茅ヶ崎市

令和8年12月 詳細献立表

			12月1日(火)【梅田中・北陽中以外】			12月1日(火)【梅田中・北陽中のみ】			12月2日(水)			12月3日(木)			12月4日(金)		
			ロールパン 牛乳 鶏肉のハニーマスタード焼き・バジルペンネ ベーコンポテト コールスローサラダ トマトスープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 炭水化物 ﾀﾝﾊﾟｸ 脂質 食塩相当量	835kcal 93.1g 35.8g 37.7g 3.7g	黒糖揚げパン 牛乳 鶏肉のハニーマスタード焼き・バジルペンネ ベーコンポテト コールスローサラダ トマトスープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 炭水化物 ﾀﾝﾊﾟｸ 脂質 食塩相当量	854kcal 100.5g 35.6g 36.9g 3.7g	ごはん 牛乳 あじのピリッとジャン・いんげんのおかか和え 豚肉と野菜のこがし醤油炒め きゅうりとわかめの酢のもの かきたま汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 炭水化物 ﾀﾝﾊﾟｸ 脂質 食塩相当量	790kcal 103.4g 33.9g 27.6g 2.3g	麦ごはん 牛乳 鶏肉とうずら卵の煮込み 人参しりしり ビーンズサラダ さつまいものみそ汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 炭水化物 ﾀﾝﾊﾟｸ 脂質 食塩相当量	810kcal 114.1g 32.8g 27g 2.1g	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き・炒めブロッコリー じゃがいものそぼろ煮 磯和え いももち汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 炭水化物 ﾀﾝﾊﾟｸ 脂質 食塩相当量	813kcal 112.7g 34.5g 26.9g 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	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
			《ロールパン》			《黒糖揚げパン》			《ごはん》			《麦ごはん》			《ごはん》		
			ロールパン	70	乳 小麦	コッペパン	70	乳 小麦	米	95		米	85		米	95	
						油	5					おおむぎ	10				
			《牛乳》			黒砂糖	6		《牛乳》						《牛乳》		
			普通牛乳	206	乳	グラニュー糖	4		普通牛乳	206	乳	《牛乳》			普通牛乳	206	乳
												普通牛乳	206	乳			
			《鶏肉のハニーマスタード焼き・バジルペンネ》			《牛乳》			《あじのピリッとジャン・いんげんのおかか和え》						《豚肉の生姜焼き・炒めブロッコリー》		
			鶏もも	70	鶏肉	普通牛乳	206	乳	あじフィレ	45		《鶏肉とうずら卵の煮込み》			ぶたにく	70	豚肉
			食塩	0.25					しょうが	0.3		とりにく	60	鶏肉	しょうが	0.7	
			こしょう	0.01		《鶏肉のハニーマスタード焼き・バジルペンネ》			こいくちしょうゆ	1		しょうが	0.5		酒	1	
			レモン汁	0.6		鶏もも	70	鶏肉	酒	1		長ねぎ	10		こいくちしょうゆ	1	
			はちみつ	1.6		食塩	0.25		でん粉	6		だいこん	60		油	0.5	
			粒入りﾏｽﾀｰﾄﾞ	3.5		こしょう	0.01		油	6		こんにゃく	25		たまねぎ	60	
			こいくちしょうゆ	2.2		レモン汁	0.6		しょうが	0.4		さやいんげん	8		こいくちしょうゆ	3.5	
			オリーブ油	0.1		はちみつ(調理用)	1.6		にんにく	0.4		うずら卵	30	卵	みりん	4	
			ペンネマカロニ	10	小麦	粒入りﾏｽﾀｰﾄﾞ	3.5		上白糖	0.6		三温糖	2.5		酒	4	
			バジル	0.02		こいくちしょうゆ	2.2		こいくちしょうゆ	3		こいくちしょうゆ	4.5		オリーブ油	0.2	
			コンソメ	0.05	鶏肉 豚肉	オリーブ油	0.1		バイン	3		酒	1		ブロッコリー	25	
