

日曜日	こんだて	7g/1人分	使っている食品 ＊【 】は含まれるアレルギー、（ ）は主な原材料を示しています	1食あたりの栄養価
1	梅ごはん		米 梅 赤しそ 砂糖 塩	エネルギー 658 kcal
	ちくわの天ぷら	小麦	ちくわ 油 小麦粉 米粉	たんぱく質 24.0 g
	たけのこの磯マヨあえ	たけのこ	たけのこ キャベツ ブロッコリー <i>ノアグドレッシング</i> にんじん 醤油 みりん 砂糖 のり	脂 質 19.1 g
	鶏だんご汁		鶏肉 大根 チンゲンサイ にんじん みそ かたくり粉 煮干しだし 塩 こうじ ねぎ 醤油 しょうが 酒	カルシウム 308 mg
	かしわもち／牛乳		かしわもち（小麦 砂糖 寒天 塩 米粉 でん粉） / 牛乳	食塩相当量 2.6 g
7	ごはん		米	エネルギー 664 kcal
	焼きぎょうざ	小麦	焼きぎょうざ（キャベツ 小麦粉 鶏肉 鶏肉 ラード 玉ねぎ 大豆たんぱく しろ 油 <i>おろし</i> ごま油 小麦たんぱく 酒 水あめ 砂糖 塩 でん粉 米粉 醤油 大豆粉）	たんぱく質 27.3 g
	春雨とひじきのサラダ	卵	きゅうり もやし 春雨 豚系たまご（たまご でん粉 酢 砂糖 塩 醤油 みりん とりがらだし 油） にんじん 酢 ひじきの つくだ煮 砂糖 醤油 ごま油	脂 質 21.5 g
	豆腐の中華煮		豆腐 玉ねぎ 豚肉 キャベツ チンゲンサイ にんじん 赤みそ 醤油 かたくり粉 中華スープ 干ししいたけ しょうが 油 酒 砂糖 <i>おろし</i> ごま油 にんにく	カルシウム 353 mg
	牛乳		牛乳	食塩相当量 2.1 g
8	オムライス		米 コンソメ 鶏肉 玉ねぎ ケチャップ ピーマン エリンギ トマト 白ワイン 砂糖 油 <i>おろし</i> 塩 こうしょう	エネルギー 603 kcal
	（うす焼きたまご／ケチャップ）	卵/	うす焼きたまご（たまご でん粉 砂糖 塩 油） / ケチャップ	たんぱく質 24.6 g
	大豆とポテトのサラダ		じゃがいも きゅうり <i>ノアグドレッシング</i> にんじん チーズ 大豆 レモン果汁 塩 こうしょう	脂 質 21.0 g
	野菜スープ		キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー にんじん とうもろこし ベーコン とりがらだし 醤油 白ワイン コンソメ 塩 こうしょう	カルシウム 323 mg
	牛乳		牛乳	食塩相当量 3.1 g
11	ごはん		米	エネルギー 667 kcal
	ぶりフライ	小麦	ぶりフライ（ぶり 白みそ パン粉 小麦粉 塩） 油	たんぱく質 29.6 g
	小松菜のおひたし		小松菜 キャベツ もやし 油揚げ にんじん 醤油 砂糖 みりん	脂 質 23.7 g
	親子煮	卵	じゃがいも たまご 玉ねぎ 鶏肉 こんにゃく にんじん 醤油 砂糖 煮干しだし 酒 干ししいたけ 塩	カルシウム 339 mg
	牛乳		牛乳	食塩相当量 2.2 g
12	ミルク食パン	小麦	ミルク食パン（小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 ショートニング イースト 塩）	エネルギー 597 kcal
	カレーミート	小麦	豚肉 玉ねぎ にんじん カレールウ【小麦】 大豆ミート 赤ワイン <i>おろし</i> ケチャップ <i>おろし</i> 油 コンソメ にんにく しょうが	たんぱく質 26.9 g
	ツナのコールスローサラダ		キャベツ きゅうり ツナ とうもろこし <i>ノアグドレッシング</i> 酢 油 砂糖 レモン果汁 塩 こうしょう	脂 質 26.0 g
	じゃがいものミルクスープ		牛乳 じゃがいも 玉ねぎ 小松菜 にんじん しめじ ベーコン 米粉 スキムミルク とりがらだし 油 コンソメ 塩 こうしょう	カルシウム 408 mg
	牛乳		牛乳	食塩相当量 2.7 g
13	しょういめし	（小麦）	米 大豆 醤油 酒 鶏肉 油揚げ にんじん ごぼう 砂糖 みりん 干ししいたけ	エネルギー 649 kcal
	焼きさば		さば 醤油 酒 砂糖 みりん ごま油	たんぱく質 28.2 g
	小松菜のごまあえ		もやし 小松菜 にんじん 醤油 ごま 砂糖	脂 質 26.5 g
