

令和8年2月 詳細献立表

2月2日(月)		2月3日(火)		2月4日(水)		2月4日(水)		2月5日(木)		2月6日(金)		
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	
バーライス 牛乳 ミートボールとキャベツのケ リーグ 青葉ときのこのソテー ^{ささみときのこのソテー} ささみときのこのサラダ 白菜スープ	エネルギー 炭水化物 ミートボールとキャベツのケ リーグ 青葉ときのこのソテー ^{ささみときのこのソテー} ささみときのこのサラダ 白菜スープ	843kcal 120.5g 32.5g 28g 28g	麦ごはん 牛乳 炭水化物 いわしののかば焼き・青葉と タバコ 脂質 食塩相当量	エネルギー 炭水化物 タバコ 34.5g 25g 2.1g	803kcal 113.1g ボーケーピンズ マカロニサラダ 小松菜とベーコンのアリオ オーリオ かぶのシチュー	ロールパン(※浜須實中 外) 発酵乳(フレーン) ボーケーピンズ マカロニサラダ 小松菜とベーコンのアリオ オーリオ かぶのシチュー	エネルギー 炭水化物 タバコ 34.8g 27.2g 3.1g	811kcal 103.3g 841kcal 34.6g 27.6g 3.1g	ココア掛けパン(※浜須實中 外) 発酵乳(フレーン) ボーケーピンズ マカロニサラダ 小松菜とベーコンのアリオ オーリオ かぶのシチュー	エネルギー 炭水化物 タバコ 34.6g 27.6g 3.1g	820kcal 105.7g 820kcal 38.8g 28.3g 2.7g	エネルギー 炭水化物 タバコ 33.9g 28.3g 2.2g
食塩相当量	2.8g											
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	
《バーライス》			《麦ごはん》			《ロールパン》			《ココア掛けパン》			
米	100		米	90		ロールパン	70	乳 小麦	ココアパン	70	乳 小麦	
バター	1	乳	おおむぎ	10				油	6		おおむぎ	
食塩	0.2					(発酵乳)		ココア	0.8			
コンソメ	0.5	鶏肉 豚肉	《牛乳》			発酵乳(フレーン)	133	乳 上白糖	5	普通牛乳	206	乳
バセリ	0.05		普通牛乳	206	乳					普通牛乳	206	乳
《牛乳》						(ボーケーピンズ)		グラニュー糖	4			
普通牛乳	206	乳	いわし	50		にんにく	0.5	発酵乳(フレーン)	133	乳	にんにく	
			しょうが	0.4		ぶたにく	50	豚肉				
《ミートボールとキャベツのクリーム煮》			酒	1		たまねぎ	35		(ボーケーピンズ)			
ミートボール	70	鶏肉 豚肉 大豆	でん粉	5		にんじん	15	米サラダ油	0.3			
たまねぎ	20		油	5		じがいも	30		だいすミート	3	大豆	65
にんじん	15		上白糖	3		大豆	25	大豆	50	大豆	25	卵
キャベツ	25		こいくちしょうゆ	2		トマト水煮	7		厚揚げ	50	大豆	30
じゃがいも	35		みりん	1		マッシュルーム水煮	5		うずら卵			
ホワイルウ	8		水	6.5		デミグラソース	1.5		30			
牛乳	30	乳	でん粉	0.5		トマトケチャップ	2		トマト水煮	7		
豆乳	25	大豆	こまつな	13		トマトピューレー	2		こいくちしょうゆ	3		
コンソメ	0.6	鶏肉 豚肉	にんじん	10		中濃ソース	1.5		上白糖	1.5		
食塩	0.2		油揚げ	4	大豆	赤ワイン	1		赤みそ	4	大豆	8
こしょう	0.01		こいくちしょうゆ	1.7		上白糖	0.15		デミグラソース	1.5		
水	10		みりん	1		食塩	0.3		トマトケチャップ	2		
《青葉ときのこのソテー》			こしあわせ			食塩	0.01		トマトピューレー	2		
オリーブ油	0.3		《五目きんぴら》			水	10		中濃ソース	1.5		
