茅ヶ崎市

令和7年12月 詳細献立表														
12月1	日(月)		12月2	日(火)		12月3	3日(水)		12月	4日(木)		12月	5日(金)	
-0.1	エネルキ゚ー	809kcal		エネルキ*-	842kcal		エネルキ・ー	821kcal		エネルキ゜ー	815kcal	いりこ菜めし	エネルキ*-	865kc
ごはん 牛乳	炭水化物	114.3g	麦ごはん 牛到	炭水化物	105.9g	ロールパン 生到	炭水化物	91.5g	ごはん 生到	炭水化物	101g	牛乳	炭水化物	108.4
さみチーズフライ		27.4g	ナげのフカニー曲土		210~	ポークビーンズ		36.4g	厚揚げのキムチ炒め		26.4g	鶏肉の煎り焼さ		37.4
ピーマンの甘みそ炒め	タンパク		MC 67	タンパク			タンパク			タンパク		ベーコント駆放の力 一か	タンパク	
ビーンズサラダ 豚肉と白菜の具だくさん汁	脂質	28.5g	きゅうりとわかめの酢のもの 沢煮椀	脂質	31.6g	パンプキンサラダ キャベツの豆乳スープ	脂質	37.7g	もやしのナムル ビーフンスープ	脂質	28g	め	脂質	32.4
,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	食塩相当量	2.6g	The state of the s	食塩相当量	2.5g		食塩相当量	3.2g		食塩相当量	2.2g	いも煮汁	食塩相当量	2.5
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》			《麦ごはん》			《ロールパン》			《ごはん》			《いりこ菜めし》		
*	95		*	85		ロールパン	70	乳 小麦	*	95		*	90	
11.			米粒麦	10				10 1 2	711	+		米粒麦	10	
// A = 1 \			木型 交	10		/ + 副 \			// 中型 \\	+		いりこ菜飯の素	2.5	
(牛乳)	000	min min	// / == 1 %			《牛乳》	000	rain .	《牛乳》	000	er)	いりに米取の茶	2.5	ごま
普通牛乳 一	206	乳	《牛乳》		_	普通牛乳	206	乳	普通牛乳	206	乳		++	
			普通牛乳	206	乳							《牛乳》		
《ささみチーズフライ》						《ポークビーンズ》			《厚揚げのキムチ炒め》			普通牛乳	206	乳
ササミチーズフライ	60	乳 小麦 鶏肉 大豆	《さばのスタミナ焼き》			オリーブ油	0.3		ごま油	0.4	ごま油		1 1	
米ぬか油	6		さば60g	60	さば	おろしにんにく	0.5		おろししょうが	0.5		《鶏肉の照り焼き》		
中濃ソース	4		おろししょうが	0.5		豚小間	50	豚肉	おろしにんにく	0.5		鶏もも	70	鶏肉
米サラダ油	0.2		おろしにんにく	0.5		大豆水煮	20	大豆	豚ひき肉	25	豚肉	おろししょうが	0.3	
キャベツ	25		長ねぎ	3		たまねぎ	30	, ,	たまねぎ	30	135-1-3	酒	1	
食塩	0.15		こいくちしょうゆ	1		にんじん	15		にんじん	15		こいくちしょうゆ	2	
文 值	0.10				+=		30						1	
## m			白みそ	3	大豆	じゃがいも	30		たけのこ水煮(短冊)	10	-	酒		
《ピーマンの甘みそ炒め》			白いりごま	0.5	ごま	トマト水煮(ダイス)	/		干ししいたけ	0.5		上白糖	2.5	
ごま油	0.5	ごま油	上白糖	1.5		マッシュルーム水煮	6		キムチ	8		みりん	1.5	
おろししょうが	0.2		酒	1.5		パセリ	0.03		キャベツ	25		こいくちしょうゆ	2.5	
おろしにんにく	0.2		ほうれんそう	10		デミグラスソース	1.5	小麦 鶏肉 大豆	厚揚げ	40	大豆	でん粉	0.3	
豚ひき肉	15	豚肉	油揚げ	8	大豆	トマトケチャップ	2		上白糖	1.5		水	12	
だいずミート	2.5	大豆	緑豆もやし	10		トマトピューレー	2		白みそ	3	大豆	さやいんげん	20	
たまねぎ	20		こいくちしょうゆ	2		中濃ソース	1.5		こいくちしょうゆ	1.7		にんじん	4	
にんじん	10		みりん	1		赤ワイン	1		オイスターソース	1.2		油揚げ	8	大豆
ピーマン	10		かつお節	0.3		上白糖	0.15		酒	1.2			0.3	
			かっの削	0.3						+ ;		白いりごま		ごま
こしょう	0.01					食塩	0.3		みりん	- '		上白糖	0.35	
テンメンジャン	2	ごま 小麦 大豆	《肉じゃが》			こしょう	0.02		白いりごま	1	ごま	こいくちしょうゆ	1.5	
赤みそ	1.8	大豆	米サラダ油	0.2		水	10		でん粉	1.5		水	1	
上白糖	1		豚小間	15	豚肉									
こいくちしょうゆ	1.8		たまねぎ	15		《カラフルソテー》			《揚げしゅうまい》			《まめまめみそがらめ》		
酒	1		にんじん	10		オリーブ油	0.3		しゅうまい	36	小麦 豚肉	凍り豆腐(ダイス)	6	大豆
でん粉	1.5		じゃがいも	25		赤ピーマン	8		米ぬか油	4		でん粉	2	
水	1.5		しらたき	10		ウインナー輪切り	7	豚肉		1		大豆水煮	15	大豆
	1.0		グリンピース	2		ホールコーン	8		《もやしのナムル》	+		でん粉	3	八亚
//ビ ヽ.ブサニガ [*] /			上白糖	2		ブロッコリー	25		緑豆もやし	35		米ぬか油	4	
《ビーンズサラダ》	10					-		70 L 07 L						
きゅうり	10		こいくちしょうゆ	4		コンソメ	0.15	鶏肉 豚肉	こまつな	10		酒	1	
ホールコーン	10		酒	1		食塩	0.15		ごま油	0.8	ごま油	みりん	1	
