													25.7	J 112
						令和7年5月	詳細輔	就立表						
									5 FI 1	日(木)		5月2	日(金)	
									ごはん	エネルキー	849kcal	ごはん	エネルキ"ー	858kca
									とはん 牛乳 セルフピビンパ	炭水化物		生乳 ドライカレー	炭水化物	118.78
									セルフピビンパ 里芋と高野豆腐ののり塩		25.50	ドライカレー ジャーマンポテト		32.38
			-						から揚げ	タンパク		ゆで野菜サラダ	タンパク	31.6
									切り干し大根のナムル チンゲンサイのスープ	脂質	29.9g	キャベツとベーコンのスー	脂質	
										食塩相当量	2.7g	,	食塩相当量	2.28
食品名	1人分量(g)	アレルゲン	食品名	1人分量(g)	アレルゲン	食品名	1人分量(g)	アレルゲン	食品名	1人分量(g)	アレルゲン	食品名	1人分量(g)	アレルゲン
									(ごはん)			《ごはん》		
									*	100		*	100	
									《牛乳》			《牛乳》		
									普通牛乳	206	乳	普通牛乳	206	乳
									(セルフビビンバ)			(ドライカレー)		
									米ぬか油	0.3		米サラダ油	0.2	
									豚小間	70	豚肉	豚ひき肉	45	豚肉
									おろしにんにく	0.3		だいずミート	10	大豆
	-								たまねぎ	20		おろししょうが	0.5	
									たけのこ水煮	20		おろしにんにく	0.5	
									にんじん	20		たまねぎ	40	
									こまつな	20		にんじん	25	
									キムチ	15		ピーマン	20	
									三温糖	1		トマト水煮(ダイス)	15	
									こいくちしょうゆ	1.6		トマトピューレー	3	
									酒	1		レンズ豆	5	
									トウバンジャン	0.03		レバーそぼろ	3	鶏肉
									コチュジャン	2.5	大豆	デミグラスソース	3	小麦 鶏肉 大豆
									緑豆もやし	15		トマトケチャップ	3	
									ごま油	0.4	ごま油	中濃ソース	2	
												食塩	0.3	
									(里芋と高野豆腐ののり塩から揚げ)			こしょう	0.03	
									さといも	25		カレー粉	0.8	
									でん粉	5		こいくちしょうゆ	0.5	
									米ぬか油	3		赤ワイン	1	
									凍り豆腐(ダイス)	6	大豆			
									でん粉	4		(ジャーマンポテト)	0.0	
									米ぬか油			じゃがいも	30	
									食塩	0.2		米ぬか油	4	
									あおのり	0.3		オリーブ油	0.2	
									白いりごま	0.8	ごま	ウインナー輪切り	10	豚肉
									COURT			おろしにんにく	0.3	
									《切り干し大根のナムル》			たまねぎ	20	
	+								ボンレスハム	8	豚肉	さやいんげん	5	
			1	-					切り干し大根	3		食塩	0.2	
	+	-			-				きゅうり	15	+=	こしょう	0.01	
	+	-	1		-				和風ドレッシング	/	大豆	/h~####= #1		
	+		1	-					(T) H) H (D) -11	 		(ゆで野菜サラダ)	10	
	+	-	1		-				(チンゲンサイのスープ) ベーコン	6	医床 士三	にんじん プロッコリー	25	
			1								豚肉 大豆			
	+	-	1		-				にんじん	8	-	ホールコーン	8	
	+		1	-					たまねぎ	6		ごまドレッシング(クリーム)	6	ごま 大豆
	+	-	1		-				チンゲンサイ	12	-	far and a mar "		
	+	-			-				カットわかめ 中華だし	0.5	-	(キャベッとベーコンのスープ) オリーブ油	0.2	
	+			1										版本 十三
	+	-	1	 	-				食塩こしょう	0.2		ベーコン たまねぎ	4 8	豚肉 大豆
	+									0.01			25	
-		1	1						こいくちしょうゆ ごま油			キャベツ	0.01	
					1	1			- 5 出	0.2	ごま油	パセリ		
									ale	0.5		> -> 1-d	0.0	TRUTH BET NO
									水	95		コンソメ	0.8	鶏肉 豚肉
									水	95		食塩	0.2	鶏肉 豚肉
									水	95		食塩 こしょう	0.2 0.02	鶏肉 豚肉
									水	95		食塩	0.2	鶏肉 豚肉

5月:	5日(月)		5月6	日(火)		5月7	日(水)		5月8	日(木)		5月9	日(金)	
	エネルキ"ー	kcal		エネルキ"-	kcal		エネルキ"-	892kcal		エネルキ"-	815kcal	パターライス	エネルキ"-	887kca
