

令和7年10月 詳細献立表

		10月1日(水)					10月2日(木)					10月3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	エネルギー	812kcal	《麦ごはん》	エネルギー	799kcal	《ごはん》	エネルギー	830kcal			
						炭水化物	たんぱく	脂質	食塩相当量	炭水化物	たんぱく	脂質	食塩相当量	炭水化物	たんぱく	脂質
			《ごはん》					《麦ごはん》			《ごはん》					
			米	100				米	85		米	95				
			《牛乳》					《牛乳》			《牛乳》					
			普通牛乳	206	乳			普通牛乳	206	乳	普通牛乳	206	乳			
			《八宝菜》					《韓国風すき焼き》			《カリカリから揚げ》					
			米サラダ油	0.3				米サラダ油	0.3		とりにく	60	鶏肉			
			しょうが	0.3				しょうが	0.3		しょうが	0.3				
			ぶたにく	50	豚肉			ぶたにく	55	豚肉	にんにく	0.3				
			たまねぎ	30				にんにく	0.3		こいくちしょうゆ	2.5				
			にんじん	15				しょうが	0.3		酒	1				
			たけのこ水煮	8				たまねぎ	25		だいず(水煮クラッシュ)	10	大豆			
			きくらげ	0.5				赤ピーマン	8		小麦粉	7	小麦			
			緑豆もやし	30				はくさい	25		水	2				
			はくさい	35				厚揚げ	27	大豆	油	6				
			うずら卵	25	卵			長ねぎ	6		ブロッコリー	25				
			中華だし	0.4				しめじ	6		食塩	0.1				
			食塩	0.3				しらたき	18							
			こしょう	0.02				こまつな	8		《和風チャブチエ》					
			こいくちしょうゆ	2				りんご(すりおろし)	3	りんご	ぶたにく	9	豚肉			
			でん粉	2				キムチ	10		にんにく	0.3				
			水	5				上白糖	2		上白糖	0.8				
								こいくちしょうゆ	4		こいくちしょうゆ	1				
			《揚げぎょうざ》					酒	2		ごま油	0.4	ごま油			
			ぎょうざ	34	小麦 豚肉 大豆			トウバンジャン	0.2		たまねぎ	10				
			油	4				いりごま	1	ごま	にんじん	8				
											たけのこ水煮	7				
			《切り干し大根のナムル》					《いかとブロッコリーの香味炒め》			にら	4				
			ハム	5	豚肉			米サラダ油	0.3		赤ピーマン	5				
			キャベツ	20				にんにく	0.2		はるさめ	5				
			切り干し大根	3				いか短冊	12	いか	こいくちしょうゆ	2				
			こいくちしょうゆ	1.5				ブロッコリー	30		みりん	0.5				
			食塩	0.1				ホールコーン	10		食塩	0.1				
			ごま油	0.3	ごま油			食塩	0.3		こしょう	0.02				
			いりごま	0.4	ごま			こしょう	0.01		ごま油	0.1	ごま油			
								中華だし	0.2							
			《中華スープ》					ごま油	0.1	ごま油	《キャベツのごまマヨ和え》					
			ごま油	0.3	ごま油						キャベツ	30				
			鶏むね(皮つき)小間	6	鶏肉			《もやしとニラのおひたし》			きゅうり	8				
			にんじん	8				緑豆もやし	28		緑豆もやし	10				
			緑豆もやし	8				油揚げ	8	大豆	エッグケアマヨネーズ	6	大豆			
			しなちく	4				にら	6		食塩	0.25				
			カットわかめ	0.3				こいくちしょうゆ	1		すりごま	1	ごま			
			中華だし	0.7				上白糖	0.6							
			食塩	0.2				食塩	0.1		《わかめと豆腐のみそ汁》					
			こしょう	0.01				水	5		たまねぎ	15				
			こいくちしょうゆ	0.5							とうふ	15	大豆			