ひよこまめ水煮	6		みりん	2		こしょう	0.01		おろしにんにく	0.1		上白糖	3	
大豆水煮	6	大豆				こいくちしょうゆ	0.8		中華だし	0.2		赤みそ	3.5	大豆
海藻ミックス	0.3		《きゅうりとわかめの酢のもの》						こいくちしょうゆ	1		こいくちしょうゆ	0.3	
フレンチドレッシング	7		きゅうり	15		《パンプキンサラダ》			食塩	0.1		白いりごま	0.8	ごま
			緑豆もやし	15		かぼちゃ	20		きざみのり	0.2		水	5	
《豚肉と白菜の具だくさん汁》			わかめ	0.3		きゅうり	8		白いりごま	4			 	
豚小間	0	豚肉	ホールコーン	5		えだまめ	8				96	《ベーコンと野菜のカレー炒め》	+	
	0	脉内						7 1.22	/U 7\.7 = f1	+				
乾燥ごぼう	1		こいくちしょうゆ	2.4		食塩	0.1		《ビーフンスープ》	1	oz do 1 =	オリーブ油	0.2	075 ele 1 -
にんじん	5		上白糖	3		ごまドレッシング(クリーム)	6	ごま 大豆	ベーコン		豚肉 大豆	ベーコン	5	豚肉 大豆
豆腐	8	大豆	酢	2					たまねぎ	10		にんじん	6	
つきこんにゃく	4					《キャベツの豆乳スープ》			にんじん	6		緑豆もやし	12	
はくさい	10		《沢煮椀》			バター	0.4	乳	ビーフン	3		キャベツ	20	
煮干しだし	1		ぶた細切り	6	豚肉	ベーコン	4	豚肉 大豆	煮干しだし	1		カレー粉	0.05	
食塩	0.2		乾燥ごぼう	1.5		たまねぎ	10		食塩	0.2		コンソメ	0.1	鶏肉 豚肉
こいくちしょうゆ	1.5		にんじん	8		にんじん	10		こしょう	0.02		食塩	0.2	, , , , , ,
酒	1		だいこん	10		キャベツ	10		こいくちしょうゆ	1		こしょう	0.01	
ごま油	0.3	一生油	こまつな	5		豆乳	25		水	95		-047	0.01	
		ごま油							<i>'</i> \'	1 30	-	II v 4 dec 21 %	+	
水	95		かつおだし	1.5		白みそ	1.8			1		《いも煮汁》	1	
			食塩	0.2		食塩	0.05			1		さといも	10	
			こいくちしょうゆ	1		こしょう	0.01					乾燥ごぼう	1.5	
			酒	1		コンソメ	0.5	鶏肉 豚肉				ぶなしめじ	4	
			でん粉	0.5		水	70					豆腐	10	大豆
			水	100						1		こまつな	6	
	1						l			1		上白糖	0.5	
							<u> </u>			+		こいくちしょうゆ	3	
							 			+	-		0.5	
						-	-		-	1		酒		
							<u> </u>			1		みりん	0.5	
										1		かつおだし	1	
				<u> </u>		<u> </u>			<u> </u>	1		水	95	
					•									

1.26	12月8日(月)		12月9	日(火)		12月10	0日(水)		12月1		12月1	1日(木)		12日1	2日(金)			
### 1995 ### 1995 ### 2015 #			825kcal		1	815kcal	1		808kcal			862kcal			801kcal			805kca
March Color Colo	牛乳			麦ごはん 生羽			牛乳			み) 牛乳								121.4g
## 1978				プルコギ					_	マカロニクラタン			鶏肉とこんにゃくのみそ煮			酢豚		28g
## 200 日	もの		_			_	リックソテー			リックソテー			かみかみナツノ人					24.3g
通音器 A.P.R.M. A.P.M.Y. 直音器 A.P.M.M. A.P.M. A.P.M.Y. 直音器 A.P.M.M. A.P.M.Y. 直音器 A.P.M.M. A.P.M.Y. 直音器 A.P.M.M.Y. A.P.M.Y.										力帯しず コンのフープ		00.08			20.18			2.6g
日本の	会旦夕			舎旦夕			会旦夕		Ŭ				会旦夕			会旦夕		アレルゲン
		1八刀里(8)	101012		1八万里(8)	1010-10		1八万里(8)	101010		1八万里(8)	1010-10		1八刀里(8)	1010-10		1八万里(8)	1010.70
		95			90			70	到. 小麦		70	乳 小麦		90			95	
(주점) 변경 (주점) (주점) (주점) (주점) (주점) (주점) (주점) (주점)							7111		70 7 %	-	6	70 7 %	•					
변경함 변경	《牛乳》						《牛乳》				0.8					《牛乳》		
のからからからから 4 (70.30で) 1 世界の		206	乳	《牛乳》				206	乳		5		《牛乳》				206	乳
20mm 10mm				普通牛乳	206	乳				グラニュー糖	4		普通牛乳	206	乳			
20년 2년 1 년 2 1 년 2 1 년 2 1 년 1 년 2 1 년 1 년	《ぶりと大豆の甘辛》						《マカロニグラタン》									《酢豚》		
### 15	ぶりダイス	45		《プルコギ》			オリーブ油	0.3		《牛乳》			《鶏肉とこんにゃくのみそ煮》			豚肉かた	40	豚肉
OSQL 299 1	おろししょうが	0.5		豚小間	70	豚肉	鶏もも皮付き	35	鶏肉	普通牛乳	206	乳	米サラダ油	0.3		おろししょうが	0.5	
Submit	酒	1			1.5		ベーコン	5	豚肉 大豆				鶏もも皮付き	65	鶏肉	こいくちしょうゆ	1	