	炭水化物	g		炭水化物	g	ミートボールとキャベツのク	炭水化物	123.5g	ごはん 生乳	炭水化物	95g	牛乳.	炭水化物	121.1g
	タンパク	g		タンパク	g		タンパク		牛乳 鶏肉とたけのこのおかか煮	タンパク	31.7g	(体き)	タンパク	33.5g
	脂質	g		脂質		ソテー	脂質	27.6g	揚げしゅうまい 野菜のからしじょうゆ和え	脂質			脂質	26.4g
						かぽちゃサラダ ミネストローネ		27.0g	わかめと大根のみそ汁		20.18	フタトウイユ スパゲティサラダ クラムチャウダー		20.4g 3.1g
	食塩相当量	g		食塩相当量	g		食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量	
食品名	1人分量(g)	アレルゲン	食品名	1人分量(g)	アレルゲン		1人分量(g)	アレルゲン	食品名	1人分量(g)	アレルゲン	食品名	1人分量(g)	アレルゲン
						《ごはん》			(ごはん)			《バターライス》		
						*	95		米	95		*	100	
												バター	1	乳
						《牛乳》			《牛乳》			食塩	0.1	
						普通牛乳	206	乳	普通牛乳	206	乳	コンソメ	0.5	鶏肉 豚肉
												パセリ	0.05	
						(ミートボールとキャベツのクリーム素)			《鶏肉とたけのこのおかか煮》					
						ミートボール		鶏肉 豚肉 大豆	米サラダ油	0.3		《牛乳》		
						たまねぎ	20		鶏もも小間 皮つき	55	鶏肉	普通牛乳	206	乳
						にんじん	15		にんじん	15				
						キャベツ	25		たけのこ水煮	35		(白身魚のお茶の葉パン粉焼き)		
						じゃがいも	30		玉こんにゃく	25		ホキ	60	
						パセリ	0.05		厚揚げ	30	大豆	白ワイン	1.5	
						ホワイトルウ	8		さやいんげん	8		おろしにんにく	0.2	
						牛乳	30		三温糖	1.2		食塩	0.2	
						豆乳	25	大豆	こいくちしょうゆ	5		こしょう	0.01	
			-			コンソメ	0.6	鶏肉 豚肉	酒	1.2		乾燥パン粉	8	小麦
						食塩	0.2		みりん	1.2		粉チーズ	3	乳
						こしょう	0.01		かつお節	1		せん茶	0.5	
						水	10					オリーブ油	4	
									《揚げしゅうまい》			じゃがいも	45	
						(プロッコリーとウィンナーのソテー)			しゅうまい	36	小麦 豚肉	米ぬか油	3	
						ブロッコリー	40		米ぬか油	4		食塩	0.05	
						オリーブ油	0.5							
						ウインナー輪切り	7	豚肉	《野菜のからしじょうゆ和え》			(ラタトゥイユ)		
						ホールコーン	8		こまつな	25		ベーコン	8	豚肉 大豆
						こいくちしょうゆ	0.2		油揚げ	8	大豆	おろしにんにく	0.2	
						食塩	0.1		にんじん	8		たまねぎ	12	
						こしょう	0.01		こいくちしょうゆ	2		赤ピーマン	12	
									粉からし	0.1		ピーマン	12	
						(かぼちゃサラダ)			水	2		なす	15	
						かぼちゃ	30			_		トマト水煮(ダイス)	10	
						きゅうり	6		《わかめと大根のみそ汁》			オリーブ油	0.3	
						米サラダ油	0.2		だいこん	20		トマトヒ・コーレー	1.5	
						まぐろ水煮	4		豆腐	15	大豆	食塩	0.2	
						エッグケアマヨネーズ	8		カットわかめ	0.2	八亚	こしょう	0.01	
						食塩	0.1	人立	長ねぎ	8		こいくちしょうゆ	0.01	
						こしょう	0.02		煮干しだし(パック)	1.5		コンソメ		鶏肉 豚肉
						LU4)	0.02		白みそ	1.5	大豆	-1277	0.0	烟闪 脉闪
	+					(ミネストローネ)			赤みそ	3	大豆	《スパゲティサラダ》		
	1					オリーブ油	0.3		水	95	<u> </u>	にんじん	8	
	+			-	1	おろしにんにく	0.3		小	95		ホールコーン	8	
	+			-		ベーコン		豚肉 大豆				きゅうり	10	
						たまねぎ	8					スパゲッティ	5	
	+			-		たまねき にんじん	6			—		人パケッティ 食塩	0.2	小友
	+			-									0.2	
	1					トマト水煮(ダイス)	8					こしょう	0.01	+=
						いんげん豆水煮	6					エッグケアマヨネーズ	8	大豆
						パセリ	0.05					15=17.44 1		ļ
						コンソメ	0.5					《クラムチャウダー》	_	87. ch
	1					食塩	0.2					ベーコン		豚肉 大豆
	1					こしょう	0.01					たまねぎ	10	
	1					こいくちしょうゆ	0.3					にんじん	6	
