

※お弁当形式の間はアレルギー対応ができません。
 ※毎日お箸・フォーク・スプーンをご持参ください。

日	献立	アレルギー源								おかずの内容			エネルギーKcal 蛋白質 g 鉄 mg
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類	血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	
1 (水)	米飯									ミルク 豚肉 甜麺醬 かつおぶし	米飯 回鍋肉の素 ごま油 中華炒めベース	にんじん きゃべつ ピーマン しめじ たまねぎ ほうれん草 えのき	599 Kcal 26.1 g 2.0 mg
	ミルク		○										
	回鍋肉			○	○	○	○						
	ほうれん草とえのきのおかか和え			○	○		○						
2 (木)	きのこごはん			○	○		○		ミルク 錦糸卵 豆腐ハンバーグ	きのこごはん 春雨 マヨネーズ ごま油	にんじん きゃべつ きゅうり もやし ミントマト	601 Kcal 22.8 g 1.7 mg	
	ミルク		○										
	豆腐ハンバーグ				○	○							
	錦糸と春雨のさっぱりあえ	○		○	○	○							
3 (金)	テーブルロール	○	○	○	○				ミルク えび チーズ ツナ ウィナー	テーブルロール コーン スパゲティ いちごジャム オリーブオイル	パプリカ(赤・黄) アスパラ ズッキーニ 乾燥バジル トマトソース なす	681 Kcal 27.6 g 0.8 mg	
	いちごジャム												
	ミルク		○										
	冷製トマトスパゲティ		○	○	○		○	○					
6 (月)	ウィンナー	○	○	○	○				ミルク 鶏肉	米飯 油 から揚げ粉 片栗粉 春雨 ナムルドレッシング	にんじん きゃべつ きゅうり もやし ミントマト	661 Kcal 24.2 g 1.2 mg	
	米飯												
	ミルク		○										
	とりのから揚げ	○	○	○	○								
7 (火)	春雨サラダ			○	○	○			ミルク 豚肉 チーズ	たっぷりミルクパン ペンネ じゃがいも ハヤシルウ デミグラスソース	にんじん たまねぎ ブロッコリー カリフラワー マッシュルーム トマトケチャップ トマトピューレ	669 Kcal 26.6 g 1.4 mg	
	ミニトマト												
	たっぷりミルクパン	○	○	○	○								
	ミルク		○										
8 (水)	ペンネのミートグラタン風		○	○	○				※ ロコモコ丼は、目玉焼きを乗せた状態で配食されるのでご注意ください。	目玉焼き ミルク デミグラスハンバーグ	米飯 ハヤシルウ デミグラスソース	にんじん たまねぎ きゃべつ パプリカ(赤・黄) しめじ もやし ミントマト トマトケチャップ	577 Kcal 22.2 g 3.5 mg
	ブロッコリー												
	ロコモコ丼(盛り付けた状態です。)	○	○	○	○								
	目玉焼き	○	○		○								
9 (木)	デミグラスハンバーグ			○	○				ミルク ツナ 梅ささみフライ	米飯 スパゲティ 油 マヨネーズ	にんじん きゃべつ ごぼう ブロッコリー ミントマト	632 Kcal 19.0 g 1.1 mg	
	野菜ソテー			○	○								
	ミルク		○										
	ミニトマト												
10 (金)	米飯								ミルク 鶏肉 チーズ	ナン カレールウ じゃがいも イタリアンドレッシング マヨネーズ	にんじん たまねぎ ピーマン きゃべつ アスパラ ブロッコリー トマトケチャップ マッシュルーム きゅうり ミントマト	667 Kcal 27.7 g 1.9 mg	
	ミルク		○										
	梅ささみフライ	○	○	○	○		○						
	スパゲティサラダ	○		○	○								
	ミニトマト								ナン グリーンサラダ				
	ナン			○	○								
	ドライカレー		○	○	○								
	グリーンサラダ	○			○								
	ミニトマト												
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類				