京島の神 4 日本の大学	こいくちしょうゆ	1		こいくちしょうゆ	4		にんじん						おろししょうが			酒	1	
20mg 1.5 1.6 1.5 1.6 1.5 1		6			3	大豆	たまねぎ	35		オリーブ油								
(公局 15		4									35							
正常性						ごま油			小麦		5	豚肉 大豆					, v	
本の語の		l						0.05							即			
SUCK 1 CALCA 20 条元 20 条元 20 元元 15 10 元元 15 10 上記簿 4 4 15 C5 6 数章 0.35 CALCA 15 0.05 次 10 上記簿 4 4 4 4 4 4 4 4 4						こま油		5			35							
15 15 15 15 15 15 15 15		3.8							स्रो		6	dy =			+=			
思している 15 日本 15		1.5	→ +				1 11					小麦	亦みて	ů			12	
10 ピーマン 10 ピーマン 10 日本マン 10 日本マン 10 日本の 10	コレーツによ		_ = =		20				人立		0.05		小	10			- 4	
療法や	- まった				ο ο						ο ο		// かなかなエップフ 》				7	
等後 0.0 CL-2 0.0 Duly					0.25		7k				30	引		20			3	
□ (日本)							シュレットチーズ	4	剄								1.5	
## 1		1			1	ごま		1.5				八立				-		
***	酢	0.2		11000			+0 <i>m</i> + > 1 <i>m</i>	1.0	, , ,					5		C7 0 1/3		
おお式が 20 AU Aリープ油 0.4 ウェレキデース 4 表 あおのり 0.0 含素値 0.0 2 1	水	1		《えびと豆腐のチリソース》			《ブロッコリーといかのガーリックソテー》				8			0.2		《焼きビーフン》		
# サラダ油	-			むきえび	20	えび	オリーブ油	0.4		シュレットチーズ	4	乳		0.3		ごま油	0.2	ごま油
### 55 A 2	《豚肉とチンゲンサイの炒めもの》			酒	1		おろしにんにく	0.3		乾燥パン粉	1.5	小麦				ベーコン	8	豚肉 大豆
京小野	米サラダ油	0.3		米サラダ油	0.3		たまねぎ	15					《青菜のごま和え》			きくらげ	0.3	
たきわぎ 15 あんしたべに 03 にいちしょかゆ 05 あんしたんべ 03 に言かて 15 中華化 05 にんじん 17 ドッケッサイ 18 ドッケッサイ 18 ドッケッサイ 19 ドッケッケッサイ 19 ドッケッサイ 19	おろしにんにく	0.2		長ねぎ	6		いか短冊	12	いか	(ブロッコリーといかのガーリックソテー)			油揚げ	5	大豆	ビーフン	7	
たんしん 10 空魔 30 大足 数性 0.2 九まおぎ 15 日本で表し、 2 ご幸 数度 0.2 元大シウ・サイ 17 トウパンジャン 0.1 元しよう 0.01 トラピック・サイ 17 トウパンジャン 0.1 元しよう 0.01 トラピック・サイ 17 トウパンジャン 0.1 元しよう 0.01 トラピック・サイ 0.01 トラピック・サイ 0.01 トロピック・サクタ・ 0.01 トロピック・ 0	豚小間	15	豚肉	おろししょうが			ブロッコリー	30		オリーブ油			緑豆もやし			チンゲンサイ		
カンパンサイ 17 サンパンジャン 0.1 日よう 0.01 いか短音形像 12 いか かわおし 0.2 日よう 0.02 自塩 0.3 大ドナチャップ 9	たまねぎ			おろしにんにく			こいくちしょうゆ			おろしにんにく			こまつな	15		中華だし		
京都						大豆					15				ごま			
正レう 0.01 上白糖 1 (4+ロントサラダ) こべちしようゆ 0.5 上白糖 0.4 中華紀人 0.2 ストリル 0.8 (2ゅうりの中華和え) 日本のとします。 1 にんじん 25 煮塩 0.2 みりん 0.8 (2ゅうりの中華和え) 2 みりん 0.8 (2ゅうりの中華和え) 2 みりん 0.8 (2ゅうりの中華和え) 2 みりん 0.8 (2ゅうりの中華和え) 2 2 みりん 0.8 (2ゅうりの中華和え) 2 2 みりん 0.8 (2ゅうりの中華和え) 2 2 みりかめ 0.4 人とレンナ 0.2 (2・レーンナ 0.2 (4・ロッナラグラク) 0.4 人としたける 2 かりのをとしたの日本書和えり 0.2 (4・ロッナラグラク) 0.2 (4・ロッナラグラク) 0.2 (4・ロッナラグラク) 0.2 (4・ロッナラグラク) 0.2 かられたんんんんんんんんんんんんんんんんんんとこともからり 0.2 たまれまたまたまたまたまたまたまたまたまたまたまたまたまたまたまたまたまたまた							こしょう	0.01				いか						
中華だし 0.2 こいちしょかゆ 1 にんじん 25 食塩 0.2 みりん 0.8 (きゅうりの中華和え) 1 にんじん 25 食塩 0.2 みりん 0.8 (きゅうりの中華和え) 22 でん物 0.1 でん物 0.5 えだまか 10 大豆 こしょう 0.01 こいちしょうか 2 きゅうり 2.2 かかめ 0.4 にからしとつ目前漬け には、路サラグ) 0.2 (キャロッサラグ) (共工小) かに風かまた 10 かにあいまた 10 からから 0.4 かぶ 2.0 さきみほぐし身 15 間内 はちみつ 1.2 万澤えだまめ 10 大豆 たまねぎ 12 前 前 1.2 前のり 2.0 検証をからし 15 オリーブ油 0.5 前 1.3 にんじん 8 上日徳 0.4 上日館 1 におじん 2 きゅうり 8 食塩 0.2 レモン汁 0.2 レモン汁 0.2 かかめ 0.4 ご話を 0.4 上日館 1 におじん 8 上日徳 0.4 