ペーパン	7	豚肉	米サラダ油	0.3		水	10		赤ワイン	1		
たまねぎ	10		ごぼう	10		食塩	0.15		上白糖	0.15		
しめじ	10		にんじん	15		キャベツ	20		食塩	0.3		
こまつな	10		さつまいも	10	大豆	マカロニ	10	小麦	水	0.5		
ホールコーン	10		さやいんげん	7		食塩	0.25		トマトケチャップ	2		
食塩	0.1		上白糖	0.7		こしょう	0.01		トマトピューレー	2		
こしょう	0.01		こいくちしょうゆ	1.5		エッグケアマヨネーズ	8	大豆	水	0.6		
こいくちしょうゆ	0.3		酒	0.4		マカロニ	10	小麦	水	0.6		
			みりん	0.4		食塩	0.25		水	0.6		
《ささみときのうりのサラダ》						オリーブ油	0.4		水	0.6		
ささみほぐし身	10	鶏肉	《青のり椎豆》			ペーパン	0.4		水	0.6		
緑豆もやし	20		エッグケアマヨネーズ	0.2	大豆	ベーコン	4	豚肉	ハム	6	豚肉	10
きゅうり	8		いいだいす	9	大豆	たまねぎ	20		《小松菜とベーコンのアーリオーリオ》	6	とうふ	10 大豆
和風ドレッシング	6		あおのり	0.05		こまつな	15		オリーブ油	0.4		
			こいくちしょうゆ	0.3		食塩	0.2		緑豆もやし	8		
《白菜スープ》						こしあわせ	0.01		トマトピューレー	20		
とりにく	6	鶏肉	《さつま汁》			ベーコン	4	豚肉	油	2		
にんじん	6		とりにく	10	鶏肉	《かぶのシチュー》			緑豆もやし	8		
はくさい	20		だいこん	10		米サラダ油	0.2		トマトピューレー	2		
バセリ	0.01		さつまいも	15		食塩	0.2		水	0.6		
コンソメ	0.7	鶏肉 豚肉	長ねぎ	4		かぶ	25		トマトピューレー	4		
食塩	0.2		煮干だし	1		しめじ	6		米サラダ油	0.2		
こしょう	0.01		赤みそ	4		《かぶのシチュー》			水	0.2		
こいくちしょうゆ	0.5		白みそ	3	大豆	バセリ	0.01		水	0.2		
水	95		水	95		ホワイトルウ	7		水	0.2		
						牛乳	20	乳	水	0.2		
						豆乳	10	大豆	水	0.2		
						コンソメ	0.2	鶏肉 豚肉	バセリ	0.01		
						食塩	0.1		ホワイトルウ	7		
						こしあわせ	0.02		牛乳	20		
						豆乳	10		乳	水		
						食塩	0.1		水	95		
						こしあわせ	0.02		水	50		
						豆乳	10		水	50		
						コンソメ	0.2		水	50		
						食塩	0.1		水	50		
						こしあわせ	0.02		水	50		
						豆乳	10		水	50		
						食塩	0.1		水	50		
						こしあわせ	0.02		水	50		
						豆乳	10		水	50		
						コンソメ	0.2		水	50		
						食塩	0.1		水	50		
						こしあわせ	0.02		水	50		
						豆乳	10		水	50		
						食塩	0.1		水	50		
						こしあわせ	0.02		水	50		
						豆乳	10		水	50		
						コンソメ	0.2		水	50		
						食塩	0.1		水	50		
						こしあわせ	0.02		水	50		
						豆乳	10		水	50		
						食塩	0.1		水	50		
						こしあわせ	0.02		水	50		
						豆乳	10		水	50		
						コンソメ	0.2		水	50		
						食塩	0.1		水	50		
						こしあわせ	0.02		水	50		
						豆乳	10		水	50		
						食塩	0.1		水	50		
