



卵・卵加工品



乳・乳製品



ごま



完了食除去食材

※予定献立は変更なる場合があります。

※今月かられんこん、キウイフルーツの除去代替はありません。

H30.2.1 木	H30.2.2 金	H30.2.3 土
【昼食】	【昼食】	【昼食】
【胚芽ごはん】	【胚芽ごはん】	【胚芽ごはん】
米(精白米) 45.0 (36.0)	米(精白米) 45.0 (36.0)	米(精白米) 45.0 (36.0)
米(胚芽米) 10.0 (8.0)	米(胚芽米) 10.0 (8.0)	米(胚芽米) 10.0 (8.0)
【鶏肉のマヨ焼き】	【さばの塩焼き】	【鶏肉のみそ炒め】
とり肉(若鶏もも・皮付) 50.0 (40.0)	● さば 50.0 (40.0)	とり肉(若鶏もも・皮付) 50.0 (40.0)
こしょう 0.0 (0.0)	食塩 0.2 (0.2)	たまねぎ 20.0 (16.0)
食塩 0.1 (0.1)	【大豆のカレー炒め】	にんじん 5.0 (4.0)
● マヨネーズ マヨドレ 3.0 (2.4)	● だいず(水煮缶) 15.0 (12.0)	もやし 10.0 (8.0)
【きのこのソテー】	ほうれんそう 25.0 (20.0)	なたね油 1.0 (0.8)
こまつな 10.0 (8.0)	にんじん 8.0 (6.4)	● 淡色みそ 1.0 (0.8)
黄ピーマン 10.0 (8.0)	なたね油 1.0 (0.8)	砂糖 1.0 (0.8)
しめじ 8.0 (6.4)	ケチャップ 3.0 (2.4)	みりん風調味料 0.5 (0.4)
まいたけ 8.0 (6.4)	カレー粉 0.1 (0.1)	● しょうゆ 0.5 (0.4)
えのきたけ 8.0 (6.4)	みりん風調味料 2.0 (1.6)	酒 0.5 (0.4)
◎ パーコン 卵を含まないパーコン 8.0 (6.4)	食塩 0.1 (0.1)	【海藻サラダ】
● バター オリーブ油 0.8 (0.6)	こしょう 0.0 (0.0)	きゅうり 20.0 (16.0)
● しょうゆ 1.0 (0.8)	【けんちん汁】	トマト 10.0 (8.0)
こしょう 0.0 (0.0)	はくさい 10.0 (8.0)	カットわかめ 1.5 (1.2)
【ブロッコリーのスープ】	じゃがいも 10.0 (8.0)	しらす干し 5.0 (4.0)
ブロッコリー 10.0 (8.0)	にんじん 5.0 (4.0)	● 酢(穀物酢) 1.0 (0.8)
にんじん 5.0 (4.0)	だいこん 5.0 (4.0)	砂糖 0.5 (0.4)
たまねぎ 5.0 (4.0)	● 油あげ 2.0 (1.6)	● しょうゆ 1.0 (0.8)
水 110.0 (88.0)	だし汁(かつお・昆布) 120.0 (96.0)	ごま油 1.0 (0.8)
とりがらだし(顆粒) 1.0 (0.8)	● 淡色みそ 6.0 (4.8)	【しめじのすまし汁】
食塩 0.2 (0.2)	万能ねぎ 1.0 (0.8)	しめじ 8.0 (6.4)
【みかん】	【りんご】	たまねぎ 10.0 (8.0)
みかん 40.0 (25.0)	りんご 35.0 (15.0)	だし汁(かつお・昆布) 110.0 (88.0)
【午後おやつ】	【午後おやつ】	● しょうゆ 1.0 (0.8)
【ロッククッキー】	【鬼蒸しパン】	食塩 0.2 (0.2)
● 小麦粉 15.0 (12.0)	さつまいも 30.0 (24.0)	酒 0.5 (0.4)
ベーキングパウダー 0.2 (0.2)	米粉 13.0 (10.4)	【バナナ】
● バター オリーブ油 6.0 (4.8)	片栗粉 2.0 (1.6)	バナナ 75.0 (50.0)
砂糖 4.0 (3.2)	● 豆乳 16.0 (12.8)	【午後おやつ】
● 卵 豆乳 3.0 (2.4)	砂糖 4.0 (3.2)	【ツナマヨトースト】
● スキムミルク 除去 2.0 (1.6)	食塩 0.1 (0.1)	● 食パン(8枚切) 米粉パン 20.0 (15.0)
バニラエッセンス 0.1 (0.1)	ベーキングパウダー 0.6 (0.5)	たまねぎ 10.0 (8.0)
◎ コーンフレーク 3.0 (2.4)	【牛乳】	ツナ(缶) 5.0 (4.0)