※お弁当形式の間はアレルギー対応ができません。

※毎日お箸・フォーク・スプーンをご持参ください。

日	献立	アレルギー源								おかずの内容			エネルギーKcal 蛋白質 g 鉄 mg
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類	血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	
13 (月)	米飯									ミルク だしの素 とりの照煮	米飯 さといも	ごぼう にんじん たけのこ きぬさや しめじ ミニトマト	565 Kcal 22.3 g 1.6 mg
	ミルク		○										
	とりの照煮			○	○								
	野菜と里芋の煮物			○	○		○						
	ミニトマト												
14 (火)	たっぷりミルクパン	○	○	○	○					ミルク えびフライ	たっぷりミルクパン 油 コーン 香りごまドレッシング	にんじん きゃべつ きゅうり ブロッコリー ミニトマト	618 Kcal 20.7 g 0.7 mg
	ミルク		○										
	えびフライ			○	○			○					
	いろどりサラダ			○	○	○							
	ミニトマト												
15 (水)	米飯									ミルク 肉だんご うずら卵 ツナ	米飯 コーン	にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン しめじ トマトケチャップ	570 Kcal 22.6 g 4.0 mg
	ミルク		○										
	酢豚風肉だんご	○		○	○								
	にんじんしりしり			○	○		○						
16 (木)	米飯									ミルク 鮭の塩焼き 鶏肉 だしの素 焼ちくわ 水煮大豆 厚揚げ	米飯 さくらもち	にんじん ごぼう れんこん こんぶ ミニトマト	692 Kcal 33.3 g 2.0 mg
	ミルク		○										
	鮭の塩焼き						○						
	筑前煮			○	○		○						
	ミニトマト												
さくらもち													
17 (金)	ナン			○	○					ミルク 豚肉 スライスチーズ	ナン じゃがいも ハヤシルウ コーン マヨネーズ 和風だしドレッシング	にんじん たまねぎ ブロッコリー カリフラワー ホールトマト トマトケチャップ トマトピューレ ほうれん草	637 Kcal 29.2 g 2.0 mg
	ミルク		○										
	スライスチーズ		○										
	豚肉のトマト煮		○	○	○								
	ポパイサラダ	○		○	○		○						
20 (月)	米飯									ミルク 油あげ 水煮大豆 だしの素 さばの生姜煮	米飯 油	にんじん ひじき 切干大根 ミニトマト	634 Kcal 24.8 g 3.4 mg
	ミルク		○										
	さばの生姜煮			○	○		○						
	切干大根とひじきの煮物			○	○		○						
	ミニトマト												
21 (火)	テーブルロール	○	○	○	○					ミルク カレーロール ツナ	テーブルロール 油 いちごジャム マヨネーズ	にんじん きゃべつ ブロッコリー ミニトマト	610 Kcal 17.5 g 0.6 mg
	いちごジャム												
	ミルク		○										
	カレーロール	○	○	○	○								
	ツナサラダ	○		○	○		○						
ミニトマト													
22 (水)	ピピンパ丼			○	○	○	○			ミルク 豚肉	米飯 ごま ごま油 麻婆豆腐の素 棒々鶏ソース ごま団子	にんじん ほうれん草 もやし ぜんまい にんにく 土生姜	582 Kcal 20.9 g 1.8 mg
	ミルク		○										
	ごま団子		○	○	○	○							

※お弁当形式の間はアレルギー対応ができません。
 ※毎日お箸・フォーク・スプーンをご持参ください。

日	献立	アレルギー源								おかずの内容			エネルギーKcal 蛋白質g 鉄mg
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類	血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	
27 (月)	米飯									ミルク グリルチキン	米飯 大学いも ごま 中華ドレッシング	にんじん きゅうり もやし	594 Kcal 21.1 g 1.2 mg
	ミルク		○										
	グリルチキン			○	○								
	中華風おひたし		○	○	○	○	○						
大学いも				○	○								
28 (火)	たっぷりミルクパン	○	○	○	○					ミルク ハム サーモンチーズフライ	たっぷりミルクパン 油 和風だしドレッシング マヨネーズ	にんじん きゃべつ ブロッコリー もやし ミニトマト	653 Kcal 26.5 g 0.7 mg
	ミルク		○										
	サーモンチーズフライ		○	○	○		○						
	ハムサラダ	○	○	○	○		○						
	ミニトマト												
29 (水)	米飯									ミルク 焼き春巻 えびぎょうざ 蒸し鶏	米飯 春雨 ごま 棒々鶏ドレッシング	にんじん きゃべつ もやし きゅうり ミニトマト	561 Kcal 16.9 g 1.1 mg
	ミルク		○										
	焼き春巻			○	○	○	○						
	えびぎょうざ	○	○	○	○	○	○	○					
	棒々鶏サラダ			○	○	○	○						
ミニトマト													
30 (木)	五目ごはん			○	○		○			ミルク だしの素 さわらの西京焼き かまぼこ	五目ごはん	ごぼう にんじん たけのこ 三豆 しめじ ミニトマト	568 Kcal 24.8 g 1.6 mg
	ミルク		○										
	さわらの西京焼き				○		○						
	野菜の煮物			○	○		○						
ミニトマト													
31 (金)	米飯									ミルク 豚肉	米飯 ごま油 ごま 焼肉のたれ 青椒肉絲の素 ナムルドレッシング	にんじん たけのこ ピーマン もやし ほうれん草	621 Kcal 28.1 g 1.5 mg
	ミルク		○										
	青椒肉絲			○	○	○	○						
	ナムル			○	○	○							
8/3 (月)	米飯									ミルク 厚揚げ おろしハンバーグ	米飯 香りごまドレッシング	にんじん だいこん オクラ ミニトマト	584 Kcal 20.5 g 3.9 mg
	ミルク		○										
	おろしハンバーグ			○	○								
	厚揚げサラダ			○	○	○							
ミニトマト													
4 (火)	手作りえびバーガー (挟んだ状態です。)	○	○	○	○				○	※ 手作りえびバーガーは、具材をはさんだ状態で配食されるので、 ご注意ください。			657 Kcal 25.6 g 0.9 mg
	バーガーパン	○	○	○	○								
	スライスチーズ		○										
	えびカツ	○		○	○				○				
	野菜のソテー	○		○	○								
	ミルク		○										
	ミニトマト												
三色ゼリー		○											
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類				
栄養平均量												619 Kcal 24.0 g 1.8 mg	