

茅ヶ崎市

令和8年1月 詳細献立表

1月5日(月)		1月6日(火)		1月7日(水)		1月8日(木)		1月9日(金)	
エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	823kcal	エネルギー	836kcal	エネルギー	832kcal
炭水化物	8	炭水化物	8	牛乳	120.8g	牛乳	112.3g	牛乳	108.8g
タンパク	8	タンパク	8	第1前著 ぶり大豆の香味だれ	36g	ガーリックシュリンプ風ソース	34.1g	わぎ塩豚丼 大豆とじやこの甘辛	35.1g
脂質	8	脂質	8	紅白なます	24.1g	ハイアソラダラ	29.8g	キャベツのごまヨ和え	27.3g
食塩相当量	8	食塩相当量	8	七草風雑煮	2.6g	トマトバスタースト	2.2g	元氣鍋	2.4g
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
			わかめごはん			コーンライス			米ごはん
			牛乳			モチチキン			牛乳
			第1前著			タッパク			わぎ塩豚丼
			ぶり大豆の香味だれ			ガーリックシュリンプ風ソース			大豆とじやこの甘辛
			紅白なます			脂質			キャベツのごまヨ和え
			七草風雑煮			食塩相当量			元氣鍋
			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量
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)
			わかめごはん		《わかめごはん》			《米ごはん》	
			米	80	米	90		米	85
			おおむぎ	15	もち米	5		おおむぎ	10
			わかめご飯の素	1.4	コソソメ	1.4	鶏肉 脂肉		
					食塩	0.2		《牛乳》	
			《牛乳》		オリーブ油	0.1		普通牛乳	206
			普通牛乳	206	乳 ホールコーン	10		乳	
					食塩	0.1		《ねぎ塩豚丼》	
			《筑前煮》		こしょう	0.01		米サラダ油	0.4
			米サラダ油	0.3				にんにく	0.3
			とりにく	40	鶏肉 《牛乳》	70	鶏肉	ぶたにく	55
			にんじん	20	普通牛乳	206	乳 たまねぎ	たまねぎ	55
			ごぼう	10				にんじん	10
			じやがいも	45	《モチコチキン》			たけのこ水煮	15
			たけのこ水煮	15	とりにく	70	鶏肉	こまつな	5
			干しいたけ	1	にんにく	0.4		春ねぎ	10
			こんにゃく	10	しょうが	0.4		中華だし	0.5
			さやいんげん	7	酒	2		こいくちしょうゆ	2
			上白糖	2	水	2		酒	2
			こいくちしょうゆ	5	こいくちしょうゆ	3.5		食塩	0.2
			酒	1	上白糖	1.5		こしょう	0.01
			みりん	1	小麦粉	3	小麦 ごま油	ごま油	0.2
			かつおだし	0.2	もちこ	3			
			水	30	油	6			
					じゃがいも	30	大豆	40	大豆
			《ぶりと大豆の香味だれ》		あわのり	0.1		豆粉	3
			ぶりダイス	30	食塩	0.2			
			しょうが	0.3	こしょう	0.01		ちりめんじやこ	3
			酒	0.8				上白糖	4
			こいくちしょうゆ	0.7	《ガーリックシュリンプ風ソテー》			こいくちしょうゆ	2
			でん粉	4	オリーブ油	0.5		水	1
			油	3	にんにく	0.2			
			大豆	15	大葱 たまねぎ	10		《キャベツのごまヨ和え》	
			でん粉	2	むねえび	15	えび キャベツ		10
			油	2	ブロッコリー	25	きゅうり		15
			米サラダ油	0.2	食塩	0.1		緑豆もやし	18
			たまねぎ	8	コソソメ	0.1	鶏肉 脂肉	エッグケチャムヨヘルーズ	5
			しょうが	0.2	こいくちしょうゆ	1.5		こいくちしょうゆ	0.3
			酒	1.5	こしょう	0.01		上白糖	0.1
			上白糖	2				すりごま	0.5
			こいくちしょうゆ	3	《ハイアソラダラ》			ごま	ごま
			トウバジンヤン	0.05	にんじん	6		《元氣鍋》	
			酢	1.2	キヤペツ	12		とけいこく	5
			水	3	きゅうり	6	にんにく		鶏肉
					えんじめ	6	大豆	にんじん	5
			《紅白なます》		ハイアソラダラ缶	8		じやがいも	8
			にんじん	10	上白糖	1		じらしたき	5
			だいこん	20	酢	2		たまねぎ	10
			上白糖	0.5	食塩	0.35		しめじ	3
			酢	4.5	こしょう	0.01		にら	3
			食塩	0.2	米サラダ油	1.5		薄揚げ	5
			《七草風雑煮》		《トマトバスタースト》			竹輪	5
			とりにく	8	鶏肉 オリーブ油	0.2		東干だし	1
			たいこん	8	ベーコン	3		ごいくちしょうゆ	0.5
			かぶ	8	にんにく	0.3		白みそ	3
			なると	5	たまねぎ	10		トウバジンヤン	0.02
			もち	15	にんじん	5			
			せり	5	いんげん豆	5			
			かつおだし	1	トマト水煮	10			
			食塩	0.35					
					シルマカロニ	3			
			こいくちしょうゆ	2.5	パセリ	0.01			
			水	90	コソソメ	0.8		鶏肉 脂肉	
					トマトヒューレー	5			
					食塩	0.2			
					上白糖	0.1			
					こしょう	0.01			
					水	100			

