



〈 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。

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
1	月	豚肉と厚揚げの煮物 チーズサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ (バナナ)	豚肉・生揚げ チーズ 赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ・グリーンピース ブロッコリー・コーン・レモン果汁 大根・ほうれん草 ハイン (缶詰)	糸こんにゃく(白滝)・砂糖 砂糖・オリーブ油 米(国産)	だし・醤油・本みりん・料理酒 酢・塩・醤油 だし
2	火	卵の甘辛焼 卵と野菜のソテー もやし中華和え ごはん 味噌汁	さば ●卵 (→卵なし) 油揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが チンゲン菜・赤ピーマン 緑豆もやし・きゅうり・人参・にんにく 大根	砂糖・油 油 白ごま・砂糖・調合ごま油 米(国産)	醤油・料理酒 チキンコンソメ 醤油・塩 だし
3	水	鶏肉の南部焼き キャベツの和え物 ポテトフライ ごはん 味噌汁	鶏肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが キャベツ・きゅうり・人参 人参・玉ねぎ	油・砂糖・白ごま・黒ごま 砂糖 ポテトフライ・油 米(国産)	醤油・本みりん だし・醤油 塩
4	木	五目うどん チンゲン菜と白菜のごま和え わかめごはん	味付け油揚げ・ちくわ	人参・大根・青ねぎ・だし昆布 チンゲン菜・白菜 わかめご飯の素	うどん 白ごま 米(国産)	だし だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・だし
5	金	カレーライス コールスロー風サラダ フルーツ (りんご缶)	豚肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・人参・コーン りんご(缶詰)	米(国産)・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
6	土	三色丼 もやしと小松菜のお浸し 味噌汁	豚ひき肉 赤みそ・白みそ	コーン・さやいんげん 緑豆もやし・小松菜・人参 大根・人参・えのきたけ	米(国産)・砂糖・油	醤油・本みりん・塩・だし 醤油・本みりん・だし だし
8	月	まぐろカツ マカロニのケチャップソテー ブロッコリーサラダ ごはん 味噌汁	まぐろカツ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ ブロッコリー・コーン わかめ	油 マカロニ・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) おつゆ	どんかつソース チキンコンソメ・トマトケチャップ・塩 だし だし
9	火	豚肉のチャブチ ほうれん草と白菜のお浸し 里芋の煮物 ごはん 味噌汁	豚肉 油揚げ・赤みそ・白みそ 豆腐・豚ひき肉・赤みそ	玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン ほうれん草・白菜・人参 青ねぎ・えのきたけ	緑豆春雨・油・砂糖・白ごま・調合ごま油 米(国産) 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし・醤油・料理酒 だし
10	水	麻婆丼 中華春雨サラダ 中華スープ	●鶏系卵 (→鶏系卵なし)	しょうが・にんにく・玉ねぎ さやえんどう チンゲン菜・わかめ	米(国産)・押麦・油・砂糖・でん粉 緑豆春雨・砂糖・調合ごま油	醤油・料理酒・中華だし・塩 醤油・酢・本みりん 中華だし・醤油・塩
11	木	鶏肉のカレー風味焼 キャベツとチンゲン菜の和え物 じゃが芋の煮物 ごはん 味噌汁	鶏肉 赤みそ・白みそ	キャベツ・チンゲン菜・人参 ごぼう・小松菜	小麦粉・油 じゃが芋・砂糖 米(国産)	塩・カレーパウダー・トマトケチャップ 醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・だし だし
12	金	ハムとほうれん草のオムレツ インゲンのおかか和え さつま揚げと野菜のソテー ごはん 味噌汁	●卵・牛乳・●ハム (→ホークチャップ) かつお節 さつま揚げ	玉ねぎ・ほうれん草 さやいんげん・玉ねぎ 緑豆もやし・玉ねぎ・人参	油 油 米(国産)	塩・チキンコンソメ・トマトケチャップ 醤油・本みりん・だし チキンコンソメ だし
13	土	豚汁うどん 里芋の煮物 白菜の塩昆布和え	豚肉・ちくわ・赤みそ・白みそ	ほうれん草・えのきたけ 大根・人参・青ねぎ・だし昆布 人参 白菜・人参・塩昆布	うどん 里芋・砂糖	だし・醤油・塩 だし・本みりん・醤油 だし・醤油・料理酒