上日館 1 におじん 6 ごま大豆 2.Lよう 0.01 粒入りマスケ 2 からかめ 0.4 ご話を 0.4 上日館 1 におじん 6 ごま大豆 2.Lよう 0.01 粒入りマスケ 2 からおだし 1 におじん 8 上日徳 0.4 たけんようか 1.3 にんじん 8 上日徳 0.4 たけんようか 0.5 におしまう 0.01 だおりから 0.4 ご話を 0.4 たけんようか 0.5 ほなんをといわ聞 6 月間 オリーブ油 0.2 な塩 0.2 レモン汁 0.0 からかん 0.4 ご話を 0.4 たけんようか 0.5 ほんじん 5 こいちしょうか 0.5 ほんじん 5 こいちしょう 0.5 ほんじん 5 こいちしょう 0.5 ほんじん 5 のりームコーン店 6 ばく起い 2.0 食塩 0.2 水 9.5 豆腐 1.3 にんじん 5 のりームコーン店 6 ばく起い 2.0 食塩 0.2 水 9.5 豆腐 1.3 にんじん 5 のりームコーン店 6 ばく起い 2.0 (日港とペーコのスープ) 0.0 (日港とというなどというなどというなどというなどというなどというなどというなどというな					9											こいくちしょうゆ	0.5	
でん粉 0.1 でん粉 0.5 みだ葉め 10 大豆 こしょう 0.01 こいちしようゆ 2 きゅうり 2.2 木 2 水 5 新 1.3 -					1			0.5										
水 2 水 5 酢 1.3 (キャロッサラダ) (すまレキ) わかり 0.4 (かぶとしゃこの甘酢漬け) (気息物サラグ) ((ましおけう) ((ましおけう) かんしまたましていたしょうゆ 10 かんまままぎ 10 かんまままぎ 12 酢 10 かんまままぎ 12 酢 12 カルリカルリカルリカルリカルリカルリカルリカルリカルリカルリカルリカルリカルリカ					1									0.8			0.0	
Part		0.1		***	0.5				大豆	こしよう	0.01		こいくちしよつゆ	2				
からとしゃこの日酢漬け 「「「「「「「「「「「「「「「「「「」」」」」 粒入リマスケギ 2 「「「「「「」」」 から 10 で かっか 12 から 15 所す 12 から 15 所す 12 から 15 がらかつ 12 か か 13 「	水			水	5					/+ . p 44 = 143			(++1 21)			****		小生士三
かぶ 20	《かごり・ムーの井軒連は》			/ 茶 乳 サニが \							25			10	船 小主 十二	70 1-12470 04104-	10	小友 人豆
きゅうり 20 線豆もやし 15 オリーブ油 0.5 酢 1.3 にんじん 8 上白糖 0.4 ちりめんじゃこ 2 きゅうり 8 食塩 0.2 レモン汁 0.2 わかめ の 0.4 ごま油 0.4 上白糖 1 ごまドレッシング(クリーム) 6 ごま大豆 こしよう 0.01 粒入りマスタキ・ 2 かかおだし 1 1 食塩 0.15 (中電風コーンスープ) (白菜とベーコンのスープ) オリーブ油 0.5 こいぐちしようゆ 0.5 残ちしまつき・制備 8 日本りまつとっか 1 <t< td=""><td></td><td>20</td><td></td><td></td><td>15</td><td>1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2</td><td></td><td></td><td>-</td><td></td><td></td><td>大百</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1 2</td><td></td></t<>		20			15	1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2			-			大百					1 2	
5岁めんじゃこ 2 含ゆうり 8 食塩 0.2 レモン汁 0.2 わかめ 0.4 ごま油 0.4 上白糖 1 ごまトッシング(クリーム) 6 ごま大豆 0.01 粒入りマスタイ・ 2 かつおだし 1 1 二 日本 1 1 二 日本 1 日本 日本 1 日本 1 日本 日本 1 日本						MIPS						XX						
上白糖 1 ごまドレッシング (クリーム) 6 ごま 大豆 こしょう 0.01 粒入りマスタ・ド 2 かつおだし 1 酢 1.3 (中華風コーンスープ) (白葉とベーコンのスープ) はちみつ 1.2 食塩 0.3 (豆腐スープ) 8 水 2 競も加皮つき小間 6 3両 オリーブ油 0.2 食塩 0.2 水 95 豆腐 13 たまねぎ 6 (日菜とベーコン 4 豚肉大豆 こしょう 0.01 水 95 豆腐 13 たしんしん 5 たまねぎ 6 はくさい 20 (白葉とペーコンのスープ) こしょう にんじん 5 たまねぎ 8 にんじん 6 はくさい 20 (白葉とペーコンのスープ) こしょう こまっな 4 たまねぎ 8 ここよっな 1 こまっな 4 たまれぎ 8 ここよっな 1 こまっな 20 (白菜とへコンのスープ) 1 こまっな 4 たまれぎ 8 8 こまっな 4 たまれぎ 8 1 こよっな 20		20			8				 									
計 1.3 (中華風コーンスープ) (白葉とベーコンのスープ) オリーブ油 0.5 こいくちしようゆ 0.5 競も皮つき小間 8 水 2 場も皮つき小間 6 満内 オリーブ油 0.2 食塩 0.2 水 95 豆腐 13 (さとのみそ汁) にんじん 5 えのきたけ 8 こしよう 0.01 にんじん 5 (さとのみそ汁) にんじん 5 えのきたけ 8 ニレン (白葉とベーコンのスープ) にんじん 5 (さとのみそ汁) にんじん 5 次のきたけ 8 エールコーン 5 パセリ 0.05 オリーブ油 0.2 こまつな 4 だいこん 8 ホールコーン 5 パセリ 0.05 オリーブ油 0.2 第高 大豆 本ののスープ) 酒 0.4 厚揚げ 13 大豆 液卵 8 ヨンソメ 0.8 満肉房原内 ペーコン 4 豚肉大豆 中華だし 0.7 長ねぎ 3 かつおだし 1 こしよう 0.01 カットはくさい 20 一の・ 金塩 0.1 素干しだし 1.5 食塩 0.2 こいちしょうゆ 0.5 パセリ 0.05 カルリーガル・ カルリーガル・ 95 ボルナ 95 五 コンソメ 0.7 満角 原列・ カルリー カルリー カルリー		1			6	ごま 大豆					2			1			0.1	- 0-714
