



日	曜	献立	一人分 (g)	アレルギー																											
				卵	乳	小麦	エビ	カニ	ソバ	落花生	カボチャ	大豆	シイタケ	ゴマ	キノコ	キウイ	バナナ	モロ	アボ	トマト	パセリ	ミナソ	アボ	小麦	イタ	サバ	牛	豚	鶏	ドラツ	アー
10	水	いわしの生姜煮				●					●																				
		いわしの生姜煮	50			●					●																				
		つくね		●	●	●					●		●																●	●	
		つくね	40	●	●	●					●																	●	●		
		照りだし用のたれ	3			●					●		●															●	●		
		五目炒め		●	●	●					●		●															●	●		
		もやし	30								●																				
		玉ねぎ	30																												
		人参	2								●																				
		ハム	3	●	●						●																		●		
		はくさい	15																										●		
		中華だし	5								●																	●	●		
		塩	1																												
		こしょう	0.2																												
うすくち醤油	2			●					●																						
ごま油	0.5										●																				
11	木	鯖の塩焼き																								●					
		鯖	40																							●					
		塩	0.2																							●					
		きんぴらごぼう				●					●		●																●		
		鶏ひき肉	8							●		●																	●		
		大豆油	1							●																			●		
		ごぼう	30																												
		人参	5																												
		いりごま	0.1									●																			
		醤油	1.5			●				●																					
		砂糖	1.5							●																					
		かつおだし	0.2																												
		ごま油	0.5									●																			
		大学芋								●																					
大学芋	30							●																							
12	金	豚ひき肉のオイスター炒め			●	●				●																	●	●			
		豚ひき肉	30																								●				
		玉ねぎ	25																												
		人参	2																												
		キャベツ	20																												
		青ピーマン	2																												
		中華だし	6							●																●	●				
		オイスターソース	1			●	●			●																					
		醤油	2			●				●																					
		砂糖	0.5							●																					
		でんぷん	0.5																												
		カップグラタン		●	●					●																					
		カップグラタン	25	●	●	●				●																					
		わかさぎフリッター		●	●	●				●																					
わかさぎフリッター	30	●	●	●				●																							
大豆油	5	●	●	●				●																							
16	火	チキン南蛮		●	●					●																	●				
		チキン南蛮	60	●	●	●					●																●				
		マヨネーズ	6	●	●	●					●																	●			
		パセリ	0.01			●					●																				
		ビーファン炒め		●	●						●																	●			
		ビーファン	7																												
		キャベツ	8																												
		人参	4																												
		コンソメ	0.3	●	●					●																		●			
		塩	0.2																												
		こしょう	0.05																												
		厚焼き卵		●							●															●					
		厚焼き卵	50	●							●															●					
		17	水	ホッケの塩焼き																											
ホッケ	40																														
塩	0.2																														
竹輪の磯辺揚げ				●	●	●					●																●				
竹輪の磯辺揚げ	20			●	●	●					●																●				
醤油 (ﾊｯｸ)	5					●				●																					
ひじき煮					●					●																					
ひじき	3																														
大豆	20									●																					
油揚げ	7									●																					
人参	3																														
醤油	3					●				●																					
砂糖	4																														
かつおだし	0.1																														
大豆油	1							●																							
18	木	ハンバーグデミグラスソース			●					●																●	●	●			
		ハンバーグ	60							●																●	●	●			
		デミグラスソース	10			●					●														●	●	●				
		ナポリタン			●					●																●	●				
		スパゲティ	12		●																					●	●				
		ウインナー	6							●																●	●				
		マッシュルーム	6																												
		ケチャップ	7																												
		塩																													
		こしょう	0.1																												
		大豆油	1							●																					
		みかんゼリー																													
		みかんゼリー	40																												

