

令和8年4月 詳細献立表

4月13日(月)		4月14日(火)		4月15日(水)		4月16日(木)		4月17日(金)				
エネルギー	kcal	エネルギー	803kcal	エネルギー	834kcal	エネルギー	830kcal	エネルギー	846kcal			
炭水化物	g	ごはん 牛乳 デミグラスソースハンバー グーデンのソー ベーコンポテト	炭水化物 111.8g	ごはん 牛乳 和風野菜豆腐のみそがら のろでフロッギー 和風チャブチエ きゅうりとわかめの酢のもの 青菜と豆腐のすまし汁	炭水化物 111.8g	ごはん 牛乳 チンジャオロースー 揚げしゅうまい 料理のナムル 中華スープ	炭水化物 99.2g	ターメリックライス 牛乳 フィッシュアンドチップス スパゲッティサラダ りんごのシロップ漬け スコッチブロス	炭水化物 134.3g			
タンパク	g	たんぱく	25.6g	たんぱく	33.8g	たんぱく	32.6g	たんぱく	26.2g			
脂質	g	脂質	30g	脂質	30.3g	脂質	27.2g	脂質	20.8g			
食塩相当量	g	食塩相当量	2.9g	食塩相当量	2.1g	食塩相当量	2.2g	食塩相当量	2.2g			
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)			(ターメリックライス)			
			米	95		米	100		米	100		
						おむぎ	10		ターメリック	0.1		
			(牛乳)			(牛乳)			食塩	0.2		
			普通牛乳	206	乳	普通牛乳	206	乳	コンソメ	0.45	鶏肉 豚肉	
									パセリ	0.05		
			(フィッシュアンドチップス)			(チンジャオロースー)						
			ハンバーグ	60	豚肉 大豆	ぶたにく	65	豚肉	(牛乳)			
			たまねぎ	15	ぶりダイス	55	こいくちしょうゆ	1	普通牛乳	206	乳	
			マッシュルーム水煮	8	しょうが	0.3	酒	2				
			食塩	0.2	酒	1	米サラダ油	1	(フィッシュアンドチップス)			
			こしょう	0.02	こいくちしょうゆ	1	にんにく	0.4	白身魚フライ	60	小麦 大豆	
			トマトケチャップ	2	でん粉	6	しょうが	0.4	油	6		
			中濃ソース	2	油	4	たまねぎ	40	ケチャップ チューブ	10		
			ウスターソース	2	凍り豆腐	5	大豆	15	フライドポテト	40	大豆	
			赤ワイン	2	でん粉	1.5	たけのこ水煮	15				
			上白糖	0.5	油	2	ピーマン	15	(スパゲッティサラダ)			
			水	5	赤みそ	4.5	大豆	3	大豆	6	豚肉	
			オリーブ油	0.2	酒	2	上白糖	1	キャベツ	10		
			さやいんげん	15	上白糖	3	食塩	0.3	にんじん	6		
			赤ピーマン	8	こいくちしょうゆ	0.3	中華だし	0.1	きゅうり	8		
			食塩	0.15	みりん	1.8	こいくちしょうゆ	1.5	スパゲッティ	8	小麦	
			コンソメ	0.1	鶏肉 豚肉	いりごま	1.5	ごま	酒	1		
						水	5	オイスターソース	1	食塩	0.2	
			(ベーコンポテト)			ブロッコリー	25	ごま油	0.3	ごま油	4	大豆
			じゃがいも	40	食塩	0.15						
			油	4								
			オリーブ油	0.2	(和風チャブチエ)				(揚げしゅうまい)			
			ベーコン	9	豚肉	ぶたにく	8	豚肉	しゅうまい	36	小麦 豚肉	
			にんにく	0.3	にんにく	0.5			油	4		
			たまねぎ	15	上白糖	0.8						
			パセリ	0.05	こいくちしょうゆ	1			(もやしのナムル)			
			食塩	0.2	ごま油	0.4	ごま油	8	鶏肉	8	豚肉	
			こしょう	0.02	たまねぎ	8	ごま油	8	とりにく	25	豚肉	
					にんじん	8	ごま油	0.6	ごま油	8		
			(コールスローサラダ)		にんじん	8	ごま油	0.1	ごま油	8		
			にんじん	10	にんじん	5	にんにく	0.1	かぶ	8		
			キャベツ	20	にら	5	上白糖	0.1	ホールコーン	5		
			ホールコーン	10	赤ピーマン	5	こいくちしょうゆ	1.5	パセリ	0.01		
			フレンチドレッシング	7	はるさめ	5	食塩	0.15	しょうが	0.2		
					こいくちしょうゆ	2			おむぎ	4		
					みりん	0.5	(中華スープ)		コンソメ	0.8	鶏肉 豚肉	
			(コンソメジュリエヌ)		食塩	0.1	ごま油	0.2	ごま油	0.2		
			米サラダ油	0.2	こしょう	0.02	ぶたにく	10	豚肉	0.01		
			ベーコン	6	豚肉	ごま油	0.1	ごま油	ごま油	0.5		
			にんじん	10	たまねぎ	8	にんじん	8	こいくちしょうゆ			
			キャベツ	25	しななく	5	たまねぎ	8				
			パセリ	0.01	(きゅうりとわかめの酢のもの)		きゅうり	0.4				
			コンソメ	0.8	豚肉 豚肉	きゅうり	15	カットわかめ	0.4			
			食塩	0.2	緑豆もやし	15	いりごま	0.6	ごま			
			こしょう	0.02	カットわかめ	0.3	中華だし	0.2				
			こいくちしょうゆ	0.5	ホールコーン	5	食塩	0.2				
			水	95	こいくちしょうゆ	2	こしょう	0.01				
					上白糖	3	こいくちしょうゆ	0.5				
					酢	2	水	95				
					(青菜と豆腐のすまし汁)							
					とうふ	10	大豆					
					たまねぎ	8						
					にんじん	5						
					ごまつな	8						
					長ねぎ	5						
					かつおだし	1.5						
					食塩	0.3						
					こいくちしょうゆ	0.5						
					水	95						