			食塩	0.15		ペンネマカロニ	10	小麦	トウバンジャン	0.1		みりん	1.3		コンソメ	0.15	鶏肉 豚肉
			こしょう	0.01		バジル	0.02		酢	3					食塩	0.15	
						コンソメ	0.05	鶏肉 豚肉	みりん	0.3		《人参しりしり》			こしょう	0.01	
			《ベーコンポテト》			食塩	0.15		水	15		にんじん	25				
			じゃがいも	40		こしょう	0.01		でん粉	0.3		ツナ	10		《じゃがいものそぼろ煮》		
			オリーブ油	0.2					さやいんげん	20		ホールコーン	11		米サラダ油	0.3	
			ベーコン	8	豚肉	《ベーコンポテト》			油揚げ	8	大豆	ごま油	0.3	ごま	しょうが	0.3	
			にんにく	0.3		じゃがいも	40		かつお節	0.1		こいくちしょうゆ	0.17		ぶたにく	10	豚肉
			たまねぎ	20		オリーブ油	0.2		こいくちしょうゆ	0.3		食塩	0.15		たまねぎ	15	
			パセリ	0.02		ベーコン	8	豚肉				こしょう	0.01		だいずミート	2	大豆
			コンソメ	0.15	鶏肉 豚肉	にんにく	0.3		《豚肉と野菜のこがし醤油炒め》			いりごま	0.4	ごま	じゃがいも	30	
			食塩	0.25		たまねぎ	20		米サラダ油	0.3					油	3	
			こしょう	0.02		パセリ	0.02		にんにく	0.2		《ビーンズサラダ》			グリンピース	3	
						コンソメ	0.15	鶏肉 豚肉	こいくちしょうゆ	1.5		きゅうり	15		上白糖	1.5	
			《コールスローサラダ》			食塩	0.25		ぶたにく	25	豚肉	ハム	5	豚肉	こいくちしょうゆ	3	
			ハム	8	豚肉	ごしょう	0.02		にんじん	10		ひよこまめ	6		酒	0.5	
			にんじん	10					ピーマン	10		大豆	7	大豆	みりん	0.5	
			キャベツ	20		《コールスローサラダ》			キャベツ	20		海藻ミックス	0.3		でん粉	0.5	
			ホールコーン	10		ハム	8	豚肉	中華だし	0.2		深煎りごまドレッシング(クリーム)	6	ごま 大豆	水	8	
			フレンチドレッシング	7		にんじん	10		上白糖	0.6							
						キャベツ	20		こいくちしょうゆ	1.5		《さつまいものみそ汁》			《磯和え》		
			《トマトスープ》			ホールコーン	10		酒	1		さつまいも	25		にんじん	8	
			オリーブ油	0.2		フレンチドレッシング	7		みりん	0.8		たまねぎ	10		こまつな	15	
			ベーコン	3	豚肉							長ねぎ	5		緑豆もやし	20	
			にんにく	0.3		《トマトスープ》			《きゅうりとわかめの酢のもの》			煮干だし	1		上白糖	0.2	
			たまねぎ	15		オリーブ油	0.2		きゅうり	15		赤みそ	4	大豆	こいくちしょうゆ	1.8	
			にんじん	7		ベーコン	3	豚肉	緑豆もやし	18		白みそ	3	大豆	食塩	0.1	
			いんげん豆	8		にんにく	0.3		カットわかめ	0.3		水	95		きざみのり	0.2	
			トマト水煮	13		たまねぎ	15		ホールコーン	5							
			パセリ	0.01		にんじん	7		こいくちしょうゆ	2					《いももち汁》		
			コンソメ	0.8	鶏肉 豚肉	いんげん豆	8		上白糖	3					いももち	15	
			トマトピューレー	6		トマト水煮	13		酢	2					とりにく	8	鶏肉
			こいくちしょうゆ	0.2		パセリ	0.01								しょうが	0.2	
			食塩	0.2		コンソメ	0.8	鶏肉 豚肉	《かきたま汁》						にんじん	5	
			上白糖	0.2		トマトピューレー	6		ベーコン	5	豚肉 大豆				ごぼう	5	
			こしょう	0.02		こいくちしょうゆ	0.2		たまねぎ	8					干ししいたけ	0.2	
			水	100		食塩	0.2		にんじん	6					長ねぎ	5	
						上白糖	0.2		干ししいたけ	0.4					かつおだし	1	
						ごしょう	0.02		鶏卵	20	卵				食塩	0.2	
						水	100		長ねぎ	5					こいくちしょうゆ	2	
									かつおだし	1					酒	0.5	
									食塩	0.2					みりん	0.5	