			水	95				《トック入りわかめスープ》			カットわかめ	0.3				
								ベーコン	4	豚肉 大豆	長ねぎ	5				
								たまねぎ	8		煮干だし	1				
								にんじん	6		白みそ	4	大豆			
								トック	20		赤みそ	3	大豆			
								カットわかめ	0.2		水	95				
								コンソメ	0.5	鶏肉 豚肉						
								食塩	0.2							
								こしょう	0.01							
								こいくちしょうゆ	0.5							
								酒	0.5							
								水	95							

10月6日(月)			10月7日(火)			10月8日(水)			10月9日(木)			10月10日(金)		
わかめごはん	エネルギー	843kcal	《麦ごはん》	エネルギー	811kcal	《黒パン》	エネルギー	792kcal	《麦ごはん》	エネルギー	821kcal	《ごはん》	エネルギー	838kcal
牛乳	炭水化物	127.5g	牛乳	炭水化物	117.3g	牛乳	炭水化物	103.9g	牛乳	炭水化物	113g	《発酵乳(ブルーベリー)》	炭水化物	126g
あじのピリッ&ジャン	タンパク	34.7g	肉片	タンパク	30.8g	鶏肉のオレンジ風味焼き	タンパク	36.9g	豚キムチ炒め	タンパク	31.8g	タコライス	タンパク	31g
豚肉と野菜のみそ炒め	脂質	22.7g	根菜ののり塩揚げ	脂質	26.5g	ペンネアラビアータ	脂質	27g	がんとあさりのおろし煮	脂質	28.5g	ジャーマンポテト	脂質	21.8g
白玉みたらし団子	食塩相当量	2.8g	きゅうりの酢のもの	食塩相当量	2.3g	海菜サラダ	食塩相当量	3.6g	大学芋	食塩相当量	2.8g	スパゲティサラダ	食塩相当量	2.2g
すまし汁			大根と油揚げのみそ汁			キャベツとニョッキのスープ			たまごスープ			彩り野菜のコンソメスープ		
食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー
《わかめごはん》			《麦ごはん》			《黒パン》			《麦ごはん》			《ごはん》		
米	95		米	90		黒パン	70	乳 小麦	米	85		米	100	
わかめご飯の素	1.4		おおむぎ	10					おおむぎ	10				
						《牛乳》						《発酵乳(ブルーベリー)》		
《牛乳》			《牛乳》			普通牛乳	206	乳	《牛乳》			発酵乳(ブルーベリー)	133	乳
普通牛乳	206	乳	普通牛乳	206	乳				普通牛乳	206	乳			
						《鶏肉のオレンジ風味焼き》						《タコライス》		
《あじのピリッ&ジャン》			《肉片》			鶏もも	70	鶏肉	《豚キムチ炒め》			米サラダ油	0.5	
あじフライ	60		ぶたにく	65	豚肉	食塩	0.2		ぶたにく	40	豚肉	ぶたにく	45	豚肉
しょうが	0.3		たまねぎ	65		こしょう	0.01		こいちしょうゆ	0.5		だいずミート	12	大豆
こいくちしょうゆ	1		にんじん	15		マーマレード	5		酒	1		にんにく	0.4	
酒	1		ごぼう	10		はちみつ	2		ごま油	0.5	ごま油	酒	1	
でん粉	6		つきこんじやく	25		こいくちしょうゆ	3.5		にんにく	0.3		こしょう	0.01	
油	5		酒	1		フロッコロー	25		しょうが	0.3		チリパウダー	0.03	
しょうが	0.3		上白糖	2		食塩	0.15		たまねぎ	30		たまねぎ	35	
にんにく	0.3		こいくちしょうゆ	4.2					にんじん	15		にんじん	10	
上白糖	0.6					《ペンネアラビアータ》			きくらげ	0.5		ピーマン	5	
こいくちしょうゆ	3		《根菜ののり塩揚げ》			オリーブ油	0.3		たけのこ水煮	8		セロリー	3	
パイン	3		じゃがいも	35		にんにく	0.15		キャベツ	20		トマト水煮	25	
トウバンジャン	0.1		油	3		ぶたにく	10	豚肉	厚揚げ	20	大豆	トマトケチャップ	13	
酢	3		れんこん	13		だいずミート	1	大豆	こまつな	6		ウスターソース	3	