	1					トマトケチャップ	1					あさりむき身	12	
	1					トマトヒ・ユーレー	1					白ワイン	0.3	
	1					水	95					マッシュルーム水煮	5	
	1											パセリ	0.2	
	1											いんげんまめペースト	5	
												ホワイトルウ	8	
	1											牛乳	30	乳
				1	l							豆乳	20	大豆
												コンソメ	0.5	鶏肉 豚肉
												コンソメ 食塩	0.1	鶏肉 豚肉
												コンソメ	0.1 0.01	鶏肉 豚肉
												コンソメ 食塩	0.1	鶏肉 豚肉

英にはん 牛乳 ぶりと大豆の香味だれ 新人参のきんびら きゆうりと海藻の酢のもの 青菜と豆腐のすまし汁 食塩	エネルキー 及水化物 タンパク 脂質 塩相当量 人分量(g) 10 206 45 0.5 1	29.7g 2.2g アレルゲン 乳	ごはん 牛乳、チンジャオロースー 中華風豆腐ちんかけ ごぼうチップス ほたてスープ 食品名 (ごはん) 米 (牛乳) 普通牛乳	エネルギー 炭水化物 タンパク 脂質 食塩相当量 1人分量(g)	810kcal 111.1g 36g 25.9g 2.2g アレルゲン	ベンネのミートグラタン カラフルソテー ピーンズサラダ 豆乳コーンスープ	エネルキ"- 炭水化物 タンハ"ク 脂質	806kcal 109.6g 34.1g 29.3g	ペンネのミートグラタン	エネルギー 炭水化物 タンハウ	890kcal 117g 34.2g	ごはん 牛乳 チキポテごぼう 豚肉のこがし醤油炒め	エネルキ"- 炭水化物 タンハ"ク	873kcal 117.3g 32.6g	d mi	エネルキ"- 炭水化物 タンハ"ク	802kcal 112.1g 34.7g
東一郎・ が以上大豆の書味だれ		32.3g 29.7g 2.2g アレルゲン	年乳 チンジャオロースー 中華風豆腐あんかけ ごぼうチップス ほたてスープ 食品名 《ごはん》 米	タンパク 脂質 食塩相当量 1人分量(g)	36g 25.9g 2.2g	牛乳 ペンネのミートグラタン カラフルソテー ピーンズサラダ 豆乳コーンスープ	炭水化物 タンパク 脂質	34.1g	牛乳 ペンネのミートグラタン カラフルソテー	タンパク	34.2g	牛乳			牛乳 あじのピリッとジャン		
が以上支豆の香味だれ タ 新人参のきんが、 育業と豆原のすまし汁 会社 食品名 1人 (まごはん) 米 米粒髪 (牛乳) 普通牛乳 (ぶりと大豆の香味だれ) ぶりダイス おろししょうが 酒 こいくちしょうゆ でん粉	タンパク 脂質 塩相当量 人分量(g) ・ 85 10 206	32.3g 29.7g 2.2g アレルゲン	チンジャオロースー 中華風豆腐あんのけ ごぼうチップス ほたてスープ 食品名 (ごはん) 米 (牛乳)	タンパク 脂質 食塩相当量 1人分量(g)	36g 25.9g 2.2g	ベンネのミートグラタン カラフルソテー ピーンズサラダ 豆乳コーンスープ	タンハ [・] ク 脂質	34.1g	ペンネのミートグラタン	タンパク	34.2g				めしのヒリッとンヤン		
まゆうりと意意の酢のもの 育業と豆腐のすまし汁 食は 食品名 1人 (麦にはん) 米 米粒麦 (牛乳) 普通牛乳 (ぶりと大豆の香味だれ) ぶりダイス おろしょうが 酒 こいくちしょうゆ でん粉	脂質塩相当量人分量(g)851020645	29.7g 2.2g アレルゲン 乳	食品名	脂質 食塩相当量 1人分量(g)	25.9g 2.2g	豆乳コーンスープ	脂質	29.3g	カラフルソテー								
南菜と豆腐のすまと汁 会は 食品名 1人 (表にん) 米 米 米 北粒麦 (4乳) 音通牛乳 (ぶりと大豆の香味だれ) ぶりダイス おろししょうが 酒 こいくちしょうゆ でん粉	塩相当量 人分量(g) 85 10 206	2.2g アレルゲン 乳	食品名 (ごはん) 米 (4乳)	食塩相当量 1人分量(g)	2.2g	豆乳コーンスープ			ヒーンスサッタ	脂質	35.60	わかめと野菜の煮びたし	脂質	31.00	め ツナともやしのさっぱり和え	脂質	24.7g
食品名 1人 (表され) 米 米 米粒要 (牛乳) 普通牛乳 (ぶりと大豆の香味だれ) ぶりダイス おろししょうが 酒 こいくちしょうか でん粉	大分量(g) 85 10 206 45	アレルゲン	(ごはん) 米 (牛乳)	1人分量(g)				3.7g	豆乳コーンスープ		3.8g	玉ねぎと油揚げのみそ汁	食塩相当量	2.4g		食塩相当量	2.7g
(表になん) 米 米粒要 (牛乳) 普通牛乳 (ぶりと大豆の香味だれ) ぶりダイス おろししょうが 酒 こいくちしょうゆ でん粉	85 10 206	乳	(ごはん) 米 (牛乳)		アレルケン	A D A	食塩相当量		A D #	食塩相当量 1人分量(g)		ΦΠ.7					
米 米粒要 (牛乳) 普通牛乳 (ぶりようか 酒 こいくちしょうか でん粉	206	乳	米《牛乳》	95		食品名 《ソフトフランスパン》	1人分量(g)	アレルゲン	食品名 《ココア揚げバン》	人分重(g)	アレルケン	食品名	1人分量(g)	アレルゲン	食品名	1人分量(g)	アレルゲン