食塩 0.15 (中華風コーンスープ) (白菜とベーコンのスープ) オリーブ油 0.5 こいくちしょうゆ 0.5 講むね皮つき小間 8 水 2 講むね皮つき小間 6 講内 オリーブ油 0.2 食塩 0.2 水 95 豆腐 13 (さたのみそ汁) にんじん 5 えのきたけ 8 0.01 にんじん 5 たまねぎ 8 にんじん 5 えのきたけ 8 たまねぎ 8 こまつな 4 だいこん 第 たまねぎ 8 こまっな 4		1.3									1.2			0.3		《豆腐スープ》		
水 2 鶏むね皮つき小間 6 鶏肉 オリーブ油 0.2 食塩 0.2 水 95 豆腐 13 たまねぎ 6 ベーコン 4 豚肉大豆 こしよう 0.01 にんじん 5 にんじん 5 たまねぎ 8 (白来とベーコンのスープ) たまねぎ 8 にんじん 5 グリームコーン缶 6 はくさい 20 (白来とベーコンのスープ) ここまっな 4 たいこん 8 ホーコーン 5 パセリ 0.05 オリーブ油 0.2 第 百 0.4 厚棚げ 13 大豆 液卵 8 卵 コンソメ 0.8 鶏肉豚肉 ベーコン 4 豚肉 大豆 中華だし 0.7 さといも 8 長ねぎ 3 食塩 0.2 えのきたけ(冷凍) 8 こいべちしようゆ 1 長ねぎ 3 かつおだし 1 こしょう 0.01 カッドはぐし、クラ 20 食塩 0.1 番干だし 1.5 食塩 0.2 こいぐちしょうゆ 0.5 バセリ 0.05 カッドはぐし、クラ カッドはぐし、クラ 水 95 おみそ 4 大豆 こしょう 0.01 水 95 カンソメ 0.5 エンソメ 0.5 カッドはぐし、インス カットはぐし、インス カットはぐし、インス カース カース				《中華風コーンスープ》			《白菜とベーコンのスープ》										8	鶏肉
たまねぎ 6 ベーコン 4 豚肉大豆 0.01 にんじん 5 (さとのみそ汁) にんじん 5 えのきたけ 8 たまねぎ 8 にんじん 5 クリームコーン缶 6 はくさい 20 (白菜とベーコンのスープ) ごまつな 4 だいこん 8 ホールコーン 5 パセリ 0.05 オリーブ油 0.2 酒 0.4 厚揚げ 13 大豆 液卵 8 卵 コンソメ 0.8 鶏肉豚肉 ペーコン 4 豚肉大豆 中華だし 0.7 さといも 8 長ねぎ 3 食塩 0.2 えのきたけ(冷凍) 8 こいちしようゆ 1 長ねぎ 3 かつおだし 1 こしよう 0.01 カットはくさい 20 食塩 0.1 最干しだし 1.5 食塩 0.2 こいちしょうか 0.5 パセリ 0.05 こしょう 0.01 自みそ 4 大豆 こしょう 0.01 水 95 コンソメ 0.7 鶏肉豚肉 水 95 赤みそ 4 大豆 こしょう 0.5 こしょう <t< td=""><td></td><td>2</td><td></td><td></td><td>6</td><td>鶏肉</td><td>オリーブ油</td><td>0.2</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>95</td><td></td><td></td><td>13</td><td></td></t<>		2			6	鶏肉	オリーブ油	0.2						95			13	
にんじん 5 グリームコーン缶 6 はくさい 20 (白菜とベーコンのスープ) こまつな 4 だいこん 8 ホールコーン 5 パセリ 0.05 オリーブ油 0.2 酒 0.4 厚揚げ 13 大豆 液卵 8 卵 コンソメ 0.8 鶏肉豚肉 ベーコン 4 豚肉 大豆 中華だし 0.7 さといも 8 長ねぎ 3 食塩 0.2 えのきたけ(冷凍) 8 こいくちしようゆ 1 長ねぎ 3 かつおだし 1 こしよう 0.01 カットはくさい 20 食塩 0.1 煮干しだし 1.5 食塩 0.2 こいくちしょうゆ 0.5 パセリ 0.05 こしょう 0.01 白みそ 4 大豆 こしくちしょうゆ 0.8 食塩 0.15 水 95 コンソメ 0.7 鶏肉豚肉 水 95 赤みそ 4 大豆 こいくちしょうゆ 0.5 こしょう 0.01 水 95 酒 0.5 0.01 0.5 0.01 ボールシーン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・					6		ベーコン	4	豚肉 大豆	こしょう	0.01					にんじん	5	
「こんじん 5	《さとのみそ汁》			にんじん	5		えのきたけ	8								たまねぎ	8	
厚揚げ 13 大豆 被卵 8 卵 コンソメ 0.8 鶏肉豚肉 ペーコン 4 豚肉大豆 中華だし 0.7 さといも 8 長ねぎ 3 食塩 0.2 えのきたけ(冷凍) 8 こいくちしょうゆ 1 長ねぎ 3 かつおだし 1 こしょう 0.01 カットはくさい 20 食塩 0.1 煮干しだし 1.5 食塩 0.2 こいくちしょうゆ 0.5 パセリ 0.05 こしょう 0.01 白みそ 4 大豆 こしょう 0.01 水 95 コンソメ 0.7 鶏肉豚肉 水 95 赤みそ 4 大豆 こいくちしょうゆ 0.8 食塩 0.15 水 95 酒 0.5 こしょう 0.01 でん粉 0.4 こいくちしょうゆ 0.5 0.5		5		クリームコーン缶	6					《白菜とベーコンのスープ》							'	