上白糖	0.2		でん粉	2		たまねぎ	20		キムチ	10		カレー粉	0.1	
みりん	0.3		油	2		ペンネマカロニ	12	小麦	上白糖	1		食塩	0.3	
水	4		食塩	0.25		食塩	0.15		食塩	0.2		上白糖	0.2	
でん粉	0.3		あおのり	0.3		こしょう	0.01		こしょう	0.01		シュレットチーズ	5	乳
さやいんげん	15		いりごま	1	ごま	上白糖	0.1		こいくちしょうゆ	2		キャベツ	20	
油揚げ	6	大豆				トマトケチャップ	8		オイスターソース	0.4				
上白糖	0.4		《きゅうりの酢のもの》			トマトピューレー	4		トウバンジャン	0.05		《ジャーマンポテト》		
こいくちしょうゆ	2		きゅうり	15		中濃ソース	1					じゃがいも	30	
すりごま	0.6	ごま	緑豆やし	18		デミグラスソース	1	小麦 豚肉 大豆	《がんとあさりのおろし煮》			油	4	
			ホールコーン	8		赤ワイン	1		がんとあさりのおろし煮	30	大豆	オリーブ油	0.2	
《豚肉と野菜のみそ炒め》			こいくちしょうゆ	2					あさりむき身	6		ソーセージ(ワインナー)輪切り	10	豚肉
米サラダ油	0.3		上白糖	3		《海菜サラダ》			はくさい	10		にんにく	0.3	
にんにく	0.2		酢	2		にんじん	10		大根おろし	10		たまねぎ	20	
ぶたにく	20	豚肉				きゅうり	10		かつおだし	0.2		さやいんげん	5	
にんじん	10		《大根と油揚げのみそ汁》			ひじき	0.1		しょうが	0.2		食塩	0.2	
キャベツ	20		だいこん	10		海菜ミックス	0.4		水	10		こしょう	0.01	
緑豆やし	15		にんじん	8		ホールコーン	8		上白糖	1.5				
上白糖	0.7		油揚げ	6	大豆	しそドレッシング	6	大豆	食塩	0.15		《スパゲティサラダ》		
こいくちしょうゆ	0.7		長ねぎ	3					こいくちしょうゆ	3.5		きゅうり	8	
酒	0.8		煮干し	1		《キャベツとニョッキのスープ》			みりん	2		ツナ	5	大豆
白みそ	1.2	大豆	白みそ	4	大豆	鶏もも小間 皮つき	7	鶏肉	でん粉	0.8		スパゲッティ	10	小麦
でん粉	0.7		赤みそ	3	大豆	にんじん	5					食塩	0.2	
水	1		水	100		キャベツ	8		《大学芋》			こしょう	0.01	
						ニョッキ	20	小麦	さつまいも	35		エッグケアマヨネーズ	6	大豆
《白玉みたらし団子》						パセリ	0.01		油	3				
白玉	30					食塩	0.2		上白糖	2		《彩り野菜のコンソメスープ》		
上白糖	4					こしょう	0.01		こいくちしょうゆ	1.5		鶏むね(皮つき)小間	7	鶏肉
こいくちしょうゆ	4					コンソメ	0.6	鶏肉 豚肉	水	10		にんじん	8	
でん粉	0.8					こいくちしょうゆ	0.5		でん粉	0.2		トマト水煮	5	
水	20					水	95		くるごま	0.8	ごま	ほうれんそう	6	
												ホールコーン	5	
《すまし汁》									《たまごスープ》			コンソメ	0.8	鶏肉 豚肉
とうふ	10	大豆							ベーコン	3	豚肉 大豆	食塩	0.25	
たまねぎ	7								たまねぎ	6		上白糖	0.03	
にんじん	7								にんじん	6		こしょう	0.02	
こまつな	5								えのきたけ	4		こいくちしょうゆ	0.3	
かつおだし	1								鶏卵	10	卵	水	95	
食塩	0.3								長ねぎ	4				
こいくちしょうゆ	2								コンソメ	0.8	鶏肉 豚肉			
水	95								食塩	0.2				
									こしょう	0.03				
									こいくちしょうゆ	0.5				
									でん粉	1				
									水	95				

10月13日(月)			10月14日(火)			10月15日(水)			10月16日(木)			10月17日(金)		
エネルギー	kcal		エネルギー	kcal		エネルギー	kcal		エネルギー	881kcal		エネルギー	838kcal	