	打ち豆汁		白豆 じゃがいも 玉ねぎ みそ ねぎ 打ち豆（大豆） 煮干しだし	カルシウム 363 mg
	牛乳		牛乳	食塩相当量 2.9 g
14	ごはん		米	エネルギー 628 kcal
	鶏肉の山賊揚げ		鶏肉 油 かたくり粉 醤油 米粉 酒 にんにく しょうが 唐辛子	たんぱく質 25.9 g
	切り干し大根のごまマヨあえ		キャベツ 小松菜 ツナ <i>ノアグドレッシング</i> 切り干し大根 にんじん ごま 醤油 レモン果汁 砂糖	脂 質 20.0 g
	若竹汁	たけのこ	豆腐 たけのこ 玉ねぎ にんじん みそ 煮干しだし わかめ	カルシウム 391 mg
	みかんゼリー／牛乳		みかんゼリー（みかん果汁 砂糖） / 牛乳	食塩相当量 2.1 g
15	ごはん		米	エネルギー 613 kcal
	ふくらぎのチリソース		ふくらぎ トマト ケチャップ かたくり粉 油 ねぎ 酒 砂糖 醤油 塩 にんにく しょうが <i>おろし</i> しょうが	たんぱく質 23.9 g
	もやしのナムル		もやし 小松菜 にんじん ねぎ 醤油 みりん ごま 酒 ごま油	脂 質 23.0 g
	春雨の中華スープ	たけのこ	豆腐 玉ねぎ たけのこ にんじん 春雨 とりがらだし 醤油 かたくり粉 中華スープ 酒 わかめ こうしょう	カルシウム 327 mg
	牛乳		牛乳	食塩相当量 1.6 g
18	ごはん		米	エネルギー 604 kcal
	五目厚焼きたまご	卵・たけのこ	五目厚焼きたまご（たまご かつおだし 鶏肉 にんじん たけのこ 砂糖 でん粉 もすく 醤油 みりん 酢 塩 しいたけ 油）	たんぱく質 27.9 g
	のりとおじゃこのサラダ		キャベツ きゅうり しらす干し とうもろこし にんじん 醤油 酢 砂糖 ごま油 のり 酒	脂 質 19.2 g
	すき焼き風煮	小麦	玉ねぎ 牛肉 豆腐 白菜 こんにゃく にんじん ねぎ ごぼう 醤油 唐辛 酒 砂糖 みりん 油	カルシウム 364 mg
	牛乳		牛乳	食塩相当量 2.7 g

日曜日	こんだて	7g/1人分	使っている食品 ＊【 】は含まれるアレルギー、（ ）は主な原材料を示しています	1食あたりの栄養価
19	バターロール	卵・小麦	バターロール（小麦粉 砂糖 マーガリン たまご 脱脂粉乳 イースト 塩）	エネルギー 600 kcal
	ハンバーグのトマトソース		ハンバーグ（鶏肉 豚肉 玉ねぎ 大豆たんぱく でん粉 砂糖 塩） ケチャップ <i>おろし</i> <i>おろし</i> 赤ワイン 砂糖	たんぱく質 24.8 g
	揚げじゃがサラダ		じゃがいも キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし 油 酢 醤油 砂糖 塩 こうしょう	脂 質 23.5 g
	マカロニとたまごのスープ	卵・小麦	たまご 玉ねぎ 小松菜 にんじん マカロニ とりがらだし 醤油 かたくり粉 コンソメ 白ワイン こうしょう	カルシウム 541 mg
	りんごゼリー／牛乳	りんご/	りんごゼリー（りんご果汁 水あめ 砂糖） / 牛乳	食塩相当量 2.5 g
20	ジャージャー丼		米	エネルギー 681 kcal
	（ジャージャー丼の具）	たけのこ	玉ねぎ 豚肉 たけのこ にんじん ねぎ 赤みそ 醤油 大豆ミート 酒 <i>おろし</i> 砂糖 みりん かたくり粉 しょうが ごま油 中華スープ にんにく 干ししいたけ <i>おろし</i> しょうが	たんぱく質 23.6 g
	春巻き	小麦	春巻き（豚肉 にんじん 玉ねぎ キャベツ 鶏肉 ラード 醤油 小麦粉 <i>おろし</i> 唐 春雨 でん粉 しょうが 砂糖 干ししいたけ 米粉 粉あめ 塩） 油	脂 質 27.4 g
	豆腐スープ		豆腐 もやし チンゲンサイ にんじん ねぎ とりがらだし 醤油 中華スープ 酒 こうしょう	カルシウム 319 mg
	牛乳		牛乳	食塩相当量 2.4 g
21	ごはん		米	エネルギー 630 kcal
	さけのセサミフライ	小麦	さけ パン粉 油 米粉 小麦粉 白ワイン ごま 塩 こうしょう 青のり	たんぱく質 30.9 g