さといも 8 長ねぎ 3 食塩 0.2 えのきたけ(冷凍) 8 こいくちしょうゆ 1 長ねぎ 3 かつおだし 1 こしょう 0.01 カットはくさい 20 食塩 0.1 煮干しだし 1.5 食塩 0.2 こいくちしょうゆ 0.5 パセリ 0.05 こしょう 0.01 白みそ 4 大豆 こしょう 0.01 水 95 コンソメ 0.7 鶏肉豚肉 水 95 赤みそ 4 大豆 こいくちしょうゆ 0.8 食塩 0.15 0.01 0.01 0.01 水 95 酒 0.5 こしょう 0.01 0.01 0.01 0.01 0.01 水 95 酒 0.5 こしょう 0.01 0.01 0.01 0.01		8			5													
長ねぎ 3 かつおだし 1 こしょう 0.01 カットはくさい 20 食塩 0.1 煮干しだし 1.5 食塩 0.2 こいくちしょうゆ 0.5 パセリ 0.05 こしょう 0.01 白みそ 4 大豆 こしょう 0.01 水 95 コンソメ 0.7 湯肉豚肉 水 95 赤みそ 4 大豆 こいくちしょうゆ 0.8 食塩 0.15 0.01 0.01 水 95 酒 0.5 こしょう 0.01 0.01 0.01 0.01 でん粉 0.4 こいくちしょうゆ 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5			大豆		8	<u> </u>			鶏肉 豚肉								0.7	
煮干しだし 1.5 食塩 0.2 こいくちしょうゆ 0.5 パセリ 0.05 こしょう 0.01 白みそ 4 大豆 こしょう 0.01 水 95 コンソメ 0.7 鶏肉豚肉 水 95 赤みそ 4 大豆 こいくちしょうゆ 0.8 食塩 0.15 0.01 水 95 酒 0.5 こしょう 0.01 0.01 0.01 でん粉 0.4 こいくちしょうゆ 0.5 0.5 0.5 0.5		8			3												1	
白みそ 4 大豆 こしょう 0.01 水 95 コンソメ 0.7 鶏肉豚肉 水 95 赤みそ 4 大豆 こいぐちしょうゆ 0.8 食塩 0.15 水 95 酒 0.5 こしよう 0.01 でん粉 0.4 こいぐちしょうゆ 0.5		3			1													
赤みそ 4 大豆 こいぐちしょうゆ 0.8 食塩 0.15 水 95 酒 0.5 こしょう 0.01 でん粉 0.4 こいぐちしょうゆ 0.5		1.5																
水 95 酒 0.5 こしょう 0.01 でん粉 0.4 こいくちしょうゆ 0.5		4					水	95				鶏肉 豚肉				水	95	
でん粉 0.4 こいくちしょうゆ 0.5		4																
	水	95																
7K 95 7K 95 96 1																		
				水	95					水	95							

12月15	SB(B)		12日16	6日(火)		1281	7日(水)		1281	8日(木)		1281	9日(金)	
	ロ(月)	825kcal		ロロ(火)	816kcal	12月1.	/日(水)	826kcal		エネルキ*-	811kcal	12月13	メロ(金)	831kcal
雑穀米ごはん 牛乳			ごはん 牛乳		125.9g	麦ごはん		826Kcai 108g	牛乳			4到		107.8g
肉団子と野菜のオイスター	炭水化物	121.6g	豚カツ	炭水化物		強肉レナ田のべっこう者	炭水化物		かじきの和風ドレッシング	炭水化物		鶏肉のケバブ キョフテ(トルコ風ミニハンバー	炭水化物	
ソース炒め 大豆とさつまいものかりんとう	タンハ・ク		プロッコリーとウィンナーのソ テー	タンパク	26.1g	ちくわの磯辺揚げ	タンパク		人参とさつま揚げのピリ辛 炒め	タンパク	35.1g	グ) チョバンサラタス	タンパク	33.6g
もやしとニラのおひたし 春雨と卵のスープ	脂質	25.7g	211 7 111	脂質	27.6g	ツナと青菜の和えもの えのきと豆腐のみそ汁	脂質	30.3g	キャベツのごま酢和え	脂質	2/8	ハブチュチョルバス(人参	脂質	31.2g
-B-N3C91077	食塩相当量	2g	カレー	食塩相当量	2.5g		食塩相当量	2.8g	ちゃんこ汁	食塩相当量	1.8g	スープ)	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
《雑穀米ごはん》			《ごはん》			《麦ごはん》			《ごはん》			《ひよこ豆ピラフ》		
*	90		米	100		米	85		*	95		米	95	
十穀米	10					米粒麦	10					コンソメ	0.5	鶏肉 豚肉
			《牛乳》						《牛乳》			食塩	0.2	
《牛乳》			普通牛乳	206	乳	《牛乳》			普通牛乳	206	乳	こしょう	0.01	
普通牛乳	206	乳				普通牛乳	206	乳				ひよこまめ水煮	10	
			《豚カツ》						《かじきの和風ドレッシング》			食塩	0.1	
《肉団子と野菜のオイスターソース炒め》			とんかつ	60	小麦 豚肉 大豆	《鶏肉と大根のべっこう煮》			メカジキダイス	50				
ミートボール	60	鶏肉 豚肉 大豆	米ぬか油	5		米サラダ油	0.3		でん粉	7		《牛乳》		
米サラダ油	0.5		米サラダ油	0.2		鶏もも皮付き	60	鶏肉	大豆水煮	40	大豆	普通牛乳	206	乳
おろししょうが	0.2		キャベツ	35		おろししょうが	0.4		でん粉	2				
おろしにんにく	0.2		食塩	0.15		だいこん	45		米ぬか油	7		《鶏肉のケバブ》		
にんじん	15		こしょう	0.01		玉こんにゃく	30		米サラダ油	0.2		鶏もも	70	鶏肉
キャベツ	40					うずら卵	30	卵	たまねぎ	8		食塩	0.5	
ピーマン	20		《ブロッコリーとウィンナーのソテー》			長ねぎ	6		白ワイン	1.5		こしょう	0.02	
上白糖	0.4		ブロッコリー	30		三温糖	3		粉からし	0.15		チリパウダー	0.08	
