

【月曜日、金曜日】朝食：春雨と牛肉の中華炒め 昼食：チキンライス 夕食：冷やし豚しゃぶ

	使用量	アレルゲン（食品中）							アレルゲン（調味料中）						
		卵	乳	小麦	えびかに	落花生	大豆	その他	卵	乳	小麦	えびかに	落花生	大豆	その他
春雨と牛肉の中華炒め	牛小間	10.0						牛							
	緑豆春雨	6.0													
	人参	10.0													
	たまねぎ	10.0													
	ビーマンライス	5.0													
	椎茸	5.0													
	サラダ油	1.0													
	おろしにんにく	0.3													
	おろし生姜	0.3													
	砂糖	2.0													
濃口醤油	2.0									○			○		
焼厚揚げ	厚揚げ	40.0						○							
	濃口醤油	3.0								○				○	
ツナポテト	乱切りポテト	45.0													
	サラダ油(揚げ油)	3.0												○	
	ライトツナフレーク	25.0												○	
	食塩	0.1													
	こしょう	0.01													
	グリーンピース	1.0													
ほうれん草のお浸し	ほうれん草	40.0													
	濃口醤油	3.0									○			○	
	花かつお	0.3													
味噌汁	うずまき麩	2.0			○										
	青葱カット	3.0													
	白味噌	12.0												○	
	かつおだし(顆粒)	0.5													
ご飯	精白米	100.0													
漬物	しばかつぱ	20.0									○			○	
チキンライス	精白米	110.0													
	トマトケチャップ	24.0													
	サラダ油	1.0													
	たまねぎ	30.0													
	人参	10.0													
	ビーマン	4.0													
	鶏挽き肉	30.0							鶏						
	濃口醤油	1.4									○			○	
	食塩	1.6													
	マッシュルーム	5.0													
	トマトピューレ	4.0													
	ウスターソース	2.0													
	中濃ソース	0.4													りんご
	こしょう	0.2													
	砂糖	0.4													
	グリーンピース	3.0													
	星のポテト	星形ポテト	55.0												
サラダ油(揚げ油)		5.0												○	
レタス		5.0													
ワカメスープ	卓上ノンオイル青じそドレッシング	2.0									○			○	鶏・豚・りんご
	カットわかめ	1.0													
	白すりごま	0.1							ごま						
	ガラスープ(顆粒)	2.0													鶏
はつみつレモンゼリー	濃口醤油	2.0									○			○	
	食塩	0.5													
冷やし豚しゃぶ	はちみつレモンゼリー	1個													
	豚肩ロース	50.0							豚						
	レタス	15.0													
	キャベツ	30.0													
	胡瓜	10.0													
	トマト	20.0													
	カーネルコーン	10.0													
	ぼん酢	15.0										○			○
夏野菜のかき揚げ	たまねぎ	25.0													
	南瓜	15.0													
	人参	5.0													
	むき枝豆	3.0							○						
	食塩	0.1													
	天ぷら粉	2.0			○										
大豆のいそ煮	サラダ油(揚げ油)	5.0												○	
	卓上 食塩	0.1													
	大豆水煮	15.0							○						
	ひじき	1.0													
	きざみ油揚げ	7.0							○						
	人参	5.0													
	こんにゃく	10.0													
	サラダ油	0.5													
	砂糖	0.8													
	濃口醤油	1.6									○				○
	薄口醤油	0.8									○				○
	料理酒	0.3													
	みりん	0.3													
	かつおだし(顆粒)	0.5													
いんげん	3.0														
味噌汁	たまねぎ	20.0													
	人参	5.0													
	青ねぎカット	3.0													
	白味噌(だし入)	8.0													○
かつおだし(顆粒)	0.5														
ご飯	精白米	120.0													
フルーツカクテル	フルーツカクテル缶	50.0							もも・りんご						