									こいくちしょうゆ	2					水	90	
									でん粉	1							
									水	90							

12月7日(月)			12月8日(火)			12月9日(水)			12月10日(木)			12月11日(金)		
ごはん 牛乳 おろしソースハンバーグ・枝豆とコーンのソテー 豚肉と野菜の香ばしみそ炒め 大豆とさつまいものかりんとう 五目汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ	825kcal	わかめごはん 牛乳 さわらの辛子じょうゆ揚げ・炒めキャベツ カラフルきんぴら 小松菜とちくわの煮びたし 豚汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ	784kcal	麦ごはん 牛乳 チンジャオロースー ちくわの磯辺揚げ ほうれん草のナムル トック入りわかめスープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ	800kcal	ポークカレーライス 牛乳 ブロッコリーとウィンナーのソテー フルーツヨーグルト	ｴﾈﾙｷﾞｰ	801kcal	麦ごはん 牛乳 ブルコギ 揚げしゅうまい チョレギサラダ チンゲンサイのスープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ	808kcal
	炭水化物	117.8g		炭水化物	109.3g		炭水化物	110.4g		炭水化物	119.8g		炭水化物	97.1g
	ﾀﾝﾊﾟｸ	34.8g		ﾀﾝﾊﾟｸ	35g		ﾀﾝﾊﾟｸ	30.2g		ﾀﾝﾊﾟｸ	29.9g		ﾀﾝﾊﾟｸ	29.6g
	脂質	25.3g		脂質	24.5g		脂質	27.5g		脂質	25.2g		脂質	27.3g
	食塩相当量	2.2g		食塩相当量	2.7g		食塩相当量	2g		食塩相当量	3g		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	食品名	1人分量(g)	アレルゲン
《ごはん》			《わかめごはん》			《麦ごはん》			《ごはん》			《麦ごはん》		
米	95		米	95		米	85		米	95		米	85	
			わかめご飯の素	1.4		おおむぎ	10					おおむぎ	10	
《牛乳》									《牛乳》					
普通牛乳	206	乳	《牛乳》			《牛乳》			普通牛乳	206	乳	《牛乳》		
			普通牛乳	206	乳	普通牛乳	206	乳				普通牛乳	206	乳
《おろしソースハンバーグ・枝豆とコーンのソテー》									《ポークカレーの具》					
ハンバーグ	60	鶏肉 豚肉 大豆	《さわらの辛子じょうゆ揚げ・炒めキャベツ》			《チンジャオロースー》			米サラダ油	0.3		《ブルコギ》		
大根おろし	30		さわら	60		ぶたにく	45	豚肉	ぶたにく	60	豚肉	ぶたにく	70	豚肉
こいくちしょうゆ	4		しょうが	0.5		こいくちしょうゆ	1		じゃがいも	40		酒	3	
にんにく	0.2		酒	0.8		酒	2		たまねぎ	40		こいくちしょうゆ	4	
酒	1		こいくちしょうゆ	2.3		米サラダ油	1		にんじん	25		コチュジャン	3	大豆
みりん	2		粉からし	0.3		凍り豆腐	4	大豆	上白糖	0.5		にんにく	0.3	
上白糖	0.2		でん粉	7		にんにく	0.4		こいくちしょうゆ	2		ごま油	0.2	ごま
でん粉	0.5		粉からし	0.2		しょうが	0.4		食塩	0.5		上白糖	1.5	
水	15		油	6		たまねぎ	35		こしょう	0.01		ごま油	0.3	ごま
オリーブ油	0.2		米サラダ油	0.3		にんじん	15		カレー粉	0.2		たまねぎ	35	
えだまめ	15	大豆	キャベツ	30		たけのこ水煮	15		水	10		にんじん	20	
ホールコーン	13		食塩	0.25		ピーマン	15					緑豆もやし	25	
コンソメ	0.1	鶏肉 豚肉	こしょう	0.01		長ねぎ	5		《ブロッコリーとウィンナーのソテー》			にら	9	
食塩	0.15					上白糖	1		ブロッコリー	30		ピーマン	8	
こしょう	0.01		《カラフルきんぴら》			食塩	0.3		オリーブ油	0.5		食塩	0.2	
			ごま油	0.3	ごま	こいくちしょうゆ	1.5		ソーセージ(ウインナー)	8	豚肉	こしょう	0.01	