【牛乳】	● 牛乳(低脂肪) 120.0 (60.0)	キャベツ 7.0 (5.6)
● 牛乳(低脂肪) 120.0 (60.0)		● マヨネーズ マヨドレ 5.0 (4.0)
		パセリ粉 0.1 (0.1)
		【牛乳】
		● 牛乳(低脂肪) 120.0 (60.0)

H30.2.5 月	H30.2.6 火	H30.2.7 水	H30.2.8 木	H30.2.9 金	H30.2.10 土
<p>【朝食】</p> <p>【胚芽ごはん】 米(精白米) 45.0 (36.0) 米(胚芽米) 10.0 (8.0)</p> <p>【ポークチャップ】 ぶた肉(こま) 50.0 (40.0) たまねぎ 30.0 (24.0) なたね油 1.0 (0.8) ケチャップ 2.0 (1.6) ウスターソース 1.0 (0.8) 酒 0.5 (0.4) 砂糖 0.5 (0.4)</p> <p>【野菜のささみ和え】 ほうれんそう 35.0 (28.0) えのきたけ 8.0 (6.4) ホールコーン(缶) 5.0 (4.0) とり肉(若鶏ささ身) 10.0 (8.0) ●酢(穀物酢) 0.5 (0.4) ●しょうゆ 1.0 (0.8) 砂糖 0.5 (0.4)</p> <p>【大根のみそ汁】 だいこん 20.0 (16.0) とろろこんぶ 1.0 (0.8) だし汁(かつお・昆布) 110.0 (88.0) ●淡色みそ 5.0 (4.0) 万能ねぎ 1.0 (0.8)</p> <p>【オレンジ】 オレンジ 25.0 (25.0)</p> <p>【午後おやつ】</p> <p>【メープルスコーン】 ●小麦粉 15.0 (12.0) ベーキングパウダー 0.3 (0.2) ●スキムミルク 除去 2.0 (1.6) ●バター オリーブ油 5.0 (4.0) 砂糖 5.0 (4.0) ●牛乳(低脂肪) 豆乳 4.0 (3.2) メープルシロップ 5.0 (4.0)</p> <p>【牛乳】 ●牛乳(低脂肪) 120.0 (60.0)</p>	<p>【朝食】</p> <p>【豆乳スープスパゲティ】 ●スパゲティ 55.0 (44.0) とり肉(若鶏もも・皮付) 30.0 (24.0) なたね油 1.0 (0.8) たまねぎ 20.0 (16.0) チンゲンサイ 15.0 (12.0) にんじん 8.0 (6.4) とりがらだし(顆粒) 3.0 (2.4) ●淡色みそ 3.0 (2.4) ●豆乳 80.0 (64.0) 水 80.0 (64.0)</p> <p>【ツナポテト】 じゃがいも 40.0 (32.0) ツナ(缶) 5.0 (4.0) たまねぎ 10.0 (8.0) なたね油 1.0 (0.8) ●しょうゆ 1.0 (0.8) 食塩 0.3 (0.2) こしょう 0.0 (0.0) パセリ粉 0.0 (0.0)</p> <p>【ブロッコリーのおかか和え】 ブロッコリー 35.0 (28.0) にんじん 10.0 (8.0) ●しょうゆ 1.0 (0.8) かつお節 0.5 (0.4)</p> <p>【キウイフルーツ】 ●キウイフルーツ 15.0 (10.0)</p> <p>【午後おやつ】</p> <p>【きつねおにぎり】 米(精白米) 30.0 (24.0) ●油あげ 5.0 (4.0) ●しょうゆ 1.5 (1.2) 砂糖 1.5 (1.2) ●白りごま 除去 0.5 (0.4)</p> <p>【牛乳】 ●牛乳(低脂肪) 120.0 (60.0)</p>	<p>【朝食】</p> <p>【胚芽ごはん】 米(精白米) 45.0 (36.0) 米(胚芽米) 10.0 (8.0)</p> <p>【ゆかりおかかふりかけ】 ゆかりふりかけ 0.5 (0.4) かつお粉 1.5 (1.2) あおのり 0.1 (0.1)</p> <p>【蓮根とエビのすり身だんご】 ●人参と鶏肉のすり身だんご えび(むき身) とり肉(ひき肉)50g 45.0 (36.0) れんこん にんじん10g 20.0 (16.0) たまねぎ 10.0 (8.0) ●マヨネーズ マヨドレ 3.0 (2.4) 食塩 0.1 (0.1) ●卵 豆乳5g 10.0 (8.0) 片栗粉 3.0 (2.4) なたね油 3.0 (2.4) だし汁(かつお・昆布) 15.0 (12.0) ●しょうゆ 1.0 (0.8) 食塩 0.1 (0.1)</p> <p>【キャベツの和え物】 キャベツ 40.0 (32.0) にんじん 10.0 (8.0) えのきたけ 8.0 (6.4) ●しょうゆ 1.0 (0.8) 砂糖 0.5 (0.4)</p> <p>【かぼちゃのみそ汁】 かぼちゃ 15.0 (12.0) たまねぎ 8.0 (6.4) だし汁(かつお・昆布) 110.0 (88.0) ●淡色みそ 5.0 (4.0)</p> <p>【バナナ】 バナナ 75.0 (60.0)</p> <p>【午後おやつ】</p> <p>【ヨーグルトケーキ】【マーマレードケーキ】 ●小麦粉 15.0 (12.0) ●ヨーグルト(無糖) マーマレード10g 15.0 (12.0) ベーキングパウダー 0.5 (0.4) ●卵 豆乳10g 7.5 (6.0) 砂糖 5.0 (4.0) ●スキムミルク 除去 1.0 (0.8) ●バター オリーブ油 5.0 (4.0)</p> <p>【牛乳】 ●牛乳(低脂肪) 120.0 (60.0)</p>	<p>【朝食】</p> <p>【胚芽ごはん】 米(精白米) 45.0 (36.0) 米(胚芽米) 10.0 (8.0)</p> <p>【チーズ入りオムレツ】 【鶏肉のケチャップ炒め】 ●卵 とり肉(若鶏もも・皮付) 50.0 (40.0) たまねぎ 15.0 (12.0) じゃがいも 15.0 (12.0) ●スキムミルク 砂糖 1.0 (0.8) ●チーズ 除去 5.0 (4.0) 食塩 0.2 (0.2) こしょう 0.0 (0.0) なたね油 1.0 (0.8) ケチャップ 5.0 (4.0)</p> <p>【小松菜の中華風和えもの】 こまつな 25.0 (20.0) もやし 20.0 (16.0) にんじん 10.0 (8.0) ●酢(穀物酢) 1.0 (0.8) 砂糖 1.0 (0.8) ●しょうゆ 1.5 (1.2) ごま油 0.5 (0.4)</p> <p>【えのきとコーンのスープ】 えのきたけ 5.0 (4.0) ホールコーン(缶) 10.0 (8.0) 水 110.0 (88.0) とりがらだし(顆粒) 1.0 (0.8) 食塩 0.2 (0.2)</p> <p>【りんご】 りんご 35.0 (15.0)</p> <p>【午後おやつ】</p> <p>【塩やきそば】 ●中華めん(ゆで) 米粉めん25g 30.0 (24.0) ぶた肉(こま) 15.0 (12.0) キャベツ 10.0 (8.0) ごま油 1.0 (0.8) とりがらだし(顆粒) 0.6 (0.5) 食塩 0.1 (0.1) こしょう 0.0 (0.0) あおのり 0.0 (0.0)</p> <p>【牛乳】 ●牛乳(低脂肪) 120.0 (60.0)</p>	<p>【朝食】</p> <p>【胚芽ごはん】 米(精白米) 45.0 (36.0) 米(胚芽米) 10.0 (8.0)</p> <p>【たらの野菜あんかけ】 たら 50.0 (40.0) 酒 2.0 (1.6) しょうが 0.3 (0.2) もやし 20.0 (16.0) 長ねぎ 5.0 (4.0) にんじん 10.0 (8.0) だし汁(かつお・昆布) 20.0 (16.0) ●しょうゆ 2.0 (1.6) 酒 1.0 (0.8) 砂糖 0.2 (0.2) ごま油 0.3 (0.2) 片栗粉 1.0 (0.8) 水 1.0 (0.8)</p> <p>【さつまいもの甘辛炒め】 さつまいも 30.0 (24.0) れんこん にんじん 20.0 (16.0) 片栗粉 2.0 (1.6) なたね油 1.0 (0.8) ●しょうゆ 1.0 (0.8) 砂糖 1.0 (0.8) ●酢(穀物酢) 0.5 (0.4)</p> <p>【かぶのみそ汁】 かぶ 10.0 (8.0) ほうれんそう 10.0 (8.0) だし汁(かつお・昆布) 110.0 (88.0) ●淡色みそ 5.0 (4.0)</p> <p>【みかん】 みかん 40.0 (25.0)</p> <p>【午後おやつ】</p> <p>【お麩のきなこラスク】 ●麩(焼ふ) 3.0 (2.4) ●バター オリーブ油 5.0 (4.0) 砂糖 2.0 (1.6) ●きなこ 3.0 (2.4) 食塩 0.0 (0.0)</p> <p>【牛乳】 ●牛乳(低脂肪) 120.0 (60.0)</p>	