炭水化物	g		炭水化物	g		炭水化物	g		炭水化物	113.7g		炭水化物	113.1g	
タンパク	g		タンパク	g		タンパク	g		タンパク	38.2g		タンパク	37.6g	
脂質	g		脂質	g		脂質	g		脂質	28.9g		脂質	28.1g	
食塩相当量	g		食塩相当量	g		食塩相当量	g		食塩相当量	3g		食塩相当量	3.2g	
食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー
									《ごはん》			《バターライス》		
									米	100		米	95	
												バター	1	乳
									《牛乳》			食塩	0.2	
									普通牛乳	206	乳	コンソメ	0.4	鶏肉 豚肉
												バゼリ	0.02	
									《親子煮》					
									米サラダ油	0.3		《牛乳》		
									とりにく	40	鶏肉	普通牛乳	206	乳
									若鶏、むね(皮つき)小間	20	鶏肉			
									鶏卵	35	卵	《たらとポテのグラタン》		
									にんじん	15		オリーブ油	0.3	
									たまねぎ	45		たまねぎ	45	
									干しいたけ	0.3		まだら	30	
									長ねぎ	6		白ワイン	2	
									かまぼこ	15		じゃがいも	40	
									グリーンピース	5		にんじん	15	
									酒	1		マッシュルーム水煮	6	
									みりん	1		ホワイトルウ	10	
									上白糖	2		牛乳	30	乳
									こいくちしょうゆ	4		豆乳	20	大豆
									水	40		バゼリ	0.01	
												食塩	0.35	
									《高野豆腐の照りマヨがらめ》			こしょう	0.01	
									凍り豆腐(ダイス)	9	大豆	シュレットチーズ	3	乳
									でん粉	6		パンこ	3	小麦
									油	5				
									こいくちしょうゆ	2		《フランゴ・アサード》		
									上白糖	2		とりにく	50	鶏肉
									みりん	1		食塩	0.35	
									酒	1		こしょう	0.01	
									水	1.5		ババリカ	0.03	
									エッグゲアマヨネーズ	4	大豆	チリパウダー	0.05	
									しょうが	0.2		にんにく	0.2	
									いりごま	0.3	ごま	白ワイン	2	
												レモン汁	0.4	
									《野菜の磯香和え》					
									キャベツ	20		《豆とツナのサラダ》		
									にんじん	5		きゆり	8	
									こまつな	5		ツナ	8	大豆
									緑豆もやし	5		えだまめ	6	大豆
									ごま油	0.6	ごま油	ひよこまめ	6	
									上白糖	0.2		大豆	8	大豆
									こいくちしょうゆ	1.5		深煎りごまドレッシング(クリーム)	6	ごま 大豆
									食塩	0.1				
									きざみのり	0.2		《カルド・ヴェルデ》		
												米サラダ油	0.2	
									《切り干し大根のみそ汁》			ソーセージ(ウィンナー)輪切り	5	豚肉
									たまねぎ	10		たまねぎ	10	
									切り干し大根	4		キャベツ	10	
									カットわかめ	0.3		ホーローコーン	8	
									煮干だし	1		こまつな	7	
									白みそ	3	大豆	コンソメ	0.7	鶏肉 豚肉
									赤みそ	3	大豆	食塩	0.3	
												こしょう	0.01	
												水	95	

10月20日(月)			10月21日(火)			10月22日(水)			10月23日(木)			10月24日(金)		