《豚肉と野菜の香ばしみそ炒め》			ごぼう	15		酒	1		ホールコーン	8		いりごま	1.2	ごま
米サラダ油	0.5		にんじん	15		オイスターソース	1		こいくちしょうゆ	0.2				
ぶたにく	20	豚肉	さやいんげん	7		ごま油	0.3	ごま	食塩	0.1		《揚げしゅうまい》		
にんにく	0.2		さつまあげ	12					こしょう	0.01		しゅうまい	36	小麦 豚肉
にんじん	8		ホールコーン	10		《ちくわの磯辺揚げ》						油	4	
ピーマン	7		しらす干し釜揚げ	5		焼き竹輪1／4	25	大豆	《フルーツヨーグルト》					
キャベツ	20		こいくちしょうゆ	1		小麦粉	6	小麦	パインアップル缶	15		《チョレギサラダ》		
緑豆もやし	10		酒	1		あおのり	0.15		もも缶	10	もも	カットわかめ	0.2	
上白糖	1		上白糖	1		水	7		みかん缶	10		キャベツ	25	
こいくちしょうゆ	1		いりごま	0.8	ごま	油	5		無糖ヨーグルト	10	乳	緑豆もやし	15	
酒	0.8		ラー油	0.03	ごま							きゅうり	8	
白みそ	1.5	大豆	水	2		《ほうれん草のナムル》			《カレールウ》			にんにく	0.2	
トウバンジャン	0.07					緑豆もやし	15		米サラダ油	0.3		こいくちしょうゆ	2	
でん粉	0.8		《小松菜とちくわの煮びたし》			にんじん	8		にんにく	0.5		上白糖	0.3	
水	1		こまつな	10		ほうれんそう	10		しょうが	0.5		酢	0.1	
			緑豆もやし	12		中華だし	0.3		たまねぎ	30		こしょう	0.01	
《大豆とさつまいものかりんとう》			竹輪	12		こいくちしょうゆ	1		トマトピューレー	1		ごま油	0.6	ごま
大豆	15	大豆	こいくちしょうゆ	1		酒	0.3		トマトケチャップ	1		きざみのり	0.3	
でん粉	1.5		酒	0.5		ごま油	0.2	ごま	中濃ソース	2		食塩	0.05	
油	1		みりん	0.5		いりごま	0.3	ごま	こいくちしょうゆ	2.5				
さつまいも	25		かつおだし	0.2					カレー粉	0.5		《チンゲンサイのスープ》		
でん粉	3					《トック入りわかめスープ》			コンソメ	0.1	鶏肉 豚肉	ベーコン	6	豚肉
油	2		《豚汁》			米サラダ油	0.2		食塩	0.2		たまねぎ	8	
水	1		ぶたにく	10	豚肉	ベーコン	6	豚肉	こしょう	0.03		にんじん	8	
黒砂糖	4.5		ごぼう	5		たまねぎ	15		カレールウ	10		チンゲンサイ	12	
上白糖	1		にんじん	6		トック	15		でん粉	3.5		中華だし	0.8	
			だいこん	8		カットわかめ	0.2		水	90		食塩	0.2	
《五目汁》			じゃがいも	13		コンソメ	0.8	鶏肉 豚肉				こしょう	0.02	
ぶたにく	10	豚肉	とうふ	8	大豆	食塩	0.2					こいくちしょうゆ	0.5	
ごぼう	6		こまつな	3		こしょう	0.01					水	95	
にんじん	8		長ねぎ	4		こいくちしょうゆ	0.5							
とうふ	10	大豆	素干だし	1		酒	0.5							
つきこんにゃく	5		赤みそ	3	大豆	水	95							
長ねぎ	6		白みそ	3	大豆									
かつおだし	1		水	95										
食塩	0.25													
こいくちしょうゆ	2													
酒	2													

12月14日(月)			12月15日(火)【円蔵中・萩園中以外】			12月15日(火)【円蔵中・萩園中のみ】			12月16日(水)			12月17日(木)			12月18日(金)		
ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ・青菜の和えもの 和風チャプチェ 白菜のさっぱり和え のっぺい汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ	812kcal	黒パン 牛乳 ポークビーンズ いんげんとソーセージのソテー ファイバーマヨサラダ 野菜畑のスープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ	835kcal	黒糖揚げパン 牛乳 ポークビーンズ いんげんとソーセージのソテー ファイバーマヨサラダ 野菜畑のスープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ	878kcal	麦ごはん 牛乳 八宝菜 高野豆腐の照りマヨがらめ ツナともやしのピリ辛あえ 中華スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ	829kcal	ごはん 牛乳 白身魚と大豆の香味だれ・野菜のソテー 肉じゃが 切り干し大根のサラダ なめこのみそ汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ	800kcal	バターライス 牛乳 ショットブッラル(スウェーデン風ミートボール) ビッティバンナ ピザサラダ ひよこ豆のスープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ	825kcal
	炭水化物	103.8g		炭水化物	98.2g		炭水化物	99.8g		炭水化物	104.4g		炭水化物	117.1g		炭水化物	117.6g
	ﾀﾝﾊﾟｸ	30.7g		ﾀﾝﾊﾟｸ	36.5g		ﾀﾝﾊﾟｸ	36.2g		ﾀﾝﾊﾟｸ	34g		ﾀﾝﾊﾟｸ	34g		ﾀﾝﾊﾟｸ	29.9g
	脂質	29.8g		脂質	30.7g		脂質	35.6g		脂質	29.7g		脂質	23.3g		脂質	28g
	食塩相当量	2.4g		食塩相当量	3.3g		食塩相当量	3.4g		食塩相当量	2.1g		食塩相当量	2.6g		食塩相当量	2.9g
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	食品名	1人分量(g)	アレルゲン
《ごはん》			《黒パン》			《黒糖揚げパン》			《麦ごはん》			《ごはん》			《バターライス》		
米	95		黒パン	70	乳 小麦	コッペパン	70	乳 小麦	米	85		米	95		米	95	
						油	5		おおむぎ	10					バター	1	乳
《牛乳》			《牛乳》			黒砂糖	6					《牛乳》			食塩	0.2	
普通牛乳	206	乳	普通牛乳	206	乳	グラニュー糖	4		《牛乳》			普通牛乳	206	乳	コンソメ	0.5	鶏肉 豚肉
									普通牛乳	206	乳				パセリ	0.04	
《さばのみそだれかけ・青菜の和えもの》			《ポークビーンズ》			《牛乳》						《白身魚と大豆の香味だれ・野菜のソテー》					
さば	60	さば	米サラダ油	0.3		普通牛乳	206	乳	《八宝菜》			メルルーサ	45		《牛乳》		
しょうが	1		にんにく	0.5					米サラダ油	0.3		でん粉	7		普通牛乳	206	乳
酒	1		ぶたにく	50	豚肉	《ポークビーンズ》			しょうが	0.5		油	4				
こいくちしょうゆ	1		たまねぎ	35		米サラダ油	0.3		ぶたにく	45	豚肉	大豆	35	大豆	《ショットブッラル(スウェーデン風ミートボール)》		
白みそ	3	大豆	じゃがいも	30		にんにく	0.5		たまねぎ	40		でん粉	3		ミートボール	60	小麦 鶏肉 豚肉 大豆
上白糖	2.5		マッシュルーム水煮	8		ぶたにく	50	豚肉	にんじん	15		油	2		オリーブ油	0.3	
みりん	1		トマト水煮	7		たまねぎ	35		たけのこ水煮	10		米サラダ油	0.1		たまねぎ	15	
こいくちしょうゆ	1		大豆	20	大豆	じゃがいも	30		きくらげ	0.4		たまねぎ	10		ホワイトルウ	4	
酒	1		デミグラスソース	1.5		マッシュルーム水煮	8		はくさい	40		しょうが	0.3		牛乳	30	乳
でん粉	0.3		トマトケチャップ	2		トマト水煮	7		こまつな	8		トウバンジャン	0.05		コンソメ	0.5	鶏肉 豚肉
水	10		トマトピューレー	2		大豆	20	大豆	うずら卵	25	卵	上白糖	1.8		食塩	0.1	
ほうれんそう	13		中濃ソース	1.5		デミグラスソース	1.5		中華だし	0.35		こいくちしょうゆ	3		こしょう	0.02	
にんじん	8		赤ワイン	1		トマトケチャップ	2		食塩	0.3		酒	1		パセリ	0.01	
緑豆もやし	10		上白糖	0.15		トマトピューレー	2		こしょう	0.02		酢	1		オリーブ油	0.5	