<p>【朝食】</p> <p>【胚芽ごはん】 米(精白米) 45.0 (36.0) 米(胚芽米) 10.0 (8.0)</p> <p>【肉野菜炒め】 ぶた肉(こま) 50.0 (40.0) キャベツ 15.0 (12.0) にんじん 5.0 (4.0) たまねぎ 15.0 (12.0) エリンギ 5.0 (4.0) ニンニク 0.1 (0.1) ごま油 1.0 (0.8) 酒 1.5 (1.2) とりがらだし(顆粒) 0.5 (0.4) ●しょうゆ 1.5 (1.2)</p> <p>【きゅうりの酢の物】 きゅうり 30.0 (24.0) にんじん 8.0 (6.4) ツナ(缶) 8.0 (6.4) カットわかめ 0.5 (0.4) ●酢(穀物酢) 1.0 (0.8) ●しょうゆ 1.0 (0.8) 砂糖 0.5 (0.4)</p> <p>【キャベツのすまし汁】 キャベツ 10.0 (8.0) にんじん 8.0 (6.4) かつお節 110.0 (88.0) ●しょうゆ 1.0 (0.8) 食塩 0.2 (0.2) 酒 0.5 (0.4)</p> <p>【バナナ】 バナナ 75.0 (60.0)</p> <p>【午後おやつ】</p> <p>【ねぎせんべい】 ●ぎょうざの皮 10.0 (8.0) ●バター オリーブ油 5.0 (4.0) 長ねぎ 5.0 (4.0) かつお節 1.0 (0.8) しらす干し 5g 2.5 (2.0) ●マヨネーズ マヨドレ3g 2.0 (1.6) ●チーズ 除去 10.0 (8.0)</p> <p>【牛乳】 ●牛乳(低脂肪) 120.0 (60.0)</p>

H30.2.13 火	H30.2.14 水	H30.2.15 木	H30.2.16 金	H30.2.17 土
【昼食】 【胚芽ごはん】 米(精白米) 45.0 (36.0) 米(胚芽米) 10.0 (8.0) 【鮭の照り焼き】 さけ 50.0 (40.0) しょうゆ 1.0 (0.8) 酒 1.0 (0.8) みりん風調味料 1.0 (0.8) なたね油 1.0 (0.8) 【白菜の和え物】 はくさい 35.0 (28.0) にんじん 15.0 (12.0) えのきたけ 5.0 (4.0) ●しょうゆ 1.0 (0.8) 砂糖 0.5 (0.4) 【芋煮汁】 牛肉(こま) 15.0 (12.0) さといも 25.0 (20.0) だいこん 10.0 (8.0) まいたけ 3.0 (2.4) 長ねぎ 3.0 (2.4) だし汁(かつお・昆布) 120.0 (96.0) ●しょうゆ 2.5 (2.0) 酒 1.5 (1.2) みりん風調味料 0.5 (0.4) 砂糖 1.5 (1.2) 【りんご】 りんご 35.0 (15.0) 【午後おやつ】 【ビザパン】 ●食パン(8枚切) 米粉パン 20.0 (15.0) ケチャップ 5.0 (4.0) たまねぎ 5.0 (4.0) ピーマン 5.0 (4.0) ◎ベーコン 卵を含まないベーコン 5.0 (4.0) ●チーズ マヨドレ 5.0 (4.0) 【牛乳】 ●牛乳(低脂肪) 120.0 (60.0)	【昼食】 【ハヤシライス】 米(精白米) 70.0 (56.0) 牛肉(こま) 40.0 (32.0) ニンニク 0.1 (0.1) しょうが 0.2 (0.2) たまねぎ 30.0 (24.0) にんじん 30.0 (24.0) マッシュルーム 5.0 (4.0) ホールトマト(缶) 10.0 (8.0) 水 100.0 (80.0) ◎ハヤシルウ 15.0 (12.0) 【小松菜のおかか和え】 こまつな 20.0 (16.0) もやし 20.0 (16.0) にんじん 5.0 (4.0) しめじ 5.0 (4.0) ホールコーン(缶) 5.0 (4.0) かつお節 0.5 (0.4) ●しょうゆ 1.0 (0.8) 【粉ふき芋】 じゃがいも 45.0 (36.0) 食塩 0.2 (0.2) あおのり 0.0 (0.0) 【キウイフルーツ】 ●キウイフルーツ 15.0 (10.0) 【午後おやつ】 【ハートクッキー】 ●小麦粉 15.0 (12.0) ベーキングパウダー 0.2 (0.2) ●スキムミルク 除去 2.0 (1.6) ●バター オリーブ油 6.0 (4.8) 砂糖 4.5 (3.2) ●卵 豆乳 