表ごはん	エネルギー	804kcal	ごはん	エネルギー	801kcal	表ごはん	エネルギー	832kcal	ポークカレーライス	エネルギー	846kcal	コーンフライドライス	エネルギー	822kcal
牛乳	炭水化物	104g	牛乳	炭水化物	101.8g	牛乳	炭水化物	111g	牛乳	炭水化物	124.3g	フリフリチキン	炭水化物	117.4g
さけのみそマヨ焼き	タンパク	30.7g	チンジャオロースー	タンパク	34.7g	かつおと大豆の甘辛	タンパク	39.3g	いんげんとソーセージのソ	タンパク	30.8g	ガーリックシュリンプ風ソ	タンパク	36.2g
ちくわの磯辺揚げ	脂質	24.9g	中華風豆腐あんかけ	脂質	29.3g	切り干し大根のカレー炒め	脂質	27.5g	てー	脂質	27.7g	ハワイアンサラダ	脂質	25.2g
もやしのごま和え	食塩相当量	1.8g	ビーフンスープ	食塩相当量	2g	のっぺい汁	食塩相当量	2.1g	杏仁フルーツ	食塩相当量	3g	ABCスープ	食塩相当量	2.5g
沢煮焼														
食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー
《表ごはん》			《ごはん》			《表ごはん》			《ごはん》			《コーンフライドライス》		
米	85		米	95		米	85		米	100		米	100	
おおむぎ	10					おおむぎ	10					コンソメ	1.5	鶏肉 豚肉
《牛乳》			《牛乳》			《牛乳》			《牛乳》			食塩	0.2	
普通牛乳	206	乳	普通牛乳	206	乳	普通牛乳	206	乳	普通牛乳	206	乳	オリーブ油	0.1	
												ホールコーン	8	
			《チンジャオロースー》						《ポークカレー》			食塩	0.1	
《さけのみそマヨ焼き》			米サラダ油	1		《かつおと大豆の甘辛》			米サラダ油	0.2		こしょう	0.01	
銀さけ	50	さけ	にんにく	0.3		かつおダイス	50		ぶたにく	60	豚肉			
こしょう	0.02		しょうが	0.3		しょうが	0.4		じゃがいも	40		《牛乳》		
酒	1		ぶた細切り	55	豚肉	こいくちしょうゆ	0.5		たまねぎ	40		普通牛乳	206	乳
白みそ	2	大豆	こいくちしょうゆ	0.5		酒	1		にんじん	25				
エッグケアマヨネーズ	8	大豆	酒	1		でん粉	6		食塩	0.6		《フリフリチキン》		
上白糖	1.5		凍り豆腐(短冊)	2	大豆	油	4		こしょう	0.02		鶏もも	70	鶏肉
さやいんげん	25		たまねぎ	50		大豆	40	大豆	カレー粉	0.1		バイン	3	
にんじん	8		にんじん	15		でん粉	3		水	10		トマトケチャップ	2	
こいくちしょうゆ	2		たけのこ水煮	10		油	3					こいくちしょうゆ	2	
かつおだし	0.1		ピーマン	15		上白糖	4		《いんげんとソーセージのソテー》			三温糖	1	
水	1		上白糖	1		こいくちしょうゆ	3.8		オリーブ油	0.5		コンソメ	0.1	鶏肉 豚肉
かつお節	0.1		食塩	0.3		みりん	1.5		ソーセージ(ウインナー)輪切り	13	豚肉	白ワイン	1	
			こいくちしょうゆ	1.5		いりごま	2	ごま	さやいんげん	20		バイン	12	
《ちくわの磯辺揚げ》			酒	1		水	5		ホールコーン	10		にんにく	0.3	
焼き竹輪1/4	25	大豆	オイスターソース	1		プロックロー	15		食塩	0.2		しょうが	0.3	
小麦粉	8	小麦	ごま油	0.3	ごま油	食塩	0.15		こしょう	0.01		ウスターソース	0.1	
でん粉	3											じゃがいも	35	
あおのり	0.2		《中華風豆腐あんかけ》			《切り干し大根のカレー炒め》			《杏仁フルーツ》			油	3	
油	5		米サラダ油	0.2		米サラダ油	0.2		ホワイトゼリー杏仁風味	15	大豆	バジル	0.03	
			しょうが	0.3		切り干し大根	5		ハインツブル缶	20		食塩	0.1	
《もやしのごま和え》			とりひきにく	10	鶏肉	ぶたにく	15	豚肉	もも缶	10	もも			
緑豆もやし	30		にら	3		たまねぎ	25					《ガーリックシュリンプ風ソテー》		
油揚げ	5	大豆	長ねぎ	5		バゼリ	0.01		《カレー》			オリーブ油	0.5	
