

※全てのメニューに牛乳又は野菜ジュースが付きます



日	曜	献立名				エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化 物(g)	食塩相 当(g)	アレルギー情報	スプーンの有 無
		① (主となるおかず)	② (主に付け合せ)	③ (主にデザート)	主食							
2	月	鶏の梅しそ天ぷら 花れんこん天ぷら	肉団子 ポテトサラダ	フルーツミックス 牛乳	ごはん	832	23.2	30.0	112.4	3.4	卵・小麦・乳成分・鶏肉 大豆・ごま	
3	火	グリルチキン ガリパタ醤油	ポテトフライ ブロッコリー ピリ辛ナス	みかん 野菜ジュース	ごはん	735	31.9	15.9	112.7	2.2	小麦・乳成分・オレンジ・鶏肉 大豆・りんご・ごま・魚介類	
4	水	照焼きハンバーグ	ポテトフライ ほうれん草白和え	パイン 牛乳	ごはん	872	29.7	21	135	3.4	卵・小麦・乳成分・鯖 牛肉・鶏肉・大豆・りんご・ごま	
5	木	油淋鶏 カニシューマイ	生野菜 ブロッコリー ピリ辛いナス	フルーツミックス 牛乳	ごはん	730	25.6	15.9	116.0	3.3	卵・小麦・乳成分・鶏肉 大豆・ごま・魚介類	
6	金	鯖味噌煮 野菜コロッケ	ほうれん草ごま和え きんぴら	わらびもち 牛乳	ごはん	966	26.7	36.7	126.1	2	小麦・乳成分・鯖・鶏肉 大豆・ごま	
9	月	キャベツメンチ	ブロッコリー パンプキンサラダ 茄子ナムル	黄桃 野菜ジュース	ごはん	899	17	33.5	127.4	2.3	卵・小麦・乳成分・オレンジ・豚肉 鶏肉・大豆・りんご・桃・ごま	
10	火	麻婆豆腐	揚げ餃子 ヘルシーサラダ いももち	フルーツミックス 牛乳	ごはん	999	27.4	37	134.2	2.9	卵・小麦・乳成分・豚肉 鶏肉・大豆・ゼラチン・ごま	
11	水	桜姫鶏 デミチーズメンチ	生野菜 ブロッコリー 春雨サラダ	パイン 牛乳	ごはん	998	25.1	39.5	132.1	3.2	卵・小麦・乳成分・牛肉・豚肉 鶏肉・大豆	
12	木	チキンカツカレー	ブロッコリー オムレツ	みかん 野菜ジュース	ごはん	901	28.3	33.5	118.9	4.6	卵・小麦・乳成分・オレンジ 牛肉・豚肉・鶏肉 大豆・りんご・ゼラチン	○
13	金	サバ竜田南蛮	ほうれん草白和え きんぴら シューマイ	フルーツミックス 牛乳	ごはん	938	30.2	35.5	117.1	2.7	卵・小麦・乳成分・えび・かに 鯖・豚肉・鶏肉 大豆・ゼラチン・ごま	
16	月	和風おろしハンバーグ	ポテトフライ ブロッコリー ヘルシーサラダ	パイン 野菜ジュース	ごはん	817	25.6	18.6	133.3	3.6	卵・小麦・乳成分・オレンジ 牛肉・鶏肉・大豆・りんご・ごま	
17	火	ピリ辛炒め	揚げ餃子 切干大根 ブロッコリー	フルーツミックス 牛乳	ごはん	720	20.8	18.3	113	2.8	小麦・乳成分・豚肉・鶏肉 大豆・ごま・魚介類	
18	水	チキンチーズカツ	オムレツ シリアル・モン・ナスサラダ ブロッコリー	みかん 牛乳	ごはん	932	29.5	36	114.1	2	卵・小麦・乳成分・豚肉・鶏肉 大豆・りんご・ゼラチン	
19	木	牛肉のさつぱり炒め	野菜コロッケ パンパンジーサラダ	黄桃 野菜ジュース	ごはん	780	16.1	23.9	119.0	1.6	小麦・乳製品・オレンジ・牛肉 鶏肉・大豆・りんご・桃 ゼラチン・ごま	
20	金	グリルチキン 塩だれ	ポテトフライ ブロッコリー ピリ辛ナス	みかん 野菜ジュース	ごはん	761	31.5	19.2	112.1	3.2	小麦・オレンジ・鶏肉・大豆 りんご・ごま・魚介類	
23	月	白身魚フライ 鶏唐揚げ・シューマイ	ほうれん草白和え ポテトサラダ	わらびもち 野菜ジュース	ごはん	944	22.1	33.8	131.6	2.5	卵・小麦・乳成分・鶏肉・大豆・ごま	
24	火	豚肉と菜の花の うま塩炒め	菊土佐煮 牛肉コロッケ マカロニサラダ	フルーツミックス 牛乳	ごはん	882	22.1	30.8	123.3	2.2	卵・小麦・乳成分・牛肉 豚肉・大豆・ごま	
25	水	クリームコロッケ 黒はんぺんフライ	オクラおひたし ポテトサラダ	みかん 牛乳	ごはん	975	21.3	41.1	124.5	2.6	卵・小麦・乳成分・かに・豚肉 鶏肉・大豆・りんご ゼラチン・魚介類	
26	木	豚肉生姜焼き	野菜コロッケ タラモサラダ 春雨サラダ	エクレー 野菜ジュース	ごはん	933	26.7	34.9	120.9	2.5	卵・小麦・乳成分・オレンジ 牛肉・豚肉・大豆・りんご ゼラチン・魚介類	
27	金	真鱈フライの大葉巻	そぼろ(鶏・玉子) いんげんゴマ和え	おからドーナツ 牛乳	ごはん	900	26.2	32.3	120.6	2.2	卵・小麦・乳成分・鯖・豚肉・鶏肉・大 豆・りんご・ゼラチン・ごま・魚介類	○
30	月	ビーフメンチカツ	生野菜 ほうれん草ごま和え ポテトサラダ	フルーツミックス 野菜ジュース	ごはん	838	16.6	30.1	121.1	2.1	卵・小麦・乳成分・オレンジ 鯖・牛肉・豚肉・鶏肉 大豆・しんご・ごま	

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、鯀、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)

キッチンから気をつける
食中毒予防の3原則