3.0 (2.4) バニラエッセンス 0.0 (0.0) ピュアココア 1.0 (0.2) 【牛乳】 ●牛乳(低脂肪) 120.0 (60.0)	【昼食】 【胚芽ごはん】 米(精白米) 45.0 (36.0) 米(胚芽米) 10.0 (8.0) 【豚肉のスタミナ炒め】 ぶた肉(こま) 50.0 (40.0) にんじん 10.0 (8.0) しめじ 5.0 (4.0) ピーマン 5.0 (4.0) たまねぎ 20.0 (16.0) ニンニク 0.1 (0.1) ●しょうゆ 3.0 (2.4) 酒 2.0 (1.6) 砂糖 1.0 (0.8) ごま油 1.0 (0.8) 【大根サラダ】 だいこん 30.0 (24.0) きゅうり 15.0 (12.0) ツナ(缶) 5.0 (4.0) ●マヨネーズ マヨドレ 3.0 (2.4) 食塩 0.1 (0.1) こしょう 0.0 (0.0) 【白菜のすまし汁】 はくさい 10.0 (8.0) にんじん 10.0 (8.0) だし汁(かつお・昆布) 110.0 (88.0) ●しょうゆ 1.0 (0.8) 食塩 0.2 (0.2) 酒 0.5 (0.0) 【りんご】 りんご 35.0 (15.0) 【午後おやつ】 【キャベツおにぎり】 米(精白米) 30.0 (24.0) キャベツ 20.0 (16.0) しらす干し 5.0 (4.0) ●しょうゆ 0.8 (0.6) 食塩 0.1 (0.1) ごま油 1.0 (0.8) ●白いりごま 除去 0.5 (0.4) 【牛乳】 ●牛乳(低脂肪) 120.0 (60.0)	【昼食】 【胚芽ごはん】 米(精白米) 45.0 (36.0) 米(胚芽米) 10.0 (8.0) 【しらすふりかけ】 しらす干し 4.0 (3.2) かつお節 0.5 (0.4) きざみのり 0.2 (0.2) 【たらの生姜焼き】 たら 50.0 (40.0) たまねぎ 20.0 (16.0) しょうが 0.5 (0.4) 酒 1.0 (0.8) ●しょうゆ 1.5 (1.2) みりん風調味料 0.5 (0.4) なたね油 1.0 (0.8) 【具だくさん金平】 れんこん じゃがいも30g 25.0 (20.0) にんじん 10.0 (8.0) こんにゃく 除去 10.0 (8.0) いんげん 3.0 (2.4) だし汁(かつお・昆布) 8.0 (6.4) 砂糖 0.7 (0.6) みりん風調味料 0.6 (0.5) ●しょうゆ 2.0 (1.6) ごま油 1.0 (0.8) 【豆腐のみそ汁】 ●木綿豆腐 10.0 (8.0) カットわかめ 0.3 (0.2) だし汁(かつお・昆布) 110.0 (88.0) ●淡色みそ 5.0 (4.0) 長ねぎ 3.0 (2.4) 【オレンジ】 オレンジ 25.0 (25.0) 【午後おやつ】 【ほうれん草蒸しパン】 ●小麦粉 15.0 (12.0) ベーキングパウダー 0.5 (0.4) ●スキムミルク 除去 2.0 (1.6) ●卵 除去 5.0 (4.0) 砂糖 8.0 (6.4) ●牛乳(低脂肪) 豆乳13g 10.0 (8.0) ●バター オリーブ油 3.0 (2.4) ほうれんそう 5.0 (4.0) 【牛乳】 ●牛乳(低脂肪) 120.0 (60.0)	【昼食】 【胚芽ごはん】 米(精白米) 45.0 (36.0) 米(胚芽米) 10.0 (8.0) 【麻婆豆腐】 ●木綿豆腐 50.0 (40.0) ぶた肉(ひき肉) 30.0 (24.0) 長ねぎ 10.0 (8.0) しょうが 0.2 (0.2) ごま油 1.0 (0.8) だし汁(かつお・昆布) 40.0 (32.0) ●しょうゆ 2.0 (1.6) ●淡色みそ 2.5 (2.0) 砂糖 1.0 (0.8) 酒 1.0 (0.8) 片栗粉 2.0 (1.6) 水 2.0 (1.6) 【キャベツのレモン醤油和え】 キャベツ 35.0 (28.0) きゅうり 10.0 (8.0) にんじん 5.0 (4.0) レモン(果汁) 0.2 (0.2) ●しょうゆ 2.0 (1.6) ●酢(穀物酢) 0.5 (0.4) 砂糖 0.5 (0.4) 【焼きかぼちゃ】 かぼちゃ 40.0 (32.0) 食塩 0.2 (0.2) 【バナナ】 バナナ 75.0 (50.0) 【午後おやつ】 【お好み焼き】 ぶた肉(こま) 15.0 (12.0) ●小麦粉 16.0 (12.8) ●スキムミルク 除去 1.0 (0.8) ●卵 除去 5.0 (4.0) だし汁(かつお・昆布) 20g 16.0 (12.8) キャベツ 2.0 (1.6) 長ねぎ 3.0 (2.4) ごま油 1.0 (0.8) ウスターソース 3.0 (2.4) あおのり 0.0 (0.0) かつお節 0.2 (0.2) 【牛乳】 ●牛乳(低脂肪) 120.0 (60.0)