(牛乳) 普通牛乳 (ぶりと大豆の香味だれ) ぶりダイス おろししょうが 酒 こいくちしょうゆ でん粉	206	乳	《牛乳》	33		ソフトフランスパン	70	小麦	コッペパン	70	小麦	米	95		米	100	
(牛乳) 普通牛乳 (ぶりと大豆の香味だれ) ぶりダイス おろししょうが 酒 こいくちしょうゆ でん粉	206	乳				771777777	70	小友	米ぬか油	6	小友	A	33		*	100	
普通年乳 《ぶりと大豆の香味だれ》 ぶりダイス おるししょうが 酒 こいくちしょうゆ でん粉	45	乳		 		《牛乳》			ココア	0.8		(牛乳)			《牛乳》		
普通年乳 《ぶりと大豆の香味だれ》 ぶりダイス おるししょうが 酒 こいくちしょうゆ でん粉	45	乳		206	判.	普通牛乳	206	朝	上白糖	5.0		普通牛乳	206	乳	普通牛乳	206	9
《ぶりと大豆の香味だれ》 ぶりダイス おろししようが 酒 こいべちしょうゆ でん粉	45			200	70	BATT	200	70	グラニュー糖	4		日旭十九	200	70	BATT	200	70
ぶりダイス おろししょうが 酒 こいべちしょうゆ でん粉			《チンジャオロースー》			《ペンネのミートグラタン》			/ / — L 1/6			(チキポテごぼう)			《あじのピリッとジャン》		
ぶりダイス おろししょうが 酒 こいべちしょうゆ でん粉			ぶた細切り	55	豚肉	オリーブ油	0.3		《牛乳》			鶏もも皮付き(3cm角)	60	鶏肉	あじフィレ	60	
おろししょうが 酒 こいくちしょうゆ でん粉			こいくちしょうゆ	1.5	האימו	豚ひき肉	20	豚肉	普通牛乳	206	翠.	食塩	0.05	MINA	おろししょうが	0.3	
酒 こいくちしょうゆ でん粉	1		酒	2		だいずミート	3	大豆	BA2170	200	70	酒	3		こいくちしょうゆ	1	
でん粉			米サラダ油	1		たまねぎ	40	7,122	《ベンネのミートグラタン》			でん粉	6		酒	1.5	
でん粉	1		凍り豆腐	3	大豆	にんじん	15		オリーブ油	0.3		米ぬか油	4		でん粉	7	
	6		おろしにんにく	0.4	742	マッシュルーム水煮			豚ひき肉	20	豚肉	ごぼう	30		米ぬか油	6	
	4		おろししょうが	0.4		トマト水煮(ダイス)	25		だいずミート	3	大豆	でん粉	4		おろししょうが	0.4	
大豆水煮	35		たまねぎ	40		食塩	0.3		たまねぎ	40	7.48	米ぬか油	2		おろしにんにく	0.4	
でん粉	2		にんじん	15		こしょう	0.02		にんじん	15		じゃがいも	40		上白糖	0.6	
じゃがいも	30		たけのこ水煮	15		デミグラスソース	5	小麦 鶏肉 大豆	マッシュルーム水煮	5		米ぬか油	2		こいくちしょうゆ	3	
米ぬか油	2		ピーマン	20		トマトケチャップ	12		トマト水煮(ダイス)	25		酒	2		パインジュース	3	
ごま油	0.5		長ねぎ	5		中濃ソース	4		食塩	0.3		みりん	1		トウバンジャン	0.1	
たまねぎ	5		上白糖	1		上白糖	0.3		こしょう	0.02		上白糖	3		酢	3	
おろししょうが	0.3		食塩	0.3		赤ワイン	2		デミグラスソース	5	小麦 鶏肉 大豆	こいくちしょうゆ	2		みりん	0.3	
酒	2		こいくちしょうゆ	1.5		ペンネマカロニ	15	小麦	トマトケチャップ	12		水	5		水	3	
上白糖	2.5		酒	1		シュレットチーズ	2	乳	中濃ソース	4		白いりごま	1.2		でん粉	0.3	$\overline{}$
こいくちしょうゆ	4		オイスターソース	1		パセリ	0.05		上白糖	0.3					さやいんげん	18	
トウバンジャン	0.07		ごま油	0.5	ごま油	乾燥パン粉	8	小麦	赤ワイン	2		《豚肉のこがし醤油炒め》			にんじん	7	
酢	1.5								ペンネマカロニ	15	小麦	ごま油	0.3	ごま油	上白糖	0.4	
水	3		《中華風豆腐あんかけ》			《カラフルソテー》			シュレットチーズ	2	乳	おろしにんにく	0.2		こいくちしょうゆ	1.5	
白いりごま	2	ごま	米サラダ油	0.2		オリーブ油	0.3		パセリ	0.05		こいくちしょうゆ	1.5		すりごま	0.6	ごま
			おろししょうが	0.3		赤ピーマン	15		乾燥パン粉	8	小麦	豚小間	25	豚肉			
《新人参のきんびら》			豚ひき肉	10	豚肉	ウインナー輪切り	7	豚肉				にんじん	10		(豚肉とビーマンの甘みそ炒め)		
ごま油	0.4	ごま油	E6	8		ホールコーン	6		《カラフルソテー》			ピーマン	10		ごま油	0.5	ごま油
豚小間	6	豚肉	長ねぎ	10		ブロッコリー	25		オリーブ油	0.3		キャベツ	20		おろししょうが	0.2	
ごぼう	10		厚揚げ	25	大豆	食塩	0.15		赤ピーマン	15		中華だし	0.2		おろしにんにく	0.2	
にんじん	25		だいずミート	2	大豆	こしょう	0.01		ウインナー輪切り	7	豚肉	上白糖	0.6		豚ひき肉	15	豚肉