※アレルゲン表記は表示義務のある7品目と表示奨励のある20品目のみとなっております。

【火曜日・土曜日】朝食：厚揚げのそぼろあん 昼食：中華丼 夕食：肉じゃが

	使用量	アレルゲン（食品中）							アレルゲン（調味料中）							
		卵	乳	小麦	えび かに	落花生	大豆	その他	卵	乳	小麦	えび かに	落花生	大豆	その他	
厚揚げのそぼろあん	厚揚げ	80.0					○									
	サラダ油	1.0														
	豚挽き肉	15.0						豚								
	たまねぎ	20.0														
	人参	5.0														
	砂糖	2.0														
	薄口醤油	5.0									○			○		
	料理酒	2.0														
	みりん	2.0														
	おろし生姜	0.3														
片栗粉	1.0															
グリーンピース	2.0															
切干大根の煮物	切干大根煮(惣菜)	40.0									○		○	さば		
小松菜のゆかり和え	小松菜	45.0														
	人参	5.0														
	ゆかり	1.0														
味噌汁	カットわかめ	1.0														
	青ねぎカット	3.0														
	白味噌(だし入)	12.0												○		
	かつおだし(顆粒)	0.5														
ご飯	精白米	100.0														
	漬物	20.0										○		○		
中華丼	精白米	110.0														
	豚小間	30.0						豚								
	シーフードミックス(えび・いか・あさり)	20.0				えび○		いか								
	白菜	60.0														
	たまねぎ	30.0														
	たけのこ水煮	15.0														
	人参	10.0														
	きくらげスライス	1.0														
	絹さや	3.0														
	サラダ油	1.0														
	濃口醤油	3.0									○			○		
	おろし生姜	1.0														
	おろしにんにく	0.2														
	ガラスープ(顆粒)	1.0													鶏	
	ごま油	0.5													ごま	
片栗粉	2.0															
鶏の竜田揚げ	鶏もも角切	60.0						鶏								
	濃口醤油	2.0									○			○		
	料理酒	3.0														
	みりん	2.0														
	おろし生姜	0.5														
	片栗粉	3.0														
	サラダ油(揚げ油)	5.0												○		
	レタス	5.0														
	卓上ノンオイル青じそドレッシング	2.0									○			○	鶏・豚・りんご	
	たけのこ水煮	10.0														
中華スープ	カットわかめ	0.3														
	ガラスープ(顆粒)	2.0													鶏	
	濃口醤油	2.0									○			○		
	食塩	0.5														
	グレープゼリー	1個							りんご							
肉じゃが	じゃがいも	60.0														
	牛バラ	60.0						牛								
	たまねぎ	50.0														
	人参	20.0														
	白滝(糸こんにゃく)	30.0														
	グリーンピース	3.0														
	サラダ油	1.0														
	濃口醤油	8.0									○			○		
	砂糖	4.5														
	みりん	3.0														
	料理酒	4.0														
	かつおだし(顆粒)	0.2														
	アジフライ	アジフライ	50.0			○										
		サラダ油(揚げ油)	5.0												○	
卓上ウスターソース		5.0												○	りんご	
レモン		1/10個														
レタス		5.0														
卓上ノンオイル青じそドレッシング	2.0									○			○	鶏・豚・りんご		
ブロッコリーのマリネ	カーネルコーン	7.0														
	たまねぎ	20.0														
	ブロッコリー	40.0														
	マリネドレッシング	11.0												○	りんご	
味噌汁	大根	20.0														
	しめじ	5.0														
	青ねぎカット	3.0														
	白味噌(だし入)	8.0												○		
	かつおだし(顆粒)	0.5														
ご飯	精白米	120.0														
フルーツカクテル	フルーツカクテル缶	50.0						もも・りんご								

※アレルゲン表記は表示義務のある7品目と表示奨励のある20品目のみとなっております。

【水曜日、日曜日】朝食：鶏肉の照り焼き 昼食：冷やしぶっかけうどん 夕食：揚げ魚のケチャップソース

	使用量	アレルゲン（食品中）							アレルゲン（調味料中）						
		卵	乳	小麦	えびかに	落花生	大豆	その他	卵	乳	小麦	えびかに	落花生	大豆	その他
鶏肉の照り焼き	鶏もも切身	60.0						鶏							
	濃口醤油	2.0								○				○	
	みりん	2.0													
	料理酒	2.0													
	サラダ油	0.5													
キャベツとけのり	キャベツ	40.0													
	ライトツナフレーク	10.0											○		
	人参	5.0													
	ピーマン	5.0													
	サラダ油	1.0													
	ガラスープ(顆粒)	0.5												鶏	
	食塩	0.3													
星のポテト	星形ポテト	33.0													
	サラダ油(揚げ油)	3.0												○	
	トマトケチャップ	5.0													
	レタス	10.0													
	サニーレタス	5.0													
	胡瓜	5.0													
	卓上ノンオイル青じそドレッシング	3.0									○			○	鶏・豚・りんご
味噌汁	小町麩	2.0			○										
	青ねぎカット	3.0													
	白味噌(だし入)	8.0												○	
	かつおだし(顆粒)	0.5													
ご飯	精白米	100.0													
漬物	つぼ漬け	20.0								○			○		
冷やしぶっかけうどん	うどん	200.0			○										
	花かつお	0.3													
	ちくわ	23.0													
	天ぷら粉	3.0			○										
	サラダ油(揚げ油)	3.0												○	
	青ねぎ	5.0													
	めんつゆ	30.0									○			○	さば
青菜ご飯	精白米	70.0													
	香りが飯の素 青じそ	0.3								○					
南瓜のいとこ煮	南瓜	40.0													
	小豆	4.0													
	砂糖	3.0													
	濃口醤油	0.3									○			○	
	薄口醤油	0.5									○			○	
	みりん	0.3													
	かつおだし(顆粒)	0.5													
	いんげん	5.0													
	はちみつレモンゼリー	はちみつレモンゼリー	1個												
揚げ魚のケチャップソース	スケソウダラ	70.0													
	食塩	0.5													
	片栗粉	5.0													
	サラダ油(揚げ油)	7.0												○	
	たまねぎ	10.0													
	ピーマンスライス	7.0													
	おろし生姜	1.0													
	おろしにんにく	0.3													
	トマトケチャップ	10.0													
	みりん	5.0													
	砂糖	6.0													
	食塩	0.3													
	薄口醤油	2.0									○			○	
	片栗粉	1.0													
	キャベツ	30.0													
	トマト	20.0													
	卓上ノンオイル青じそドレッシング	2.0										○		○	鶏・豚・りんご
がんもの煮物	がんとどき	25.0					○								
	大根	20.0													
	人参	8.0													
	濃口醤油	1.0									○			○	
	薄口醤油	2.0									○			○	
	砂糖	1.0													
	みりん	1.0													
	料理酒	2.0													
	かつおだし(顆粒)	0.5													
	いんげん	5.0													
	山菜のごま和え	味山菜(もぎ・細竹・木耳・わらび・山セリ)	30.0												○
もやし		20.0													
人参		5.0													
白すりごま		1.0												ごま	
濃口醤油		3.0										○		○	
みりん		1.0													
スープ	たまねぎ	20.0													
	人参	5.0													
	ガラスープ(顆粒)	2.0												鶏	
	食塩	0.3													
	ドライパセリ	0.1													
ご飯	精白米	120.0													
フルーツカクテル	フルーツカクテル缶	50.0												もも・りんご	