H30.2.19 月	H30.2.20 火	H30.2.21 水	H30.2.22 木	H30.2.23 金	H30.2.24 土
【昼食】	【昼食】	【昼食】	【昼食】	【昼食】	【昼食】
【わかめごはん】 米(精白米) 55.0 (44.0) わかめふりかけ 0.3 (0.2)	【胚芽ごはん】 米(精白米) 45.0 (36.0) 米(胚芽米) 10.0 (8.0)	【胚芽ごはん】 米(精白米) 45.0 (36.0) 米(胚芽米) 10.0 (8.0)	【胚芽ごはん】 米(精白米) 45.0 (36.0) 米(胚芽米) 10.0 (8.0)	【あんかけチャーハン】 米(精白米) 55.0 (44.0) たまねぎ 10.0 (8.0) ●しょうゆ 1.0 (0.8) なたね油 1.0 (0.8) ぶた肉(こま) 35.0 (28.0) はくさい 15.0 (12.0) にんじん 10.0 (8.0) ピーマン 5.0 (4.0) なたね油 1.0 (0.8) 食塩 0.2 (0.2) こしょう 0.0 (0.0) だし汁(かつお・昆布) 40.0 (32.0) ●しょうゆ 3.0 (2.4) みりん風調味料 2.0 (1.6) ごま油 1.0 (0.8) 水 4.0 (3.2)	【胚芽ごはん】 米(精白米) 45.0 (36.0) 米(胚芽米) 10.0 (8.0)
【ぶり大根】 ぶり 50.0 (40.0) だいこん 30.0 (24.0) だし汁(かつお・昆布) 15.0 (12.0) ●しょうゆ 2.0 (1.6) 酒 1.5 (1.2) 砂糖 1.0 (0.8) みりん風調味料 1.0 (0.8) しょうが 0.4 (0.3)	【鶏肉の香草パン粉焼き】 とり肉(若鶏もも・皮付) 50.0 (40.0) 食塩 0.3 (0.2) こしょう 0.0 (0.0) ●粉チーズ マヨドレ 1.0 (0.8) パセリ粉 0.1 (0.1) ●パン粉 2.5 (2.0) なたね油 1.0 (0.8)	【豚肉のしょうが焼き】 ぶた肉(こま) 50.0 (40.0) たまねぎ 30.0 (24.0) しょうが 0.5 (0.4) 酒 1.0 (0.8) 砂糖 0.5 (0.4) みりん風調味料 1.0 (0.8) ●しょうゆ 1.5 (1.2) なたね油 1.0 (0.8)	【さばの竜田揚げ】 ●さば 50.0 (40.0) しょうが 0.5 (0.4) ●しょうゆ 2.0 (1.6) 酒 0.5 (0.4) 片栗粉 3.0 (2.4) なたね油 3.0 (2.4)	【小松菜ともやしの磯和え】 こまつな 30.0 (24.0) もやし 15.0 (12.0) にんじん 5.0 (4.0) ●しょうゆ 1.0 (0.8) 焼のり 0.5 (0.4)	【ひじきの華風和え】 ひじき 1.5 (1.2) とり肉(若鶏もも・皮付) 50.0 (40.0) みりん風調味料 2.0 (1.6) 砂糖 2.0 (1.6) ●しょうゆ 2.0 (1.6) なたね油 1.0 (0.8)
【五色和え】 ほうれんそう 30.0 (24.0) えのきたけ 5.0 (4.0) にんじん 5.0 (4.0) ホールコーン(缶) 5.0 (4.0) ◎ちくわ 5.0 (4.0) ●酢(穀物酢) 1.0 (0.8) 砂糖 0.5 (0.4) ●しょうゆ 2.0 (1.6)	【ブロッコリーのソテー】 ブロッコリー 35.0 (28.0) たまねぎ 8.0 (6.4) 黄ピーマン 5.0 (4.0) ◎ハム 卵を含まないハム 8.0 (6.4) オリーブ油 2.0 (1.6) ●しょうゆ 1.0 (0.8) 砂糖 0.5 (0.4)	【キャベツのゆかり和え】 キャベツ 40.0 (32.0) にんじん 15.0 (12.0) ゆかりふりかけ 