つきこんにゃく	15		上白糖	1		こいくちしょうゆ	0.8		ホールコーン	6		こいくちしょうゆ	1.5		だいずミート	3	大豆
上白糖	2		こいくちしょうゆ	2					冷凍ブロッコリー	25		酒	1		たまねぎ	10	
こいくちしょうゆ	3.5		食塩	0.1		《ビーンズサラダ》			食塩	0.15		みりん	0.8		にんじん	10	
酒	1		みりん	1		きゅうり	10		こしょう	0.01					キャベツ	15	
みりん	1		酒	1		カットわかめ	0.2		こいくちしょうゆ	0.8		《わかめと野菜の煮びたし》			ピーマン	20	
白いりごま	0.5	ごま	でん粉	1.5		えだまめ	8	大豆				はくさい	20		こしょう	0.02	
一味	0.01		水	10		ひよこまめ水煮	6		(ビーンズサラダ)			緑豆もやし	15		テンメンジャン	2 :	ま 小麦 大豆
						大豆水煮	6	大豆	きゅうり	10		カットわかめ	0.6		赤みそ	1.8	大豆
《きゅうりと海藻の酢のもの》			《ごぼうチップス》			ごまドレッシング(クリーム)	6	ごま大豆	カットわかめ	0.2		こまつな	7		上白糖	1	
カットわかめ	0.5		ごぼう	40		食塩	0.1		冷凍えだまめ	8	大豆	酒	0.5		こいくちしょうゆ	1.5	
ひじき	0.2		でん粉	4					ひよこまめ水煮	6		上白糖	0.5		酒	1	
きゅうり	15		米ぬか油	5		《豆乳コーンスープ》			大豆水煮	6	大豆	こいくちしょうゆ	3		でん粉	1.5	
緑豆もやし	10		食塩	0.2		米サラダ油	0.2		ごまドレッシング(クリーム)	6	ごま 大豆	ごま油	0.2	ごま油			
こいくちしょうゆ	2		あおのり	0.3		ベーコン	5	豚肉 大豆	食塩	0.1					(ツナともやしのさっぱり和え)		
BF	2		for the second			たまねぎ	8					《玉ねぎと油揚げのみそ汁》			まぐろ水煮	12	
上白糖	1		(ほたてスープ)			にんじん	8		《豆乳コーンスープ》			たまねぎ	15		緑豆もやし	30	
(***) = ma.:			ベーコン	3	豚肉 大豆	じゃがいも	10		米サラダ油	0.2	***	にんじん	8		こまつな	10	
(青菜と豆腐のすまし汁)			たまねぎ	8		ホールコーン	. 7		ベーコン	5	豚肉 大豆	油揚げ	4	大豆	酢	1	
豆腐	10	大豆	にんじん	8		クリームコーン缶	10		たまねぎ	8		長ねぎ	6		上白糖	1.5	
たまねぎ	8		干しいたけ	0.1		パセリ	0.05	70 ch 075 ch	にんじん	8		煮干しだし	1.5	+=	こいくちしょうゆ	1	
にんじん	5		ほたてフレーク	10		コンソメ	0.8	鶏肉 豚肉	じゃがいも	10		白みそ	4	大豆	食塩	0.2	
こまつな			おろししょうが	0.1		豆乳	35	大豆	ホールコーン	1.0		赤みそ	100	大豆	/*=	-	
長ねぎ	5		はるさめ	2 5		食塩	0.2		クリームコーン缶	10		水	100		(春雨スープ) ベーコン	7	ECTA +=
かつおだし 食塩	1.5 0.3		長ねぎ 中華だし	0.7		こしょう	0.01		パセリ	0.05	強肉虾声				たまねぎ	8	豚肉 大豆
	0.3		食塩	0.7					豆乳	0.8	鶏肉 豚肉				たまねき にんじん		
こいくちしょうゆ 水	95			0.2						0.2	人显				干ししいたけ	0.2	
Λ.	90		こしょう こいくちしょうゆ	0.01					食塩	0.2					十ししいたけ はるさめ	0.2	+
 				U./					∟ しよ')	0.01					こまつな	8	
 			酒	100											煮干しだし		
 			水	100												1.5	
 	-														食塩	0.01	
\vdash															こいくちしょうゆ	0.01	
 															水	95	
+															<i>√</i>	90	

5月19	9日(月)		5月20	0日(火)		5月21	1日(水)		5月2	2日(木)		5月23	3日(金)	
ターメリックライス	エネルキ"ー	865kcal		エネルキ"ー	858kcal		エネルキ"ー	821kcal	-72-	エネルキ"ー	859kcal		エネルキ"ー	874kcal
牛乳	炭水化物	106.7g	ロールバン	炭水化物	93.9g	ごはん + m	炭水化物	109.6g	ポークカレーライス	炭水化物	135.2g	ごはん	炭水化物	106.9g
カバリャ・コン・トマテ〜さば のトマトソース〜		33.1g	チリコンカン		36.1g	ユーリンチー		31.4g	牛乳.		29.9g	豚肉とうずら卵の煮込み		39.9g
パエリアの具	タンパク		マカロニサラダ 青のりポテト	タンパク		チャプチェ しらすと野菜の中華和え	タンパク		コールスローサラダ フルーツ白玉	タンパク		といのこよから無い	タンパク	
スペイン風キャロットサラダ ソバ・デ・アホ	脂質	04.0g	コンソメジュリエンヌ	脂質	35.1g	ビーフンスープ	脂質	29g	フループロ玉	脂質	24.3g	わかめと玉ねぎのみそ汁	脂質	33g