こいくちしょうゆ	3		食塩	0.3		中濃ソース	1.5		こいくちしょうゆ	2		米サラダ油	0.2		ペンネマカロニ	8	小麦
みりん	1		こしょう	0.01		赤ワイン	1		でん粉	2		さやいんげん	13		パセリ	0.02	
かつお節	0.2		水	10		上白糖	0.15		水	3		赤ピーマン	7		コンソメ	0.15	鶏肉 豚肉
						食塩	0.3					ホールコーン	6		食塩	0.15	
《和風チャプチェ》			《いんげんとソーセージのソテー》			こしょう	0.01		《高野豆腐の照りマヨがらめ》			コンソメ	0.15	鶏肉 豚肉	こしょう	0.01	
ぶたにく	8	豚肉	オリーブ油	0.3		水	10		凍り豆腐	9	大豆	食塩	0.15				
にんにく	0.5		さやいんげん	25					でん粉	6		こしょう	0.01		《ビッティバンナ》		
上白糖	0.8		ソーセージ(ウインナー)	15	豚肉	《いんげんとソーセージのソテー》			油	5					オリーブ油	0.3	
こいくちしょうゆ	1		ホールコーン	10		オリーブ油	0.3		こいくちしょうゆ	2		《肉じゃが》			にんにく	0.3	
米サラダ油	0.4		コンソメ	0.15	鶏肉 豚肉	さやいんげん	25		上白糖	2		米サラダ油	0.3		たまねぎ	25	
たまねぎ	16		食塩	0.2		ソーセージ(ウインナー)	15	豚肉	みりん	1		ぶたにく	15	豚肉	ソーセージ(ウインナー)	10	豚肉
たけのこ水煮	8		こしょう	0.01		ホールコーン	10		酒	1		たまねぎ	15		じゃがいも	30	
にら	4					コンソメ	0.15	鶏肉 豚肉	水	1.5		にんじん	10		赤ピーマン	6	
赤ピーマン	6		《ファイバーマヨサラダ》			食塩	0.2		エッグケアマヨネーズ	4	大豆	しらたき	10		食塩	0.25	
はるさめ	5		にんじん	8		こしょう	0.01		しょうが	0.2		じゃがいも	25		こしょう	0.01	
中華だし	0.1		ごぼう	15					いりごま	0.5	ごま	グリンピース	2				
こいくちしょうゆ	2		ひじき	0.2		《ファイバーマヨサラダ》						上白糖	2		《ピザサラダ》		
みりん	0.5		ひよこまめ	7		にんじん	8		《ツナともやしのピリ辛あえ》			こいくちしょうゆ	3.5		ハム	6	豚肉
食塩	0.1		大豆	7	大豆	ごぼう	15		緑豆もやし	20		酒	1		キャベツ	25	
こしょう	0.02		エッグケアマヨネーズ	7	大豆	ひじき	0.2		きゅうり	10		みりん	2		にんじん	10	
			食塩	0.2		ひよこまめ	7		ツナ	8					酢	1.5	
《白菜のさっぱり和え》			こしょう	0.02		大豆	7	大豆	ごま油	0.3	ごま	《切り干し大根のサラダ》			食塩	0.3	
はくさい	30					エッグケアマヨネーズ	7	大豆	こいくちしょうゆ	0.8		ハム	6	豚肉	上白糖	0.2	
きゅうり	10		《野菜畑のスープ》			食塩	0.2		トウバンジャン	0.03		きゅうり	8		こしょう	0.02	
油揚げ	5	大豆	米サラダ油	0.2		こしょう	0.02					キャベツ	15		オリーブ油	3	
酢	1		ベーコン	4	豚肉 大豆				《中華スープ》			切り干し大根	3				
上白糖	1.5		たまねぎ	12		《野菜畑のスープ》			ごま油	0.2	ごま	和風ドレッシング	6	大豆	《ひよこ豆のスープ》		
こいくちしょうゆ	1		にんじん	10		米サラダ油	0.2		ぶたにく	8	豚肉				米サラダ油	0.2	
食塩	0.2		キャベツ	15		ベーコン	4	豚肉 大豆	たまねぎ	10		《なめこのみそ汁》			にんにく	0.2	
			リボンマカロニ	4	小麦	たまねぎ	12		にんじん	8		とうふ	15	大豆	とりにく	10	鶏肉
《のっぺい汁》			パセリ	0.01		にんじん	10		長ねぎ	4		なめこ	10		にんじん	8	
とりにく	8	鶏肉	コンソメ	0.8	鶏肉 豚肉	キャベツ	15		メンマ	5		長ねぎ	10		たまねぎ	10	
にんじん	8		食塩	0.2		リボンマカロニ	4	小麦	カットわかめ	0.2		煮干だし	1		ひよこまめ	10	
だいこん	15		こしょう	0.01		パセリ	0.01		いりごま	0.3	ごま	白みそ	3	大豆	パセリ	0.02	