0.3 (0.2)	【なめこのみそ汁】 なめこ 10.0 (8.0) ●木綿豆腐 10.0 (8.0) 長ねぎ 3.0 (2.4) だし汁(かつお・昆布) 110.0 (88.0) ●淡色みそ 5.0 (4.0)	【ほうれん草のナムル】 ほうれんそう 40.0 (32.0) にんじん 10.0 (8.0) ごま油 1.0 (0.8) ●しょうゆ 1.0 (0.8) 砂糖 0.5 (0.4)	【里芋のみそ汁】 さといも 20.0 (16.0) ほうれんそう 5.0 (4.0) だし汁(かつお・昆布) 110.0 (88.0) ●淡色みそ 5.0 (4.0)
【白菜のみそ汁】 はくさい 15.0 (12.0) たまねぎ 5.0 (4.0) だし汁(かつお・昆布) 110.0 (88.0) ●淡色みそ 5.0 (4.0)	【しめじのスープ】 しめじ 8.0 (6.4) にんじん 10.0 (8.0) 水 110.0 (88.0) とりがらだし(顆粒) 1.0 (0.8) 食塩 0.2 (0.2)	【ほうれん草のすまし汁】 ほうれんそう 8.0 (6.4) もやし 10.0 (8.0) だし汁(かつお・昆布) 110.0 (88.0) ●しょうゆ 1.0 (0.8) 食塩 0.2 (0.2) 酒 0.5 (0.4)	【りんご】 りんご 35.0 (15.0)	【もやしのスープ】 もやし 10.0 (8.0) ホールコーン(缶) 8.0 (6.4) 水 110.0 (88.0) とりがらだし(顆粒) 1.0 (0.8) 食塩 0.2 (0.2)	【バナナ】 バナナ 75.0 (50.0)
【みかん】 みかん 40.0 (25.0)	【バナナ】 バナナ 75.0 (50.0)	【オレンジ】 オレンジ 25.0 (25.0)	【午後おやつ】 りんご 35.0 (15.0)	【午後おやつ】 水 110.0 (88.0) とりがらだし(顆粒) 1.0 (0.8) 食塩 0.2 (0.2)	【午後おやつ】 バナナ 75.0 (50.0)
【午後おやつ】	【午後おやつ】	【午後おやつ】	【午後おやつ】	【午後おやつ】	【午後おやつ】
【肉うどん】 ●干しうどん 20.0 (16.0) ぶた肉(こま) 10.0 (8.0) にんじん 5.0 (4.0) だし汁(かつお・昆布) 80.0 (64.0) ●しょうゆ 1.5 (1.2) みりん風調味料 0.5 (0.4) 万能ねぎ 1.0 (0.8)	【オレンジゼリー】 かんてん粉 0.8 (0.6) 水 20.0 (16.0) オレンジジュース(果汁100%) 80.0 (64.0) 砂糖 4.0 (3.2) みかん(缶) 5.0 (4.0)	【ひじきおにぎり】 米(精白米) 30.0 (24.0) ひじき 0.5 (0.4) にんじん 5.0 (4.0) ●油あげ 1.0 (0.8) ●しょうゆ 1.5 (1.2) 砂糖 1.5 (1.2)	【すいとんぜんざい】 ●小麦粉 10.0 (8.0) 水 5.0 (4.0) あずき(ゆで) 60.0 (48.0) 水 30.0 (24.0) 砂糖 1.0 (0.8) 食塩 0.2 (0.2)	【みかん】 みかん 40.0 (25.0)	【おさつスティック】 さつまいも 40.0 (32.0) なたね油 3.0 (2.4) 食塩 0.2 (0.2)
【牛乳】 ●牛乳(低脂肪) 120.0 (60.0)	【牛乳】 ●牛乳(低脂肪) 120.0 (60.0)	【牛乳】 ●牛乳(低脂肪) 120.0 (60.0)	【牛乳】 ●牛乳(低脂肪) 120.0 (60.0)	【バナナマフィン】 ●小麦粉 15.0 (12.0) ベーキングパウダー 0.6 (0.5) ●スキムミルク 除去 1.0 (0.8) 砂糖 5.0 (4.0) ●バター オリーブ油5g 7.5 (6.0) ●卵 豆乳10g 7.5 (6.0) バナナ 15.0 (12.0)	【牛乳】 ●牛乳(低脂肪) 120.0 (60.0)

H30.2.26 月	H30.2.27 火	H30.2.28 水
【昼食】	【昼食】	【昼食】
【胚芽ごはん】	【胚芽ごはん】	【胚芽ごはん】
米(精白米) 45.0 (36.0)	米(精白米) 45.0 (36.0)	米(精白米) 45.0 (36.0)