にまつな	5		厚揚げ	25	大豆	酒	0.5		米サラダ油	0.3		にんにく	0.2	
いりごま	1	ごま	だいずミート	2	大豆	こいくちしょうゆ	2.5		ぶたにく	8	豚肉	たまねぎ	20	
上白糖	0.35		上白糖	1		トマトケチャップ	1		たまねぎ	20		えび	15	えび
みりん	0.8		こいくちしょうゆ	2		中濃ソース	0.4		にんじん	8		プロックロー	25	
こいくちしょうゆ	1.8		食塩	0.1		カレー粉	0.15		しょうが	0.4		食塩	0.1	
			みりん	1					にんにく	0.4		こいくちしょうゆ	1.5	
《沢煮焼》			酒	1		《にんじんしりしり》			トマトピューレー	1.5		こしょう	0.01	
ぶたにく	6	豚肉	でん粉	1.5		にんじん	20		トマトケチャップ	2				
ごぼう	1		水	10		ツナ	8	大豆	中濃ソース	4		《ハワイアンサラダ》		
にんじん	5					ホールコーン	8		こいくちしょうゆ	2		にんじん	6	
だいこん	15		《煮し鶏と野菜のサラダ》			ごま油	0.3	ごま油	ポークパイヨン	2	豚肉	キャベツ	12	
かつおだし	1		ささみほくし身	10	鶏肉	こいくちしょうゆ	0.2		カレー粉	0.5		きゅうり	6	
食塩	0.2		キャベツ	10		食塩	0.2		食塩	0.2		えだまめ	6	大豆
こいくちしょうゆ	1		緑豆もやし	15		こしょう	0.01		こしょう	0.03		ハインツブル缶	8	
酒	1		きゅうり	5					カレーパウ	10	小麦 豚肉 大豆	上白糖	1	
でん粉	0.5		《栗原のフレッシュクリーム》	7	ごま 大豆	《のっぺい汁》			小麦粉	3.5	小麦	酢	2	
水	100					鶏むね(皮つき)小間	4	鶏肉	水	90		食塩	0.35	
			《ビーフンスープ》			にんじん	6					こしょう	0.01	
			ベーコン	5	豚肉 大豆	だいこん	8					米サラダ油	1.5	
			たまねぎ	8		つきこんにやく	5							
			にんじん	6		ごまつな	3					《ABCスープ》		
			ピーマン	3		かつおだし	1					ベーコン	4	豚肉 大豆
			煮干だし	1		食塩	0.2					にんじん	7	
			食塩	0.25		こいくちしょうゆ	2					たまねぎ	7	
			こしょう	0.01		酒	0.5					ホールコーン	6	
			こいくちしょうゆ	1		でん粉	0.5					ABCマカロニ	5	小麦
			水	95		水	95					コンソメ	0.7	鶏肉 豚肉
												食塩	0.2	
												こしょう	0.01	
												こいくちしょうゆ	0.5	
												水	100	

10月27日(月)			10月28日(火)			10月29日(水)			10月29日(水)			10月30日(木)			10月31日(金)					
ごはん	牛乳	エネルギー 836kcal	ごはん	牛乳	エネルギー 819kcal	ソフトフランスパン(梅田中・赤羽根中以外)	エネルギー	790kcal	コア揚げパン(梅田・赤羽根中のみ)	エネルギー	874kcal	ごはん	牛乳	エネルギー 820kcal	ごはん	牛乳	エネルギー 789kcal			
肉団子と秋野菜の中華和え	炭水化物	129g	炭水化物	炭水化物	98.9g	牛乳	炭水化物	97.3g	炭水化物	104.7g	牛乳	炭水化物	炭水化物	105.7g	牛乳	炭水化物	炭水化物	118.6g		
フロッコリーとちくわのうま塩始め	タンパク	30g	タンパク	タンパク	32.8g	チリコンカン	タンパク	41.1g	チリコンカン	41.2g	鶏肉の香味焼き	タンパク	タンパク	34.8g	デミグラスソースハンバーグ	タンパク	タンパク	29.7g		
キャベツのナムル	脂質	24.1g	脂質	脂質	32g	カラフルソテー	脂質	29.4g	カラフルソテー	35.7g	じゃがいももそぼろあんかけ	脂質	脂質	30.8g	キャベツとハムのマリネ	脂質	脂質	23.6g		
ほたてスープ	食塩相当量	2.6g	食塩相当量	食塩相当量	2.5g	ハニーサラダ	食塩相当量	3.5g	ハニーサラダ	3.6g	ひじきの和風サラダ	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	かぼちゃのポタージュ	食塩相当量	食塩相当量	2.4g		
