

10月 献立表



※全てのメニューに乳製品がつきます

日	曜	献立名				3群点数			アレルギー情報	エネルギー (kcal)
		① (主となるおかず)	② (主に付け合せ)	③ (主にデザート)	主食	赤(点) 体の中で血 や肉になる	緑(点) 体の調子を 良くする	黄(点) 力や体温に なる		
6	火	桜姫チキンカツ/ブ ロッコリーとひじきのサ ラダ	蒸しシューマイ	カスタードプリン	ごはん	3.0	0.4	7.8	卵:小麦:乳及び乳製品 豚肉:鶏肉:大豆:ごま	857
7	水	コロケカレー/生野 菜	ほうれん草ごま和 え/ミートインオム レツ	黄桃	ごはん (カレー付)	1.9	0.8	7.5	卵:小麦:乳及び乳製品 鯖:牛肉:豚肉:鶏肉:大 豆:桃:ゼラチン:ごま	830
8	木	豚肉ピーマン炒め/揚 げ餃子	ポテトサラダ	生チョコケーキ	ごはん	3.5	0.9	6.6	卵:小麦:乳及び乳製品 豚肉:鶏肉:大豆:りんご ごま	885
9	金	カルボナーラソースハ ンバーグ/ポテトフライ	ポテトと大豆ミート カレー和え	みかん缶	ごはん	3.1	1.4	6.8	卵:小麦:乳及び乳製品 牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:ゼ ラチン	906
12	月	厚切ハムカツ/ミート ソーススパゲティ	コーントマトチキン サラダ	シュークリーム	ごはん	3.0	0.2	8.0	卵:小麦:乳及び乳製品 牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:り んご:ゼラチン	918
13	火	サバ塩焼き	ほうれん草の胡麻 和え/ミニオムレ ツ	白玉ぜんざい	ごはん	3.5	0.4	6.0	卵:小麦:小麦由来:乳成 分:乳由来:エビ:カニ:アワ ビ:イカ:イクラ:鮭:鯖:豚 肉:鶏肉:大豆:りんご:ごま	853
14	水	デミグラスハンバーグ	コーントマトサラダ	みかん缶	ごはん	3.0	0.8	6.5	卵:小麦:小麦由来:乳及 び乳製品:乳由来:牛肉 豚肉:鶏肉:大豆:りんご	821
15	木	チキンおろしだれ/揚げ 餃子	モロヘイヤとオクラ のお浸し	レアクリーム杏仁	ごはん	4.6	0.4	5.6	卵:小麦:小麦由来:乳成 分:乳由来:豚肉:鶏肉:大 豆:りんご:ごま	886
16	金	ポークおろし焼肉/か ぼちゃコロッケ	ピリ辛茄子/切干 大根	みかん缶	鶏ごぼうピ ラフ	3.6	1.0	4.8	卵:小麦:乳及び乳製品 豚肉:鶏肉:大豆:ごま	823
19	月	クリーミーコロッケ/生 野菜	ほうれん草ごま和 え/ミニオムレツ	/	ごはん (ハヤシ 付)	2.4	0.3	7.3	卵:小麦:小麦由来:乳及 び乳製品:乳由来:えび:か に:鯖:牛肉:豚肉:鶏肉 大豆:りんご:ゼラチン:ご ま	801
20	火	白身フライ/チキン唐 揚げ/ほうれん草ごま 和え	野菜のキーマカ レー炒め	わらびもち	ごはん 豚汁付	2.9	0.7	7.5	卵:小麦:乳及び乳製品 鯖:豚肉:鶏肉:大豆:ごま	885
21	水	おろし豚カツ/千切り キャベツ	肉野菜炒め	チョコシュークリ ーム	ごはん	3.4	0.4	6.8	卵:小麦:乳及び乳製品:乳 由来:豚肉:大豆:りんご ゼラチン:ごま	883
22	木	アジフライ/チキン唐 揚げ	ひじき煮、きんぴら ごぼう/ミニオムレ ツ	パイン缶	ごはん	3.5	1.1	7.0	卵:小麦:小麦由来:乳成 分:乳由来:鶏肉:大豆:ご ま	864
23	金	回鍋肉/焼売	揚げ餃子/サラダ	みかん缶	ごはん	3.1	0.5	6.0	小麦:乳及び乳製品:豚 肉:鶏肉:大豆:りんご:ご ま	765
26	月	油淋鶏(ユーリンチー) /きぬさやの卵とじ	コーンサラダ	黄桃	ごはん	2.2	0.5	6.3	卵:小麦:乳及び乳製品:鶏 肉:大豆:桃:ごま	722
27	火	煮込みハンバーグ/茹 でブロッコリー	白身フライ/生野 菜/きんぴらご ぼう	みかん缶	ごはん	2.6	0.6	6.9	卵:小麦:小麦由来:乳及 び乳製品:乳由来:牛肉 豚肉:鶏肉:大豆:ごま	835
28	水	牛肉と茄子のさっぱり 炒め/野菜コロッケ	チキンサラダ/ブ ロッコリー	黄桃	ごはん	3.0	0.8	6.4	卵:小麦:小麦由来:乳成 分:乳由来:牛肉:鶏肉:大 豆:桃	811
29	木	カツカレー/生野菜	ブロッコリー/ミニ オムレツ	わらびもち	ごはん (カレー付)	2.0	0.5	7.6	卵:小麦:小麦由来:乳成 分:乳由来:牛肉:豚肉:鶏 肉:大豆	854
30	金	辛みそ野菜いため&白 身フライ	ポテトサラダ/生 野菜/卵焼き	みかん缶	ごはん	2.7	0.9	7.7	卵:小麦:乳及び乳製品 豚肉:大豆:りんご	904

アレルギー物質は食品衛生法に基づく特定原材料及び特定原材料に準ずるもの(食品に含まれている場合は、その旨表示することを推奨されている原材料)全27品目を表示しています。
(卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに、あわび、いか、いくら、鮭、鯖、くるみ、ゼラチン、大豆、まつたけ、やまいも、牛肉、豚肉、鶏肉、オレンジ、キウイ、バナナ、もも、りんご、ごま、カシューナッツ)