米(胚芽米) 10.0 (8.0)	米(胚芽米) 10.0 (8.0)	米(胚芽米) 10.0 (8.0)
【豚肉の甘酢あん】	【手作りふりかけ】	【ハンバーグ】
ぶた肉(こま) 50.0 (40.0)	にぼし(だし用いわし煮干し) 0.5 (0.4)	ぶた肉(ひき肉) 30.0 (24.0)
にんじん 10.0 (8.0)	干しえび 除去 0.5 (0.4)	牛肉(ひき肉) 30.0 (24.0)
たまねぎ 10.0 (8.0)	かつお節 0.5 (0.4)	ピーマン 5.0 (4.0)
ピーマン 10.0 (8.0)	あおのり 0.1 (0.1)	にんじん 5.0 (4.0)
なたね油 1.0 (0.8)	● 白いりごま 除去 1.0 (0.8)	たまねぎ 15.0 (12.0)
だし汁(かつお・昆布) 15.0 (12.0)	食塩 0.0 (0.0)	片栗粉 1.0 (0.8)
● 酢(穀物酢) 1.0 (0.8)	【さわらの西京焼き】	水 10.0 (8.0)
● しょうゆ 2.5 (2.0)	さわら 50.0 (40.0)	食塩 0.1 (0.1)
砂糖 1.0 (0.8)	● 淡色みそ 3.5 (2.8)	こしょう 0.0 (0.0)
片栗粉 1.0 (0.8)	砂糖 1.0 (0.8)	なたね油 1.0 (0.8)
水 1.0 (0.8)	酒 0.5 (0.4)	ケチャップ 3.0 (2.4)
【彩りサラダ】	みりん風調味料 1.5 (1.2)	ウスターソース 2.0 (1.6)
ブロッコリー 25.0 (20.0)	なたね油 1.0 (0.8)	【レタスとりのりのさっぱりサラダ】
だいこん 10.0 (8.0)	【里芋の煮物】	レタス 30.0 (24.0)
黄ピーマン 5.0 (4.0)	さといも 35.0 (28.0)	きゅうり 20.0 (16.0)
ツナ(缶) 10.0 (8.0)	れんこん たまねぎ 10.0 (8.0)	にんじん 10.0 (8.0)
オリーブ油 1.0 (0.8)	いんげん 5.0 (4.0)	ごま油 1.0 (0.8)
砂糖 0.5 (0.4)	だし汁(かつお・昆布) 20.0 (16.0)	● 酢(穀物酢) 1.0 (0.8)
● しょうゆ 1.0 (0.8)	● しょうゆ 3.0 (2.4)	● しょうゆ 1.0 (0.8)
レモン(果汁) 0.5 (0.4)	砂糖 1.0 (0.8)	砂糖 0.5 (0.4)
こしょう 0.0 (0.0)	みりん風調味料 1.0 (0.8)	焼のり 0.5 (0.4)
【チンゲン菜のスープ】	【ちくわのすまし汁】	【キャベツのスープ】
チンゲンサイ 15.0 (12.0)	◎ ちくわ 5.0 (8.0)	キャベツ 10.0 (8.0)
えのきたけ 8.0 (6.4)	ほうれんそう 15.0 (6.4)	もやし 10.0 (8.0)
水 110.0 (88.0)	だし汁(かつお・昆布) 110.0 (88.0)	水 110.0 (88.0)
とりがらだし(顆粒) 1.0 (0.8)	● しょうゆ 1.0 (0.8)	とりがらだし(顆粒) 1.0 (0.8)
食塩 0.2 (0.2)	酒 0.5 (0.4)	食塩 0.2 (0.2)
【オレンジ】	食塩 0.2 (0.2)	【みかん】
オレンジ 25.0 (25.0)	【キウイフルーツ】	みかん 40.0 (25.0)
【午後おやつ】	● キウイフルーツ 15.0 (10.0)	【午後おやつ】
【豆乳ホットケーキ】	【午後おやつ】	【ショートブレッド】
● 小麦粉 20.0 (16.0)	【塩昆布とツナのおにぎり】	● 小麦粉 20.0 (16.0)
ベーキングパウダー 0.5 (0.4)	米(精白米) 30.0 (24.0)	● バター オリーブ油 8.0 (6.4)
● スキムミルク 除去 2.0 (1.6)	塩こんぶ 3.0 (2.4)	砂糖 5.0 (4.0)
● 豆乳 8.0 (6.4)	ツナ(缶) 5.0 (4.0)	【牛乳】
● バター オリーブ油 2.0 (1.6)	ごま油 0.5 (0.4)	● 牛乳(低脂肪) 120.0 (60.0)
砂糖 3.0 (2.4)	【牛乳】	
メープルシロップ 5.0 (4.0)	● 牛乳(低脂肪) 120.0 (60.0)	
【牛乳】		
● 牛乳(低脂肪) 120.0 (60.0)		