	豚肉と野菜のソース炒め		もやし 豚肉 玉ねぎ にんじん ピーマン 酒 中華ソース <i>おろし</i> 油 中華スープ にんにく 塩 こうしょう	脂 質 21.5 g
	じゃがいもわかめのみそ汁		じゃがいも 小松菜 油揚げ にんじん みそ 煮干しだし わかめ	カルシウム 337 mg
	牛乳		牛乳	食塩相当量 1.8 g
22	チキンカレー		米	エネルギー 636 kcal
	（カレーソース）	小麦	玉ねぎ じゃがいも 鶏肉 カレールウ【小麦】 にんじん とりがらだし <i>おろし</i> <i>おろし</i> ケチャップ <i>おろし</i> 赤ワイン 油 にんにく しょうが 粉あめ	たんぱく質 21.7 g
	こんにゃくサラダ		キャベツ こんにゃく きゅうり とうもろこし にんじん 酢 醤油 ごま油 砂糖 しょうが 塩	脂 質 19.5 g
	ヨーグルト		ヨーグルト	カルシウム 506 mg
	牛乳		牛乳	食塩相当量 2.8 g
25	ごはん		米	エネルギー 638 kcal
	豚肉の漬け焼き		豚肉 <i>おろし</i> <i>おろし</i> 醤油 砂糖 みりん 白ワイン 塩 こうしょう	たんぱく質 29.3 g
	油揚げと野菜の梅あえ		小松菜 キャベツ 油揚げ にんじん 梅肉 醤油 砂糖	脂 質 19.7 g
	じゃがいものそぼろ煮		じゃがいも 玉ねぎ こんにゃく 鶏肉 にんじん えだ豆 醤油 砂糖 煮干しだし 酒 かたくり粉 油	カルシウム 338 mg
	牛乳		牛乳	食塩相当量 2.0 g
26	ミルク食パン／ブルーベリージャム	小麦/	ミルク食パン（小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 ショートニング イースト 塩） / ブルーベリージャム（ブルーベリー 砂糖）	エネルギー 626 kcal
	チキンナゲット	小麦	チキンナゲット（鶏肉 大豆たんぱく パン粉 でん粉 砂糖 おから 塩 小麦粉 とうもろこし粉 油） 油	たんぱく質 25.3 g
	パンネのクリーム煮	小麦	牛乳 マカロニ 玉ねぎ ほうれん草 鶏肉 しめじ 米粉 オリーブ油 コンソメ 塩 こうしょう	脂 質 25.1 g
	大豆とトマトのスープ		キャベツ 玉ねぎ トマト にんじん ベーコン 大豆 ケチャップ セロリー とりがらだし 赤ワイン コンソメ 砂糖 油 にんにく 塩 こうしょう	カルシウム 496 mg
	牛乳		牛乳	食塩相当量 2.6 g
27	チャーハン	卵	米 中華スープ 玉ねぎ たまご ハム にんじん えだ豆 醤油 ごま油 油 砂糖 塩 こうしょう	エネルギー 621 kcal
	めぎすの南蛮風		めぎすのから揚げ（めぎす でん粉） 油 酢 醤油 砂糖 ごま油 <i>おろし</i> しょうが	たんぱく質 29.1 g
	五目みそラーメン	小麦	中華めん キャベツ 豚肉 小松菜 もやし にんじん ねぎ とりがらだし みそ 醤油 中華スープ 酒 砂糖 塩 こうしょう	脂 質 19.4 g
	飲むヨーグルト		マスケットショア（脱脂粉乳 マスケット果汁 水あめ）	カルシウム 453 mg
	牛乳		牛乳	食塩相当量 2.5 g
28	ごはん		米	エネルギー 633 kcal
	鶏肉のコーンフ레이크焼き		鶏肉 コーンフ레이크 <i>ノアグドレッシング</i> 粉チーズ 塩 こうしょう	たんぱく質 29.2 g
	きんぴらごぼう		ごぼう にんじん ちくわ こんにゃく ピーマン 醤油 砂糖 ごま 酒 油 みりん	脂 質 18.3 g
	野菜と豆腐のみそ汁		豆腐 小松菜 玉ねぎ にんじん みそ ねぎ 煮干しだし	カルシウム 367 mg
	バナナ／牛乳		バナナ / 牛乳	食塩相当量 2.4 g
29	ごはん		米	エネルギー 605 kcal
	さわらのみそマヨ焼き		さわら（さごし） 白みそ <i>ノアグドレッシング</i> 酒 みそ こうしょう	たんぱく質 28.2 g
	炒り豆腐		豆腐 小松菜 鶏肉 ごぼう にんじん 醤油 砂糖 みりん 油 酒 ごま油 干ししいたけ	脂 質 22.2 g
	大根と油揚げのみそ汁		大根 玉ねぎ にんじん 油揚げ みそ ねぎ 煮干しだし	カルシウム 355 mg
	牛乳		牛乳	食塩相当量 2.4 g

※ 都合により、献立が変更になることがあります。