	食塩相当量	3.1g		食塩相当量	3.2g		食塩相当量	2.3g		食塩相当量	3.2g		食塩相当量	2.9g
食品名	1人分量(g)	アレルゲン	食品名	1人分量(g)	アレルゲン	食品名	1人分量(g)	アレルゲン	食品名	1人分量(g)	アレルゲン	食品名	1人分量(g)	アレルゲン
《ターメリックライス》			(ロールパン)			(ごはん)			(ごはん)			(ごはん)		
米	95		ロールパン	60	小麦	*	95		*	95		*	95	
ターメリック	0.1		F -1 -01 7			5 - C - C -			6 d et 2			Ext. with the		
食塩	0.2	***	(牛乳)	000	-	(牛乳)	000	_	(牛乳)	000	-	(牛乳)	000	
コンソメ	0.5	鶏肉 豚肉	普通牛乳	206	乳	普通牛乳	206	乳	普通牛乳	206	乳	普通牛乳	206	乳
パセリ	0.05													
E al. with 3			(チリコンカン)	0.0		(ユーリンチー)	70		《ポークカレーの具》	0.0		《豚肉とうずら卵の煮込み》	50	
(牛乳)	000		米サラダ油	0.2		鶏もも皮付き	70	鶏肉	米サラダ油	0.2		豚小間	50	豚肉
普通牛乳	206	乳	おろしにんにく	0.3	07: etc	酒	3		豚小間	60	豚肉	おろししょうが	0.5	
(カパリャ・コン・トマテー おばのトマトソース~)			豚ひき肉 だいずミート	40	豚肉	こいくちしょうゆ	1 5		じゃがいも たまねぎ	40		長ねぎ だいこん	10	
	50	200	大豆水煮	30	大豆 大豆	水 一 , 如	7			25			25	
さば切り身50g	0.5	さば		40	人豆	でん粉	5		にんじん	0.6		玉こんにやく	8	
おろししょうが こいくちしょうゆ	0.5		たまねぎ にんじん	20		米ぬか油 米サラダ油	0.2		食塩こしょう	0.02		さやいんげん うずら卵	30	ga
(高	2		トマト水煮(ダイス)	25		長ねぎ	5		カレー粉	0.02		三温糖	2.5	9 2
でん粉	6		トマト水煮(タイ人)	25		長ねさ おろししょうが	0.4		水	10		二温楷	4.5	\vdash
米ぬか油	4		デミグラスソース	4.5	小麦 鶴肉 大豆	おろしにんにく	0.4		AN .	10		酒	4.5	\vdash
米サラダ油	0.1		トマトケチャップ	10	小女 頬四 犬豆	こいくちしょうゆ	3		(コールスローサラダ)	+		みりん	1	
おろしにんにく	0.1		トマトピューレー	9		酒	1		ボンレスハム	8	豚肉	-, //0	<u>'</u>	$\vdash \vdash \vdash$
たまねぎ	15		中濃ソース	5		酢	0.6		にんじん	10	an PY	《さけのごまから揚げ》		
にんじん	8		チリパウダー	0.07		上白糖	0.5		キャベツ	20		銀サケダイス	50	さけ
レンズ豆	1		食塩	0.07		水	10		ホールコーン	10		酒	1	20
トマト水煮(ダイス)	3		こしょう	0.02		でん粉	0.3		フレンチト・レッシング	7		おろししょうが	0.6	
トマトケチャップ	5		カレー粉	0.2		米サラダ油	0.2		, , , , , , , ,	, ·		こいくちしょうゆ	2	
中濃ソース	3		赤ワイン	3		キャベツ	35		《フルーツ白玉》			でん粉	6	
パセリ	0.05		パセリ	0.05		食塩	0.1		白玉	20		白いりごま	2.5	ごま
ブロッコリー	30		粉チーズ	5	乳	14.48	0.1		もも(缶詰)	10	ŧŧ	米ぬか油	4	
食塩	0.1		147 71	·	70	《チャプチェ》			パインアップル缶	10		NORTO MA		
3.6-92	0.1		(マカロニサラダ)			豚小間	15	豚肉	みかん缶	10		《新じゃがのしりしり》		
《パエリアの具》			ボンレスハム	5	豚肉	おろしにんにく	0.25	10.7.2	.,			じゃがいも	30	
オリーブ油	0.2		きゅうり	10	35.7.2	上白糖	0.4		《ポークカレー》			にんじん	10	
赤ピーマン	10		ホールコーン	7		こいくちしょうゆ	1		米サラダ油	0.3		まぐろ水煮	5	
ベーコン	8	豚肉 大豆	マカロニ	8	小麦	ごま油	0.2	ごま油	たまねぎ	30		食塩	0.4	
ホールコーン	8		プロッコリー	8		たまねぎ	10		おろししょうが	0.5		こしょう	0.01	
短冊イカ	8	いか	エッグケアマヨネーズ	8	大豆	ぶなしめじ	8		おろしにんにく	0.5		パセリ	0.01	
むき海老	10	えび	食塩	0.1		赤ピーマン	8		トマトピューレー	1.5				
あさりむき身	8					春雨(チャプチェ用)	8		トマトケチャップ	2		(わかめと玉ねぎのみそ汁)		
ぶなしめじ	8		《青のりポテト》			にら	6		中濃ソース	4		たまねぎ	15	
ターメリック	0.05		じゃがいも	40		上白糖	0.8		こいくちしょうゆ	2		にんじん	8	