こいくちしょうゆ	1.6		オリーブ油	0.5		こいくちしょうゆ	4		上白糖	1.2		おろしにんにく	0.3	
酒	2		ウインナー輪切り	10	豚肉	酒	1		こいくちしょうゆ	2.5		白ワイン	1.5	
食塩	0.2		ホールコーン	10		みりん	2		酢	2		レモン汁	0.7	
こしょう	0.01		こいくちしょうゆ	0.2		水	8		水	2		トマトピューレー	4	
オイスターソース	2		食塩	0.15					ブロッコリー	20		じゃがいも	35	
トウバンジャン	0.02		こしょう	0.01		《ちくわの磯辺揚げ》			食塩	0.15		食塩	0.2	
でん粉	0.5					焼き竹輪1/4	25	大豆				バジル	0.1	
水	5		《フルーツヨーグルト》			小麦粉	5	小麦	《人参とさつま揚げのビリ辛炒め》					
			パインアップル缶	20		あおのり	0.2		ごま油	0.4	ごま油	《キョフテ(トルコ風ミニハンバーグ)》		
《大豆とさつまいものかりんとう》			もも(缶詰)	10	<u>+</u> +	水	7		にんじん	20		ミートボール	35	鶏肉 豚肉 大豆
大豆水煮	20	大豆	無糖ヨーグルト	10	乳	米ぬか油	5		さつまあげ	15	大豆	米ぬか油	4	
でん粉	3								こまつな	6		米サラダ油	0.2	
米ぬか油	1.5		《カレー》			《ツナと青菜の和えもの》			ホールコーン	8		にんじん	8	
さつまいも	35		米サラダ油	0.3	:	こまつな	15		こいくちしょうゆ	0.7		たまねぎ	8	
米ぬか油・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	3		豚小間	8	豚肉	緑豆もやし	20		酒	0.7		トマト水煮(ダイス)	8	
水	1		たまねぎ	15		まぐろ水煮	5	大豆	上白糖	0.7	-0.1-11	パセリ	0.02	
黒砂糖	6		にんじん	8		ごま油	0.6	ごま油	ラー油	0.03	ごま油	トマトケチャップ	3	
上白糖	1.5		おろししょうが	0.5		白いりごま	0.6	ごま	水	1.5		上白糖	0.2	
			おろしにんにく	0.5		食塩	0.25					コンソメ	0.5	鶏肉 豚肉
《もやしとニラのおひたし》	00		トマトピューレー	1.5		こしょう	0.02		《キャベツのごま酢和え》	00		食塩	0.1	
緑豆もやし	28	. —	トマトケチャップ	2					キャベツ	20		こしょう	0.01	
油揚げ >	8	大豆	中濃ソース	4		《えのきと豆腐のみそ汁》	10		緑豆もやし	20		ローリエ	0.01	
にら	1.5		こいくちしょうゆ	2		えのきたけ	10		酢	1.5		赤ワイン	1	
こいくちしょうゆ	1.5		カレー粉	0.5		豆腐	15	大豆	上白糖	0.8		こいくちしょうゆ	- 1	
<u>みりん</u> 食塩	0.1		食塩	0.2		わかめ	0.3		こいくちしょうゆ すりごま	1.5 1.5		水	5	
水	U.1 5		こしょう カレールウ		at the state of	たまねぎ 煮干しだし	1		ソットエ	1.5	ごま	/エッパ・サニカフト		
/\`	5		小麦粉	3.5	小麦 鶏肉 大豆 小麦	白みそ	4	大豆	《ちゃんこ汁》		-	《チョバンサラタス》 ボンレスハム		豚肉
《春雨と卵のスープ》			水	90		赤みそ	4		鶏むね皮つき小間	6	鶏肉	キャベツ	15	脉內
でま油	0.3	ごま油	***	30		水	95	XX	乾燥ごぼう	1.5		きゅうり	12	
ベーコン	0.3	豚肉 大豆					30		にんじん	6		ホールコーン	8	
たまねぎ	10	から人立							だいこん	8		酢	1.5	
にんじん	5								油揚げ	4	大豆	食塩	0.3	
はるさめ	2								にら	3		こしょう	0.02	
液卵	10	<u>on</u>							煮干しだし	1		上白糖	0.02	
長ねぎ	3	- N-							食塩	0.15		オリーブ油	0.5	
中華だし	0.7								こしょう	0.13	 	- / - //4	0.0	
食塩	0.7								こいくちしょうゆ	2		《ハブチュチョルバス(人参スープ)》		
こしょう	0.01									-		ベーコン	5	豚肉 大豆
こいくちしょうゆ	1.5										 	たまねぎ	10	
酒	0.5											にんじん	10	
でん粉	0.5											うらごしにんじん	10	
	95											パセリ	0.03	
	7.0											牛乳	10	乳
水			1	l								豆乳	10	大豆
					I									/\
														雞肉 豚肉
												コンソメ	0.8	鶏肉 豚肉
												コンソメ 食塩	0.8 0.2	鶏肉 豚肉
												コンソメ	0.8	鶏肉 豚肉

10 🗆	220/8)		10 🗆 0	3日(火)		10 🗆 0	4日(水)	1	100	25日(木)		12月26日(金)						
12月22日(月) エネルキ*- 787kc					842kcal	12月2	1	849kcal	12月2		kool	12月2		+ '- kca 比物 & '' '				
ごはん			麦ごはん 牛乳	エネルキ・ー		ロールパン	エネルキー			エネルキ*ー	kcal		エネルキ*-					
牛乳 焼き魚(さけ)	炭水化物	109.2g	豚肉と野菜の香ばしみそ	炭水化物		発酵乳(アシドミルク) フライドチキン	炭水化物	110.9g		炭水化物	g		炭水化物	g				
かぼちゃのそぼろ煮	タンパク	32.9g	京野 〒 度の昭リマコがらめ	タンパク	34.2g	スパゲティミートソース	タンパク	35.2g		タンハ・ク	g		タンパク	g				