食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー
《ごはん》			《ごはん》			《ソフトフランスパン》			《コア揚げパン》			《ごはん》			《ごはん》			《ごはん》		
米	95		米	85		ソフトフランス	70	乳小麦	70	乳小麦	85	米	100		米	100		米	100	
			おおむぎ	10					油	6	おおむぎ	10								
《牛乳》			《牛乳》			《牛乳》			《牛乳》			《牛乳》			《牛乳》			《牛乳》		
普通牛乳	206	乳	普通牛乳	206	乳	普通牛乳	206	乳	上白糖	5	《牛乳》		普通牛乳	206	乳			普通牛乳	206	乳
			普通牛乳	206	乳				グラニュー糖	4	普通牛乳	206	乳							
《肉団子と秋野菜の中華和え》						《チリコンカン》									《デミグラスソースハンバーグ》					
ミートボール	60	豚肉 鶏肉 大豆	《さばのみそだれかけ》			米サラダ油	0.2		《牛乳》			《鶏肉の香味焼き》			ハンバーグ	60				
たまねぎ	35		さば	60	さば	にんにく	0.3		普通牛乳	206	乳	鶏もも	70	鶏肉	米サラダ油	0.3				
赤ピーマン	8		しょうが	0.3		ぶたにく	30	豚肉				酒	1		たまねぎ	15				
さつまいも	30		酒	1		とりにく	10	鶏肉	《チリコンカン》			こいくちしょうゆ	1		にんじん	6				
れんこん	15		こいくちしょうゆ	0.5		だいずミート	8	大豆	米サラダ油	0.2		しょうが	0.4		マッシュルーム水煮	5				
でん粉	4		白みそ	3	大豆	大豆	30	大豆	にんにく	0.3		ごま油	0.3	ごま油	食塩	0.1				
油	4		上白糖	2.5		たまねぎ	40		ぶたにく	30	豚肉	トウバンジャン	0.08		こしょう	0.01				
こいくちしょうゆ	4		みりん	1		にんじん	20		とりにく	10	鶏肉	しょうが	0.3		トマトケチャップ	2				
上白糖	4.5		こいくちしょうゆ	1		トマト水煮	20		だいずミート	8	大豆	たまねぎ	10		中濃ソース	2				
みりん	2		酒	1		レンズまめ	6		大豆	30	大豆	いりごま	1	ごま	ウスターソース	2				
酢	3		でん粉	0.3		デミグラスソース	4.5	小麦 鶏肉 大豆	たまねぎ	40		酒	1		赤ワイン	1				
でん粉	2		水	10		トマトケチャップ	10		にんじん	10		上白糖	1.6		上白糖	0.5				
水	10		さやいんげん	10		トマトピューレー	10		トマト水煮	20		こいくちしょうゆ	3		フロッコリー	25				
			緑豆もやし	20		中濃ソース	5		レンズまめ	6		酢	1		食塩	0.1				
《フロッコリーとちくわのうま塩始め》			こいくちしょうゆ	2		チリパウダー	0.07		デミグラスソース	4.5	小麦 鶏肉 大豆	でん粉	0.3							
米サラダ油	0.3		かつおだし	0.1		食塩	0.3		トマトケチャップ	10		水	10		《キャベツとハムのマリネ》					
にんにく	0.2		水	1		こしょう	0.02		トマトピューレー	10		こまつな	20		キャベツ	35				
竹輪	20		かつお節	0.3		カレー粉	0.2		中濃ソース	5		油揚げ	8	大豆	ハム	8	豚肉			
フロッコリー	35					赤ワイン	3		チリパウダー	0.07		上白糖	0.3		きゅうり	10				
こいくちしょうゆ	0.5		《五目きんぴら》			パセリ	0.05		食塩	0.3		こいくちしょうゆ	1		酢	1.5				
食塩	0.3		米サラダ油	0.3		粉チーズ	5	乳	こしょう	0.02		みりん	0.5		食塩	0.3				
こしょう	0.01		ぶたにく	15	豚肉				カレー粉	0.2		水	1		上白糖	0.2				
中華だし	0.2		ごぼう	8		《カラフルソテー》			赤ワイン	3		こしょう	0.02		こしょう	0.02				