※アレルゲン表記は表示義務のある7品目と表示奨励のある20品目のみとなっております。

【木曜日】朝食：鮭のムニエル 昼食：牛丼 夕食：とんかつ

	使用量	アレルゲン（食品中）							アレルゲン（調味料中）								
		卵	乳	小麦	えびかに	落花生	大豆	その他	卵	乳	小麦	えびかに	落花生	大豆	その他		
鮭のムニエル	秋サケ	40.0						さけ									
	食塩	0.5															
	こしょう	0.01															
	小麦粉	4.0			○												
	サラダ油	2.0															
いんげんとコーンのソテー	いんげん	40.0															
	たまねぎ	10.0															
	コーン	5.0															
	サラダ油	1.0															
	塩こしょう	0.3															
	薄口醤油	0.8															
	鶏口醤油	0.8									○				○		
肉団子のケチャップ煮	チキンボール	45.0		○	○			○	鶏・豚								
	たまねぎ	15.0															
	人参	5.0															
	食塩	0.1															
	こしょう	0.02															
	トマトケチャップ	15.0															
	ドライパセリ	0.2															
	ブロッコリー	20.0															
	味噌汁	カットわかめ	1.0														
		青ねぎカット	3.0														
白味噌(だし入)		12.0													○		
かつおだし(顆粒)		0.5															
ご飯	精白米	100.0															
漬物	千切大根漬	20.0									○				○		
牛丼	精白米	110.0															
	牛バラ+モモ	70.0							牛								
	たまねぎ	60.0															
	白滝(糸こんにゃく)	30.0															
	濃口醤油	7.0									○				○		
	砂糖	3.5															
	みりん	2.0															
	料理酒	2.0															
	かつおだし(顆粒)	0.5															
	小松菜の煮浸し	小松菜	45.0														
人参		5.0															
きざみ油揚げ		5.0						○									
砂糖		1.5															
薄口醤油		3.0									○				○		
みりん		1.0															
味噌汁	かつおだし(顆粒)	0.1															
	さつまいも	20.0															
	人参	3.0															
	青ねぎカット	3.0															
	白味噌(だし入)	12.0													○		
グレープゼリー	かつおだし(顆粒)	0.5															
	グレープゼリー	1個							りんご								
とんかつ	ローズとんかつ	100.0			○				豚							○	
	サラダ油(揚げ油)	8.0														○	
	中濃ソース	10.0														りんご	
	レタス	10.0															
	キャベツ	15.0															
	人参	3.0															
	トマト	1/8個															
	卓上ノンオイル青じそドレッシング	5.0										○				○	
	かわり金平	鶏挽き肉	5.0							鶏							○
		ごぼう	25.0														
人参		5.0															
白滝(糸こんにゃく)		15.0															
大豆水煮		15.0							○							○	
砂糖		2.0															
濃口醤油		3.5															
サラダ油		0.3														○	
かつおだし(顆粒)		0.5															
いんげん		3.0															
胡瓜の酢の物	胡瓜	40.0															
	カットわかめ	0.3															
	酢	3.0										○					
	砂糖	1.5															
	薄口醤油	0.3														○	
味噌汁	食塩	0.1															
	大根	20.0															
	しめじ	5.0															
	青ねぎカット	3.0															
	白味噌(だし入)	8.0														○	
ご飯	かつおだし(顆粒)	0.5															
	精白米	120.0															
フルーツカクテル	フルーツカクテル缶	50.0							もも・りんご								

※アレルゲン表記は表示義務のある7品目と表示奨励のある20品目のみとなっております。