菜かき揚げ のりとおじゃこのサラダ 豚汁 牛乳	小麦 魚 乳	米 野菜かきあげ(たまねぎ にんじん さつまいも こまつな 小麦粉 でんぶん 塩 油) 油 キャベツ きゅうりにんじん とうもろこし しらす干し【魚】 酢 しょうゆ 砂糖 のり ごま油 じゃがいも 豆腐 たまねぎ ぶた肉 にんじん ごぼう ねぎ えのきたけ こんにやく みそ 煮干しだし 酒 牛乳	E 629 kcal P 21.2 g L 28.9 g Ca 447 mg S 1.7 g	27 月	ごはん さばの塩こうじ焼き 炒り豆腐 野菜と卵のみそ汁 牛乳	魚 卵 乳	米 さば【魚】 米こうじ 玄米 塩 みりん 豆腐 こまつな とり肉 にんじん ごぼう しょうゆ みりん 砂糖 ごま油 しいたけ キャベツ たまご たまねぎ にんじん ねぎ みそ 煮干しだし 牛乳	E 648 kcal P 29.8 g L 31.2 g Ca 320 mg S 2.0 g
13 月	ごはん えびしゅうまい パンサンスー 厚揚げの中華煮 牛乳	小麦・えび ごま 乳	米 えびシューマイ(たらすり身 えび 玉ねぎ ラード でん粉 キャベツ 大豆たんぱく 砂糖 塩 小麦粉) もやし きゅうり とうもろこし はるさめ にんじん 酢 しょうゆ 砂糖 ごま ごま油 中華スープ 生揚げ キャベツ たまねぎ こまつな ぶた肉 にんじん しょうゆ 片栗粉 砂糖 しいたけ 中華スープ 酒 油 塩 にんにく 牛乳	E 656 kcal P 25.8 g L 28.1 g Ca 421 mg S 2.5 g	28 火	ミルク食パン/ブルーベリージャム 豚肉のハニーガーリック焼き 大豆ポテトサラダ キャベツのスープ 牛乳	小麦・乳 乳	食パン【小麦 乳】 / ブルーベリージャム 豚肉 はちみつ しょうゆ 白ワイン にんにく 塩 じゃがいも きゅうりにんじん ノンエッグドレッシング 大豆 チーズ 塩 こしょう キャベツ たまねぎ こまつな とり肉 えのきたけ とりがらだし しょうゆ 白ワイン コンソメ こしょう 牛乳	E 601 kcal P 28.7 g L 33.3 g Ca 345 mg S 2.5 g
14 火	ミルク食パン/チョコクリーム 鮭マヨカツ ジャーマンポテト 鶏だんごのスープ 牛乳	小麦・乳 小麦 乳	食パン【小麦 乳】 / チョコレートクリーム(砂糖 大豆油 ココア 全粉乳 カカオマス 脱脂粉乳 乳糖 ココアバター) 鮭マヨカツ(鮭 パン粉 油 たまねぎ キャベツ 小麦粉 マヨネーズ【卵】 砂糖 塩) 油 じゃがいも たまねぎ ポークウインナー 油 コンソメ 塩 パセリ こしょう とり肉 こまつな もやし 厚揚げ しいたけ にんじん とりがらだし しょうゆ ねぎ 片栗粉 コンソメ 白ワイン しょうが 牛乳	E 678 kcal P 25.8 g L 39.8 g Ca 344 mg S 2.8 g	29 水	親子丼(麦ごはん) (具) チンゲンサイのごまあえ 大根と厚揚げのみそ汁 あおりんごゼリー / 牛乳	卵 魚 乳	米 大麦 たまご たまねぎ とり肉 みつば しょうゆ 凍り豆腐 煮干しだし 酒 砂糖 みりん 昆布だし キャベツ チンゲンサイ さつまあげ【魚】にんじん ごま しょうゆ 砂糖 厚揚げ だいこん こんにやく ねぎ みそ にんじん 煮干しだし あおりんごゼリー(りんご果汁 砂糖) / 牛乳	E 689 kcal P 29.7 g L 26.5 g Ca 420 mg S 2.5 g
15 水	ごはん いかメンチ 豚肉と野菜のソース炒め 豆腐のみそ汁 オレンジ / 牛乳	小麦・乳 乳	米 いかメンチ(キャベツ たらいか 小麦粉 でんぶん しょうが 油 粉かつお パン粉) 油 キャベツ ぶた肉 たまねぎ にんじん ピーマン 中濃ソース お好みソース 油 酒 中華スープ にんにく 塩 こしょう 豆腐 たまねぎ こまつな えのきたけ みそ にんじん 煮干しだし オレンジ / 牛乳	E 612 kcal P 22.5 g L 27.1 g Ca 435 mg S 1.7 g	30 木	ごはん ししゃも天ぷら 切干大根の彩りあえ 肉豆腐 牛乳	魚・卵・小麦 乳	米 ししゃも天ぷら(ししゃも 塩 小麦粉 でんぶん 油) 油 きゅうり みずな ロースハム 切干大根 黄パプリカ 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 こんぶ 豆腐 たまねぎ 牛肉 にんじん ねぎ こんにやく えのきたけ しょうゆ 煮干しだし みりん 砂糖 油 牛乳	E 670 kcal P 26.8 g L 33.0 g Ca 427 mg S 2.5 g
16 木	ジャージャー丼(ごはん) (具) はるさめスープ フルーツポンチ 牛乳	たけのこ りんご 乳	米 たまねぎ ぶた肉 ねぎ たけのこ にんじん みそ しょうゆ 砂糖 みりん テンメンジャン 片栗粉 しょうが 中華スープ しいたけ にんにく ごま油 トウバンジャン 豆腐 キャベツ チンゲンサイ ねぎ にんじん しょうゆ はるさめ 中華スープ 塩 こしょう バナナ カクテルゼリー(りんご果汁、ぶどう果汁、もも果汁、砂糖、豆乳、寒天) みかん缶 バインアップル缶 牛乳	E 636 kcal P 21.0 g L 21.7 g Ca 330 mg S 2.9 g	31 金	チキンライス 大豆とツナのカレーサラダ コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	魚 乳 乳	米 とり肉 たまねぎ トマト ピーマン 黄パプリカ トマトケチャップ 大麦 エリンギ 白ワイン コンソメ オリーブ油 ウスターソース 塩 こしょう ブロッコリー みずな ツナ【魚】 ノンエッグドレッシング にんじん 大豆 塩 カレー粉 キャベツ チンゲンサイ ベーコン にんじん えのきたけ とりがらだし しょうゆ コンソメ 白ワイン 塩 こしょう ヨーグルト 牛乳	E 620 kcal P 24.5 g L 30.0 g Ca 477 mg S 3.0 g
17 金	チキンカレー(麦ごはん) (カレーソース) キャベツとツナのサラダ ヨーグルト 牛乳	魚 乳 乳	米 大麦 たまねぎ じゃがいも とり肉 カレールウ にんじん とりがらだし トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン 油 しょうが にんにく カレー粉 キャベツ ブロッコリー きゅうり ツナ【魚】 酢 しょうゆ 砂糖 油 塩 こしょう ヨーグルト 牛乳	E 667 kcal P 22.7 g L 23.7 g Ca 365 mg S 2.4 g					