



※全てのメニューに牛乳又は野菜ジュースがつきます

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							
27	水	デミグラスハンバーグ	ポテトフライ コーン・いんげん マカロニサラダ	パイン 野菜ジュース	ごはん	961	24.1	34.6	132.3	2.6	卵・小麦・乳成分・オレンジ 牛肉・豚肉・鶏肉・大豆・りんご	
28	木	真鯨フライの大葉巻	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	○
29	金	グリルチキン ガリバタ醤油	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	

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、鮎、鰯、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、パナナ、もも、りんご、ごま、カシューナッツ)



※全てのメニューに牛乳又は野菜ジュースがつきます

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							
1	月	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 野菜ジュース	ごはん	966	26.7	36.7	126.1	2	小麦・乳成分・鯖・鶏肉 大豆・ごま	
2	火	回鍋肉	春巻 シューマイ タラモサラダ	フルーツミックス 牛乳	ごはん	981	26.7	43.1	116.2	2.0	卵・小麦・乳成分・え	
3	水	カレーライス (ヒレカツ・野菜コロッケ)	オムレツ ブロッコリー	みかん 野菜ジュース	ごはん	851	20.9	25.8	130.7	3.9	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	○
4	木	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	791	24.9	18.5	126.6	3.1	卵・小麦・乳成分・オレンジ 牛肉・鶏肉・大豆 りんご・ごま	
5	金	グリルチキンの 照焼きソース	ブロッコリー ピリ辛ナス ポテトフライ	みかん 牛乳	ごはん	970	37.6	38.3	114.7	2.5	小麦・乳成分・鶏肉・大豆・りんご・ご ま・魚介類	
8	月	白身魚フライ 黒胡椒味野菜炒め	ほうれん草ごま和え ポテトサラダ	黄桃 野菜ジュース	ごはん	858	18.2	32.1	118.6	2.1	卵・小麦・乳成分・オレンジ 鯖・豚肉・鶏肉・大豆 りんご・桃・ごま	
9	火	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	パイン 牛乳	ごはん	772	25.8	16.0	125.5	3.7	卵・小麦・乳成分・鶏肉 大豆・ごま・魚介類	
10	水	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	木	サバ竜田南蛮	ほうれん草白和え きんぴら シューマイ	みかん 牛乳	ごはん	930	30.5	35.6	114.4	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	
12	金	豚生姜焼 牛肉コロッケ	タラモサラダ 春雨サラダ	フルーツミックス 野菜ジュース	ごはん	865	24.4	37.8	121.3	2.4	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	
16	火	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	黄桃 野菜ジュース	ごはん	832	23.2	30.0	112.4	3.4	卵・小麦・乳成分・鶏肉 大豆・ごま	
17	水	ピリ辛野菜炒め	切干大根 揚げ餃子 ブロッコリー	フルーツミックス 牛乳	ごはん	719	20.8	18.3	112.9	2.8	小麦・乳成分 豚肉・鶏肉・大豆・ごま	
18	木	キャベツメンチ	ブロッコリー ハンバーグサラダ 茄子ナムル	ショコラケーキ 野菜ジュース	ごはん	989	18.1	42.7	128.7	2.3	卵・小麦・乳成分・オレンジ 豚肉・鶏肉・大豆・りんご ゼラチン・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、鮎、鰯、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、パナナ、もも、りんご、ごま、カシューナッツ)

手洗いの、5つのタイミング

公共の場所から
帰った時



咳やくしゃみ、
鼻をかんだ時



ご飯を食べる時



前と後！

病気の人の
ケアをした時



外にあるものに
触った時