ゆずドレサラダ 豚汁	脂質		白菜のおかか和え	脂質	29.7g	フルーツミックス キラキラスープ	脂質	31g		脂質	g		脂質	g				
25.71	食塩相当量	1.9g	みぞれ汁	食塩相当量	2.2g		食塩相当量	2.8g		食塩相当量	g		食塩相当量	g				
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》			《麦ごはん》			《ロールパン》												
*	100		米	85		ロールパン	70	乳 小麦										
			米粒麦	10														
《牛乳》						《発酵乳(アシドミルク)》												
普通牛乳	206	乳	《牛乳》			発酵乳(アシドミルク)	155	乳										
			普通牛乳	206	乳													
《焼き魚(さけ)》						《フライドチキン》												
甘塩銀さけ	50	さけ	《豚肉と野菜の香ばしみそ炒め》			鶏もも皮付き	70	鶏肉										
ほうれんそう	10		米ぬか油	0.3		おろしにんにく	0.5											
にんじん	6		豚小間	60	豚肉	おろししょうが	0.5											
緑豆もやし	8		おろしにんにく	0.3		こいくちしょうゆ	2											
油揚げ	5	大豆	にんじん	20		液卵	3	即										
こいくちしょうゆ	1.5		ピーマン	13		酒	1											
みりん	0.3		キャベツ	40		でん粉	3											
			緑豆もやし	35		小麦粉	3	小麦										
《かぼちゃのそぼろ煮》			上白糖	2		オールスパイス	0.8											
米サラダ油	0.3		こいくちしょうゆ	2		米ぬか油	6											
おろししょうが	0.3		酒	1		米サラダ油	0.1											
豚ひき肉	10	豚肉	白みそ	3	大豆	キャベツ	30											
たまねぎ	8		トウバンジャン	0.15		食塩	0.2											
だいずミート	3	大豆	でん粉	1		こしょう	0.02											
かぼちゃ	35																	
米ぬか油	4		《高野豆腐の照りマヨがらめ》			《スパゲティミートソース》												
グリンピース	3		凍り豆腐(ダイス)	5	大豆	スパゲッティ	8	小麦										
上白糖	1.5		でん粉	5		オリーブ油	0.1											
こいくちしょうゆ	3		米ぬか油	3		豚ひき肉	10	豚肉										
酒	0.5		じゃがいも	15		おろしにんにく	0.3											
みりん	0.5		米ぬか油	2		たまねぎ	15											
でん粉	0.5		こいくちしょうゆ	2		にんじん	8											
水	8		上白糖	2		マッシュルーム水煮	6											
			みりん	1		パセリ	0.05											
《ゆずドレサラダ》			酒	1		食塩	0.15											
キャベツ	25		水	1.5		こしょう	0.01											
えだまめ	8	大豆	エッグケアマヨネーズ	4	大豆	上白糖	0.1											
ホールコーン	5		おろししょうが	0.2		トマトケチャップ	7											
上白糖	0.7		白いりごま	0.3	こま	トマトピューレー	4											
食塩	0.1					中濃ソース	1.5											
こしょう	0.01		《白菜のおかか和え》			デミグラスソース	1.5	小麦 鶏肉 大豆		1								
酢	0.5		はくさい	20		赤ワイン	1.5											
こいくちしょうゆ	0.2		油揚げ	10	大豆	// · · · · · · · · · · · · · · · · ·												
ゆず汁	0.5		こまつな	8		《フルーツミックス》	10	4.4										
オリーブ油	0.3		こいくちしょうゆ	2		もも(缶詰) ************************************	10	-										
//07: > 1 %			みりん	1		パインアップル缶	20	117										
《豚汁》		027 ele	かつお節	0.5		ゼリーミックス	15	りんご		-								
豚小間	8	豚肉	// 7. 7° do : \			/+=+=¬ →\	-						-	-				
乾燥ごぼう	1		《みぞれ汁》		077-4	《キラキラスープ》		05 de 1 =										
にんじん	5		豚小間	8	豚肉	ベーコン	4	豚肉 大豆		-			-	-				
だいこん	7		にんじん	10		にんじん	7			-								
じゃがいも	10		だいこん	10		たまねぎ	7											
<mark>豆腐</mark> 老エレゼ	8	大豆	つきこんにゃく	/		ホールコーン	6	小士					-	-				
煮干しだし	1		大根おろし	15		ステラ(星)マカロニ	5	小麦		-				-				
赤みそ	4		かつおだし	1		コンソメ	0.8	鶏肉 豚肉		-								
白みそ	3	大豆	食塩	0.2		食塩	0.2			-			<u> </u>					
水	95		こいくちしょうゆ	2		こしょう	0.02											
			酒	0.5		こいくちしょうゆ	0.5											
			でん粉	0.5		水	100											
	1		水	95						1								
	i		l	ı	i		ı	i 1		i	i l		i	I				