食塩	0.3		米ぬか油	3		食塩	0.2		ポークブイヨン	3	豚肉	冷凍豆腐	15	大豆
こしょう	0.01		あおのり	0.1		こいくちしょうゆ	2		カレ一粉	0.2		カットわかめ	0.2	
こいくちしょうゆ	0.5		食塩	0.15		みりん	1		食塩	0.2		煮干しだし	1.5	
						ごま油	0.2	ごま油	こしょう	0.03		白みそ	4	大豆
《スペイン風キャロットサラダ》			(コンソメジュリエンヌ)			白いりごま	0.2	ごま	カレールウ	10		赤みそ	3	大豆
にんじん	30		米サラダ油	0.2					でん粉	3.5		水	95	
えだまめ	10	大豆	ベーコン	5	豚肉 大豆	《しらすと野菜の中華和え》			水	90				
酢	2		たまねぎ	10		にんじん	13							
レモン汁	0.5		にんじん	6		こまつな	25							
粒入りマスタート	1		キャベツ	10		釜揚げしらす	5							
はちみつ	0.6		パセリ	0.05		酒	0.5							
オリーブ油	0.2		コンソメ	0.7	鶏肉 豚肉	こいくちしょうゆ	1							
食塩	0.1		食塩	0.2		食塩	0.1							
こしょう	0.01		こしょう	0.01		ごま油	0.8	ごま油						
			こいくちしょうゆ	0.5										
《ソバ・デ・アホ》			水	95		(ビーフンスープ)								
オリーブ油	0.3					ベーコン	3							
ベーコン	4	豚肉 大豆				たまねぎ	10							
おろしにんにく	0.1					にんじん	6							
たまねぎ	10					ピーフン	3							
にんじん	8					葉ねぎ	4							
キャベツ	7					煮干しだし	1							
gn	15	卵				食塩	0.2							
パセリ	0.05					こしょう	0.02							
コンソメ	0.7	鶏肉 豚肉				こいくちしょうゆ	1							
食塩	0.2					水	95							
こしょう	0.01													
こいくちしょうゆ	0.4													
でん粉	1													
水	90													

5月26	日(月)		5月27	'日(火)		5月28	日(水)		5月29	日(木)		5月30)日(金)	
	エネルキー	809kcal		エネルキ"-	821kcal	黒パン 牛乳	エネルキ"ー	800kcal		エネルキー	828kcal	37100	エネルキ"ー	855kcal
コーンライス 牛乳	炭水化物	123.5g	ごはん 牛乳	炭水化物	110.7g	黒バン 牛乳 白身魚のスパイシー唐揚	炭水化物	92.6g	麦ごはん 牛乳	炭水化物	107.3g	ハッシュドポークライス	炭水化物	120.9g
ハンバーグ和風ソース		27.7g	親子煮			げ いんげんとソーセージのソ		92.0g 40g	さけのレモンしょうゆ焼き			牛乳 青菜とエリンギのソテー		120.9g 29.8g
ガーリックポテト 海藻サラダ	タンパク		切り干し大根のソース炒め	タンパク		テー	タンパク	Ü	まめまめみそがらめ	タンパク		コッノペーフコサニガ	タンパク	
キャベツとニョッキのスープ	脂質	24.8g	なめこのみそ汁	脂質	26.7g	きゅうりとささみのサラダ カントリースープ	脂質	31.3g	具だくさん汁	脂質		パスタスープ	脂質	25.1g
	食塩相当量	3.0g		食塩相当量	2.8g		食塩相当量	2.8g		食塩相当量	2.5g		食塩相当量	3g
食品名	1人分量(g)	アレルゲン	食品名	1人分量(g)	アレルゲン	食品名	1人分量(g)	アレルゲン	食品名	1人分量(g)	アレルゲン	食品名	1人分量(g)	アレルゲン
(コーンライス)	0.0		《ごはん》	400		(黒バン)	70		《麦ごはん》			(ごはん)	400	
*	90		*	100		黒パン	70	小麦	*	90		*	100	
もち米	8		State with the			Cal. with 5			米粒麦	10		E al. with 's		
コンソメ	1.4		(牛乳)	206	mı	(牛乳)	000	到.	Eat. with 3			(牛乳)	206	mı
食塩オリーブ油	0.2		普通牛乳	206	乳	普通牛乳	206	孔	(牛乳)	206	翠.	普通牛乳	206	乳
オリーノ油 ホールコーン	10		(親子煮)			《白身魚のスパイシー唐揚げ》			普通牛乳	206	孔	《ハッシュドポークライス》		
食塩	0.1		(税ナ魚) 米サラダ油	0.2		メルルーサダイス	70		《さけのレモンしょうゆ焼き》			米サラダ油	0.5	
足塩	0.01		鶏もも小間 皮つき	60	鶏肉	白ワイン	2		銀サケ60g	60	さけ	おろしにんにく	0.3	
_U	0.01		期もも小目 反っさ	35	卵	でん粉	7		減 9 7 6 0 g 酒	0.4	61)	たまねぎ	60	
(牛乳)			にんじん	15	912	じゃがいも	35		食塩	0.4		ルーあれると 豚小間	45	豚肉
普通牛乳	206	型	たまねぎ	40		米ぬか油	7		こしょう	0.02		にんじん	10	BANA