1月12日(月)		1月13日(火)		1月14日(水)		1月15日(木)		1月16日(金)	
エネルギー	kcal	エネルギー	799kcal	エネルギー	811kcal	エネルギー	840kcal	エネルギー	825kcal
炭水化物	81	牛乳	117.8g	牛乳	119.3g	牛乳	112.1g	牛乳	112.5g
タンパク	81	タッカルビ	31.1g	高野豆腐のオランダ煮 鶏肉と野菜の香ばし味	31.6g	チキンマカロニ	36.3g	おもろいソースハンバーグ 鶏肉と野菜のケチャップ炒め	32g
脂質	81	カムジャヨリム	24.4g	脂質	24.8g	コールスローサラダ	29.8g	マゼアンソース	23.8g
食塩相当量	81	三色ナムル	3.3g	穀物	3.3g	ABCスープ	2.4g	豆乳	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	1人分量(g)
(米ごはん)			(ごはん)			(ごはん)			(米ごはん)
米	85		米	100		米	100		米
おおむぎ	10								おおむぎ
			(牛乳)			(牛乳)			
(牛乳)			普通牛乳	206	乳	普通牛乳	206	乳	(牛乳)
普通牛乳	206	乳							普通牛乳
			(高野豆腐のオランダ煮)			(キーマカレー)			
(タッカルビ)			陳り豆腐(ダイス)	7	大豆	米サラダ油	0.3		(おろしソースハンバーグ)
米サラダ油	0.3		でん粉	7		にんにく	0.5		ハンバーグ
たまねぎ	40		油	7		しょうが	0.5		大根おろし
にんじん	10		ぶたにく	25	豚肉	ぶたにく	50	豚肉	ごくちんじょうゆ
とりこ	35	鶏肉	じやかいも	25	白いズミート		9	大豆	にんにく
厚揚げ	35	大豆	にんじん	15		たまねぎ	50		酒
さつまいも	20		たまねぎ	20		にんじん	20		みりん
キャベツ	10		さやしんげん	5		トマビューレー	3	上白糖	0.3
しょうが	0.3		上白糖	22		レバーそぼろ	4	鶏肉	水
にんにく	0.3		こいくちしょうゆ	5		バセリ	0.02	でん粉	0.8
赤みそ	6	大豆	みりん	1		トマケチャップ	3.5		ブロコリー
コチュジャン	1.5	大豆	かつおだし	0.2		中濃ソース	3.5		食塩
こいくちしょうゆ	4					コンソメ	0.1	鶏肉	こしょう
酒	1		(鶏肉と野菜の香ばし味)						こしょう
上白糖	1.5		米サラダ油	0.5		食塩	0.2		
			ごくちん	20	豚肉	カレー粉	0.6		
(カムジャヨリム)			にんにく	0.2		こいくちしょうゆ	0.6		
じやかいも	45		にんじん	8		赤ワイン	1		
でん粉	3		ピーマン	7					25
油	3		たまねぎ	20		(ハニーマスタードチキン)			鶏肉
こいくちしょうゆ	2		緑豆もやし	10		とりこ	40		キヤベツ
みりん	2		上白糖	1		レモン汁	0.25		15
酢	0.6		酒	0.8					
にんにく	0.3		白みそ	1.5	大豆	はちみつ	0.8		
こま油	0.4	こま油	トバンジャン	0.07		粒入りマスタード	1.5		カレー粉
いりごま	1	ごま	でん粉	0.8		トマケチャップ	2		
水	2		水	1		中濃ソース	1		
						(コールスローサラダ)			
(三色ナムル)			(穀物)			ハム	4	豚肉	(マゼアンソース)
にんじん	16		ごつくな	20					
緑豆もやし	27		緑豆もやし	10		キャベツ	25		
こまつな	7		竹輪	8		ホールコーン	8		
こま油	0.8	こま油	上白糖	0.3		フレンチドレッシング	6		
にんにく	0.35		こいくちしょうゆ	1.8		ハム	5		
上白糖	0.3		食塩	0.1		チキンマカロニ	5		
こいくちしょうゆ	2		きざみのり	0.2		米サラダ油	0.3		
食塩	0.1					ベーコン	3	豚肉	大豆
			(いももち)			たまねぎ	15		
(たまごスープ)			いももち	15		じやがいも	12		
米サラダ油	0.3		どんこ	8	鶏肉	ABCマカロニ	5	小菜	ベーコン
ペーコン	6	豚肉	しゅうが	0.3		パセリ	0.02		3
たまねぎ	15		だいこん	8		コンソメ	0.8	豚肉	にんじん
えのきだけ	7		ごぼう	5					5
鶏頭	15	頭	干しいたけ	0.2		食塩	0.2		
長ねぎ	5		かつおだし	1		こしあう	0.02		
コンソメ	0.8	鶏肉	食塩	0.2		グリームコーン缶	10		
食塩	0.2		こいくちしょうゆ	2		バセリ	0.01		
こしょう	0.01		酒	0.5		コンソメ	0.8		
でん粉	1		水	90		豆乳	50		
水	95					食塩	0.2		