16	火	高野豆腐のそぼろ丼 ひじき煮 味噌汁	凍り豆腐・鶏ひき肉 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・さやえんどう 人参・ほうれん草	米(国産)・押麦・油・砂糖・でん粉 油・砂糖	醤油・料理酒・だし だし・醤油・料理酒 だし
17	水	塩ラーメン 揚げギョーザ 赤しごはん	豚肉 ●ギョーザ (→じゃが芋)	玉ねぎ・キャベツ・人参・青ねぎ・にんにく	ラーメン・油・調合ごま油 油 米(国産)	醤油・中華だし・塩・本みりん ゆかり
18	木	豚肉と野菜のオイスターソース炒め ブロッコリーと白菜の和え物 がんもの煮物 ごはん 中華スープ	豚肉 がんもどき	しめじ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜 ブロッコリー・白菜・人参 玉ねぎ・小松菜	油・砂糖・調合ごま油・でん粉 砂糖 米(国産)	オイスターソース・醤油 醤油・本みりん・だし だし・醤油・料理酒 中華だし・醤油・塩
19	金	白身魚のオーロラソース キャベツのサラダ 煮豆 ごはん 味噌汁	ホキ 大豆 赤みそ・白みそ	キャベツ・きゅうり・人参 さやいんげん 大根・人参	油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖・オリーブ油 黒こんにゃく・砂糖 米(国産)	塩・トマトケチャップ 酢・塩 だし・醤油・本みりん だし
20	土	鶏肉と野菜のあんかけ丼 もやしとブロッコリーのお浸し 味噌汁	鶏肉 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・白菜・人参・ピーマン 緑豆もやし・ブロッコリー しめじ・青ねぎ	米(国産)・油・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
22	月	キャベツメンチカツ 野菜のソテー のり塩ポテト ごはん 味噌汁	キャベツメンチカツ 豆腐・赤みそ・白みそ	ほうれん草・玉ねぎ・人参 あおさのり わかめ	油 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	チキンコンソメ 塩 だし
24	水	ショートパスタのポロネーゼ ツナサラダ ロールパン ぶどうゼリー	牛豚ひき肉・大豆たんぱく ツナフレーク	玉ねぎ・人参・しょうが・にんにく・トマトペース・ドライセリ コーン・さやいんげん・レモン果汁	マカロニ・オリーブ油・砂糖 砂糖・オリーブ油 丸ロールパン ぶどうゼリーの素	トマトケチャップ・ウスターソース・チキンコンソメ・塩 酢・塩・醤油
25	木	鶏肉の唐揚げ 焼かぼちゃ 小松菜の磯和え ごはん 味噌汁	鶏肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが かぼちゃ 小松菜・人参・のり 白菜	でん粉・小麦粉・油 油 米(国産)	醤油・料理酒 だし
26	金	牛肉コロッケ 高野豆腐の煮物 ひじきサラダ ごはん 味噌汁	凍り豆腐 赤みそ・白みそ	グリーンピース ひじき・人参・むき枝豆・コーン 小松菜	牛肉コロッケ・油 砂糖 砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) おつゆ	だし・醤油・料理酒 だし・醤油・本みりん だし
27	土	豚汁うどん じゃが芋の旨煮 ほうれん草のおかか和え	豚肉・ちくわ・赤みそ・白みそ かつお節	大根・人参・青ねぎ・だし昆布 玉ねぎ・さやいんげん ほうれん草・人参	うどん じゃが芋・砂糖	だし・本みりん・醤油 だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし
29	月	照焼ハンバーグ ミニポテト 切干大根のハリハリ和え ごはん 味噌汁	ハンバーグ 豆腐・赤みそ・白みそ	切干大根・きゅうり・細切昆布 わかめ	油・砂糖・でん粉 ミニポテト・油 調合ごま油・白ごま 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 醤油・酢・本みりん だし
30	火	ポークカツ キャベツのサラダ ツアと小松菜のソテー ごはん 味噌汁	トンカツ ツナフレーク 赤みそ・白みそ	キャベツ・きゅうり・人参 小松菜・人参 人参・白菜	油 砂糖・オリーブ油 油 米(国産)	だし どんかつソース 酢・塩 チキンコンソメ だし

栄養価の平均 エネルギー(1人) 367kcal たんぱく質(たん) 12.1g 脂質(脂) 9.6g カルシウム(Ca) 64mg 食塩相当量(食塩) 1.6g

★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。