日	曜	献立	一人分 (g)	アレルギー																					
				卵	乳	小麦	エビ	カニ	ソバ	落花生	クルミ	大豆	卵ノカサ	ゴマ	ホソダ	キウイ	バナナ	モモ	リンゴ	イチゴ	マヨネーズ	ミョウガ	アロ	イカ	イクラ
19	金	メンチカツ		●	●	●						●							●						
		メンチカツ	65	●	●	●						●													
		中濃ソース (ﾊﾞｯｸ)	5																●						
		焼きそば		●		●						●							●						
		中華麺	36	●		●						●							●						
		大豆油	1									●													
		豚ひき肉	8																					●	
		キャベツ	10																						
		人参	1																						
		焼きそばソース(粉末)	2			●																			
		焼きそばソース(液体)	5																●						
		ほうれん草とたまねぎのソテー			●	●						●													
		ほうれん草	20																						
		玉ねぎ	40																						
		とうもろこし	2																						
22	月	白身魚のフライ				●						●							●						
		白身魚のフライ	60			●						●													
		大豆油	1									●													
		中濃ソース (ﾊﾞｯｸ)	5																●						
		春雨サラダ			●	●						●		●											
		春雨	5																						
		わかめ	1.6																						
		人参	5																						
		とうもろこし	2																						
		ノンオイル中華ドレッシング	5		●	●						●		●											
		小松菜	5																						
		ハムステーキ																							
		ハムステーキ	20																						
24	水	鮭の塩焼き																						●	
		鮭	40																					●	
		塩	0.2																					●	
		春巻				●						●													●
		春巻	25			●						●													●
		醤油 (ﾊﾞｯｸ)	5			●						●													●
		大豆油	5									●													
		きんぴられんこん												●											
		きんぴられんこん	30			●						●		●											
日	曜	献立	一人分 (g)	アレルギー																					
卵	乳	小麦	エビ	カニ	ソバ	落花生	クルミ	大豆	卵ノカサ	ゴマ	ホソダ	キウイ	バナナ	モモ	リンゴ	イチゴ	マヨネーズ	ミョウガ	アロ	イカ	イクラ	卵	乳	牛	豚
25	木	八宝菜				●	●					●													●
		豚肉	40																						●
		大豆油	1									●													
		玉ねぎ	20																						
		人参	2																						
		はくさい	30																						
		きくらげ	1																						
		中華だし	6									●													●
		塩	1																						
		こしょう	0.2																						
		うすくち醤油	2			●						●													
		オイスターソース	1			●	●					●													
		千草焼き		●								●													
		千草焼き	40	●								●													
		チキンナゲット			●	●						●													●
26	金	チキンナゲット	40		●	●						●													●
		大豆油	5									●													
		チキンソテー																							●
		チキンソテー	80																						●
		キャベツとえだまめとツナ炒め										●													
		キャベツ	30									●													
		えだまめ	10									●													
		玉ねぎ	20																						
		人参	2																						
		ツナ	8									●													
		大豆油	1									●													
		塩	1																						
		こしょう	0.05																						
		かつおだし	1																						
29	月	ととやき		●	●	●						●													
		ととやき	27	●	●	●						●													
		豚肉とキャベツの甘辛炒め				●						●													●
		豚肉	30																						●
		大豆油	1									●													
		玉ねぎ	20																						
		人参	5																						
		キャベツ	20																						
		青ピーマン	3																						
		醤油	5			●						●													
		酒	2			●																			
		砂糖	2																						
		中華だし	0.5									●													●
		でんぷん	0.5																						●
29	月	しゅうまい		●		●	●	●				●		●											●
		しゅうまい	30	●		●	●	●				●		●											●
		醤油 (ﾊﾞｯｸ)	5			●						●													●
		ももゼリー																●							
29	月	ももゼリー	40															●							

日	曜	献立	一人分 (g)	アレルギー																					
				卵	乳	小麦	エビ	カニ	ソバ	落花生	クルミ	大豆	卵・大豆	ゴマ	そば	キウイ	バナナ	モモ	リンゴ	イチゴ	アボカド	ミカン	イチゴ	バナナ	牛
30	火	鶏の唐揚げ										●													●
		鶏の唐揚げ	66									●													●
		大豆油	5									●													
		ジャーマンポテト			●	●						●													●
		じゃがいも	30									●													●
		玉ねぎ	10									●													
		ベーコン	3									●													●
		大豆油	1									●													
		コンソメ	2		●	●						●													●
		塩	0.2																						
		こしょう	0.05																						
		りんごシロップ漬け																	●						
		りんごシロップ漬け	20																●						