日本五十九	200	#L	干ししいたけ	0.5		カレー粉	0.7		レモン汁	0.02		じゃがいも	25	
《ハンバーグ和風ソース》			長ねぎ	8		パプリカ	0.7		上白糖	0.7		マッシュルーム水煮	15	
ハンバーグ和風ノーステ	60	鶏肉 豚肉 大豆	かまぼこ	15		カーリックハ ウター	0.7		こいくちしょうゆ	3		赤ワイン	2	
米サラダ油	0.2	A. WALLE	グリンピース	5		食塩	0.2		レモン汁	0.7		トマトケチャップ	4	
たまねぎ	10		酒	1		こしょう	0.01		水	2.5		トマトヒ・ユーレー	10	
ぶなしめじ	5		みりん	1		ブロッコリー	35		でん粉	0.3		ハヤシルウ	5	小麦
こいくちしょうゆ	2		上白糖	2		食塩	0.1		ほうれんそう	20		デミグラスソース	10	
上白糖	2		こいくちしょうゆ	3.5					にんじん	10		水	45	
酒	1		水	40		(いんげんとソーセージのソテー)			こいくちしょうゆ	1		中濃ソース	4	
でん粉	0.5					オリーブ油	0.4		かつおだし(だしパック)	0.2		コンソメ	- 1	鶏肉 豚肉
水	10		《切り干し大根のソース炒め》			ウインナー輪切り	13	豚肉	水	2		食塩	0.3	
ブロッコリー	35		米サラダ油	0.4		さやいんげん	30		かつお節	0.1		こしょう	0.01	
食塩	0.1		豚小間	10	豚肉	たまねぎ	10					こいくちしょうゆ	1	
			切り干し大根	4		食塩	0.05		(まめまめみそがらめ)			上白糖	0.2	
《ガーリックポテト》			キャベツ	20		こしょう	0.01		凍り豆腐(ダイス)	5	大豆	グリンピース	3	
じゃがいも	50		ピーマン	8					でん粉	4				
米ぬか油	4		緑豆もやし	12		《きゅうりとささみのサラダ》			大豆水煮	20	大豆	《青菜とエリンギのソテー》		
オリーブ油	0.2		上白糖	0.5		ささみほぐし身(レトルト)	20	鶏肉	でん粉	4		オリーブ油	0.5	
おろしにんにく	0.2		こいくちしょうゆ	0.3		にんじん	5		米ぬか油	4		ベーコン	10	豚肉 大豆
カーリックハ・ウター	0.01		中濃ソース	4.5		きゅうり	20		酒	1.3		エリンギ	15	
パセリ	0.05		ウスターソース	1.3		ごまドレッシング(クリーム)	5	ごま 大豆	みりん	1.3		こまつな	15	
食塩	0.2		オイスターソース	0.4					上白糖	3.3		ホールコーン	10	
			あおのり	0.1		(カントリースープ)			赤みそ	4	大豆	食塩	0.05	
《海藻サラダ》						米サラダ油	0.2		こいくちしょうゆ	0.5		こしょう	0.01	
にんじん	8		《白菜のおかか和え》			ベーコン	7		白いりごま	1	ごま	こいくちしょうゆ	0.3	
きゅうり	20		にんじん	6		たまねぎ	15		水	8				
ひじき	0.1		はくさい	20		にんじん	10		(sh.4.115n =)			(ファイバーマヨサラダ) *	_	
海藻ミックス	0.5		油揚げ	8	大豆	キャベツ	10		(ゆかり和え)	0.5		きゅうり	8	
ホールコーン	8 5		こまつな	2		パセリコンソメ	0.1	強肉 灰声	キャベツ	25 15		ごぼう	15	
しそドレッシング	5	人豆	こいくちしょうゆ みりん	2		食塩	0.6	鶏肉 豚肉	きゅうり ゆかり	0.3		ひよこまめ水煮 大豆水煮	8	大豆
(キャベツとニョッキのスープ)			かつお節	0.5			0.02		食塩	0.3		人豆水煮 エッグケアマヨネーズ	8	71
鶏もも小間 皮つき	7	鶏肉	N - √62 HI	0.0		こしょう	0.02		反值	0.2		食塩	0.2	大豆
残りも小回 皮 Je ベーコン	5	2400.3	《なめこのみそ汁(中給)》			白ワイン	0.5	-	《具だくさん汁》	-		足塩	0.01	
にんじん	5		たまねぎ	8		水	95		米サラダ油	0.2		-067	0.01	
キャベツ	10		豆腐	15	大豆	23.	33		豚小間	10	豚肉	(パスタスープ)	-	
ニョッキ	18		なめこ	6	732			-	にんじん	8	האימו	オリーブ油	0.2	
パセリ	0.05	17.00	長ねぎ	6					油揚げ	6	大豆	ベーコン	4	豚肉 大豆
白ワイン	0.03		煮干しだし	1.5					つきこんにゃく	5	X.II.	たまねぎ	8	22F 5 7 CAE
食塩	0.2		白みそ	3	大豆				はくさい	10		にんじん	6	
こしょう	0.01		赤みそ	3	大豆				かつおだし	1.5		キャベツ	8	
コンソメ	0.6	鶏肉 豚肉	水	95	2.446				食塩	0.2		シェルマカロニ	3	小麦
こいくちしょうゆ	0.5		-	- 50					こいくちしょうゆ	2		パセリ	0.05	
水	95								酒	2		コンソメ	0.8	鶏肉 豚肉
									水	95		食塩	0.2	
												こしょう	0.01	
												こいくちしょうゆ	0.3	
												水	100	