						こしあわせ	0.02		水	50		
						豆乳	10		水	50		
						コンソメ	0.2		水	50		
						食塩	0.1		水	50		
						こしあわせ	0.02		水	50		
						豆乳	10		水	50		
						食塩	0.1		水	50		
						こしあわせ	0.02		水	50		
						豆乳	10		水	50		
						コンソメ	0.2		水	50		
						食塩	0.1		水	50		
						こしあわせ	0.02		水	50		
						豆乳	10		水	50		
						食塩	0.1		水	50		
						こしあわせ	0.02		水	50		
						豆乳	10		水	50		
						コンソメ	0.2		水	50		
						食塩	0.1		水	50		
						こしあわせ	0.02		水	50		
						豆乳	10		水	50		
						食塩	0.1		水	50		
						こしあわせ	0.02		水	50		
						豆乳	10		水	50		
						コンソメ	0.2		水	50		
						食塩	0.1		水	50		
						こしあわせ	0.02		水	50		
						豆乳	10		水	50		
						食塩	0.1		水	50		
						こしあわせ	0.02		水	50		
						豆乳	10		水	50		
						コンソメ	0.2		水	50		
						食塩	0.1		水	50		
						こしあわせ	0.02		水	50		
						豆乳	10		水	50		
						食塩	0.1		水	50		
						こしあわせ	0.02		水	50		
						豆乳	10		水	50		
						コンソメ	0.2		水	50		
						食塩	0.1		水	50		
						こしあわせ	0.02		水			

2月9日(月)		2月10日(火)		2月11日(水)		2月12日(木)		2月13日(金)			
食品名	1人分量(g)	食品名	1人分量(g)	食品名	1人分量(g)	食品名	1人分量(g)	食品名	1人分量(g)		
ごはん 牛乳 デミグラスソースハンバーグ・フライドポテト プロコリーヒツナのソテー キヤッコット・チーズ かぼちゃのポタージュ	エネルギー- 炭水化物 タンパク質 脂質 食塩相当量	806kcal 121.2g 28.9g 25.5g 2.4g	ごはん 牛乳 セルフガバオライス ビーフン炒め キヤッコット チングンサイのスープ	エネルギー- 炭水化物 タンパク質 脂質 食塩相当量	829kcal 122.4g 29.7g 26.2g 2.3g	わかめごはん 牛乳 さくらのおりおさんかけ・いんげんのおかか和え 肉やがめ 野菜のり和え のっべいじ 食塩相当量	エネルギー- 炭水化物 タンパク質 脂質 食塩相当量	802kcal 110.8g 33.6g 25.8g 2.5g	麦ごはん 牛乳 豚肉と野菜のオイスター・ソース炒め 春雨サラダ 中華スープ 食塩相当量	エネルギー- 炭水化物 タンパク質 脂質 食塩相当量	809kcal 123.8g 29.9g 23.5g 2.6g
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』				『わかめごはん』		『麦ごはん』			
米	95	米	100			米	100	米	90		
《牛乳》		《牛乳》				わかめご飯の素	1.5	おおむぎ	10		
普通牛乳	206	乳	普通牛乳	206	乳	普通牛乳	206	乳	普通牛乳	206	乳
(デミグラスソース・ハーブ・フライドポテト)			(セルフガバオライス)			(わかめごはん・あんかけ・いんげんのおかか和え)		(酢鶴)			
ハンバーグ	60	薄肉 豚肉 大豆	米サラダ油	0.4							
食塩	0.2	しょうが	0.5			さわら	60	とりにく	45	鶏肉	
こしょう	0.02	にんにく	0.5			しょうが	0.4	しょうが	0.4		