			にんじん	20		オリーブ油	0.3		パセリ	0.05		《じゃがいももそぼろあんかけ》			オリーブ油	3				
《キャベツのナムル》			さつまあげ	10	大豆	赤ピーマン	7		粉チーズ	5	乳	米サラダ油	0.3							
緑豆もやし	10		こまつな	6		ソーセージ(ウインナー)輪切り	7	豚肉				しょうが	0.3		《青菜ときのこのソテー》					
キャベツ	35		上白糖	0.6		ホールコーン	10		《カラフルソテー》			ぶたにく	10	豚肉	オリーブ油	0.3				
上白糖	0.3		こいくちしょうゆ	1.4		フロッコリー	23		オリーブ油	0.3		たまねぎ	15		しめじ	10				
こいくちしょうゆ	1.5		酒	0.4		食塩	0.15		赤ピーマン	7		だいずミート	2	大豆	こまつな	15				
食塩	0.25		みりん	0.4		こしょう	0.01		ソーセージ(ウインナー)輪切り	7	豚肉	じゃがいも	30		ホールコーン	10				
ごま油	0.5	ごま油	ごま油	0.2	ごま油	こいくちしょうゆ	0.8		ホールコーン	10		油	3		食塩	0.1				
いりごま	2	ごま	いりごま	1	ごま				フロッコリー	23		グリンドピース	3		こしょう	0.01				
						《ハニーサラダ》			食塩	0.15		上白糖	1.5		こいくちしょうゆ	0.3				
《ほたてスープ》			《白菜のさっぱり和え》			ささみほくし身	5	鶏肉	こしょう	0.01		こいくちしょうゆ	3							
鶏むね(皮つき)小間	6	鶏肉	はくさい	28		キャベツ	23		キャベツ	0.8		酒	0.5		《かぼちゃのポタージュ》					
たまねぎ	6		きゅうり	7		きゅうり	8					みりん	0.5		ベーコン	4	豚肉 大豆			
にんじん	6		油揚げ	6	大豆	はちみつ	0.6		《ハニーサラダ》			でん粉	0.5		たまねぎ	10				
ほたてフレーク	6		酢	1		酢	0.5		ささみほくし身	5	鶏肉	水	8		にんじん	5				
しょうが	0.1		上白糖	1.5		オリーブ油	0.6		キャベツ	23		うらごしかぼちゃ	25							
はるさめ	2		こいくちしょうゆ	1		食塩	0.25		きゅうり	8		《ひじきの和風サラダ》			豆乳	35	大豆			
中華だし	0.7		食塩	0.2		いりごま	0.3	ごま	はちみつ	0.6		ひじき	0.2		コンソメ	0.7	鶏肉 豚肉			
食塩	0.2								酢	0.5		きゅうり	8		食塩	0.2				
こしょう	0.01		《ゆばけんちん汁》			《マカロニスープ》			オリーブ油	0.6		にんじん	10		こしょう	0.01				
こいくちしょうゆ	0.7		にんじん	8		若鶏、むね(皮つき)小間	6	豚肉	食塩	0.25		ホールコーン	8		上白糖	0.2				
酒	1		だいこん	10		たまねぎ	6		いりごま	0.3	ごま	えだまめ	8	大豆	でん粉	1				
水	100		つきごんにやく	5		にんじん	8					和風ドレッシング	6	大豆	水	45				
			湯葉	7	大豆	マカロニ	5	小麦	《マカロニスープ》											
			ごま油	0.2	ごま油	パセリ	0.01		若鶏、むね(皮つき)小間	6	鶏肉	《豚汁》								
			かつおだし	1		コンソメ	0.7	鶏肉 豚肉	たまねぎ	6		ぶたにく	6	豚肉						
			食塩	0.2		食塩	0.3		にんじん	8		ごぼう	1							
			こいくちしょうゆ	2		こしょう	0.01		マカロニ	5	小麦	にんじん	5							
			酒	0.5		こいくちしょうゆ	0.5		パセリ	0.01		だいこん	5							
			水	95		水	95		コンソメ	0.7	鶏肉 豚肉	さといも	8							
									食塩	0.3		とうふ	8	大豆						
									こしょう	0.01		煮干だし	1							
									こいくちしょうゆ	0.5		赤みそ	3	大豆						
									水	95		白みそ	3	大豆						
												水	95							