トマトケチャップ	6	ぶたにく	20	豚肉		こいくちしょうゆ	1	こいくちしょうゆ	1		
中濃ソース	2	とりにく	30	鶏肉		酒	1	酒	1		
ウスター・ソース	1	だいすみーと	9	大豆		でん粉	6	でん粉	8		
赤ワイン	2	酒	1			油	6	油	3		
上白糖	0.35	たまねぎ	45			だしこん	20	じゃがいも	35		
水	10	にんじん	20			酒	1	米サラダ油	0.3		
でん粉	0.3	なす	10			上白糖	1	たまねぎ	45		
じゃがいも	40	ピーマン	5			こいくちしょうゆ	2	にんじん	20		
油	3	赤ピーマン	5			でん粉	0.5	たけのこ水煮	10		
食塩	0.2	パジル	0.2			水	8	ピーマン	10		
こしょう	0.01	こいくちしょうゆ	2.1			さやいんげん	20	上白糖	4		
バセリ	0.02	オイスター・ソース	3.5			かつお節	0.1	こいくちしょうゆ	5		
		みりん	1			こいくちしょうゆ	0.5	トマトケチャップ	7		
(プロコリーヒツナのソテー)		トワバジンジャン	0.25					酢	3		
オリーブ油	0.3	上白糖	1			(肉じゃが)		でん粉	2		
にんにく	0.1	食塩	0.3			米サラダ油	0.3	水	1		
たまねぎ	10	こしょう	0.02			ぶたにく	15	豚肉			
ブロッコリー	30					たまねぎ	15				
ツナ	6	(ビーフン炒め)				(豚肉と野菜のオイスター・ソース炒め)					
ホールコーン	8	ごま油	0.2	ごま油		にんじん	10	米サラダ油	0.4		
食塩	0.15	ぶたにく	10	豚肉		じゃがいも	25	じょうが	0.2		
こいくちしょうゆ	0.3	にんじん	10			しらたき	8	にんにく	0.2		
こしょう	0.01	きくらげ	0.2			グリーンピース	2	トワバジンジャン	0.01		
		ピーフン	4			白糖	2	ぶたにく	15	豚肉	
{キャロット・ラベ}		キャベツ	18			酒	1	キャベツ	30		
にんじん	25	中華だし	0.3			みりん	2	上白糖	0.2		
冷凍えだまめ	10	大豆	0.2					こいくちしょうゆ	0.8		
酢	1.5	こしょう	0.02			(野菜のり和え)		酒	1		
レモン汁	0.3	こいくちしょうゆ	0.8			キャベツ	15				
粒入りマスター	2					緑豆もやし	10	食塩	0.1		
はちみつ	1.5	{キヤッコットボト}				こまつな	5	オイスター・ソース	1		
オリーブ油	0.8	さつまいも	35								
食塩	0.2	油	3			油揚げ	5	大豆			
こしょう	0.01	上白糖	4			さきみのり	0.3				
		バター	2	乳		こいくちしょうゆ	2	(春雨サラダ)			
{かぼちゃのポタージュ}		牛乳	1	乳		食塩	0.15	緑豆もやし	10		
ペークン	6	豚肉	水	0.5		こいくちしょうゆ	3.5	はるさめ	3		
たまねぎ	10					でん粉	2	きゅうり	6		
にんじん	6	{チングンサイのスープ}				《のっべいじ》		ハム	7	豚肉	
うらこしあんぽちゃん	35	ペークン	4	豚肉 大豆		とりにく	8	豚肉	上白糖	0.3	
豆乳	30	大豆	たまねぎ	10		にんじん	6	こいくちしょうゆ	1		
コンソメ	0.8	鶏肉 豚肉	チングンサイ	8		長ねぎ	3				
食塩	0.25	カットわかめ	0.3			かつおだし	1	{中華スープ}			
こしょう	0.01	中華だし	0.7			食塩	0.2	ごま油	0.2	ごま油	
バセリ	0.01	食塩	0.2			こいくちしょうゆ	2	ぶたにく	8	豚肉	
上白糖	0.2	こしょう	0.01			酒	0.5	たまねぎ	15		
でん粉	1	こいくちしょうゆ	0.5			でん粉	0.5	しなちく	6		
水	40	ごま油	0.2	ごま油		水	100	カットわかめ	0.3		
		水	95					いりごま	0.5	ごま	