つきこんにゃく	6		こいくちしょうゆ	0.5		コンソメ	0.8	鶏肉 豚肉	中華だし	0.8		赤みそ	3	大豆	コンソメ	0.8	鶏肉 豚肉
長ねぎ	3		水	95		食塩	0.2		食塩	0.2		水	100		食塩	0.2	
かつおだし	1					こしょう	0.01		こしょう	0.02					こしょう	0.01	
食塩	0.25					こいくちしょうゆ	0.5		こいくちしょうゆ	0.5					こいくちしょうゆ	0.5	
こいくちしょうゆ	2					水	95		水	100					水	95	
酒	0.5																
でん粉	0.5																
水	95																

12月21日(月)			12月22日(火)			12月23日(水)			12月24日(木)			12月25日(金)		
ごはん 牛乳 かつおと大豆のコチュジャンソース・青菜のおひたし 人参ととさつま揚げのピリ辛炒め 蒸し鶏ときゅうりの和えものみぞれ汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ	803kcal	麦ごはん 牛乳 高野豆腐のオランダ煮 えびとブロッコリーのうま塩炒め 白菜のゆず香和え かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ	795kcal	ごはん 牛乳 タコライス マヒマヒフライ ツナコーンサラダ カントリースープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ	848kcal	コーンライス 発酵乳(マスカット) フライドチキン・ベーコンポテト もみの木サラダ ゼリーミックス 星のマカロニスープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ	820kcal		ｴﾈﾙｷﾞｰ	kcal
	炭水化物	106.3g		炭水化物	112.8g		炭水化物	115g		炭水化物	125.3g		炭水化物	g
	ﾀﾝﾊﾟｸ	37.7g		ﾀﾝﾊﾟｸ	33.2g		ﾀﾝﾊﾟｸ	35.5g		ﾀﾝﾊﾟｸ	28.5g		ﾀﾝﾊﾟｸ	g
	脂質	26.3g		脂質	26.1g		脂質	25.3g		脂質	24.4g		脂質	g
	食塩相当量	2.5g		食塩相当量	2.6g		食塩相当量	2.5g		食塩相当量	2.3g		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》			《ごはん》			《コーンライス》					
米	95		米	85		米	95		米	95				
			おおむぎ	10					コンソメ	1.4	鶏肉 豚肉			
《牛乳》						《牛乳》			食塩	0.2				
普通牛乳	206	乳	《牛乳》			普通牛乳	206	乳	オリーブ油	0.2				
			普通牛乳	206	乳				ホールコーン	10				
《かつおと大豆のコチュジャンソース・青菜のおひたし》						《タコライス》			食塩	0.1				
かつおダイス	45		《高野豆腐のオランダ煮》			米サラダ油	0.3		こしょう	0.01				
しょうが	0.3		凍り豆腐	7	大豆	ぶたにく	25	豚肉						
酒	1		でん粉	7		とりにく	20	鶏肉	《発酵乳(マスカット)》					
こいくちしょうゆ	0.5		油	7		だいずミート	11	大豆	発酵乳(マスカット)	133	乳			
でん粉	4		ぶたにく	35	豚肉	にんにく	0.4							
油	4		じゃがいも	30		酒	1		《フライドチキン・ベーコンポテト》					
大豆	30	大豆	にんじん	15		こしょう	0.01		とりにく	70	鶏肉			
でん粉	1.5		たまねぎ	20		チリパウダー	0.03		にんにく	0.5				
油	2		さやいんげん	5		たまねぎ	35		しょうが	0.5				
米サラダ油	0.2		上白糖	2.2		にんじん	10		エッグケアマヨネーズ	5	大豆			
しょうが	0.3		こいくちしょうゆ	5		ピーマン	5		こいくちしょうゆ	2				
にんにく	0.3		みりん	1		セロリー	3		酒	2				
長ねぎ	5		かつおだし	0.2		トマト水煮	20		上白糖	0.2				
上白糖	2					トマトピューレー	5		でん粉	7				
酒	1		《えびとブロッコリーのうま塩炒め》			トマトケチャップ	13		オールスパイス	0.4				
コチュジャン	2.5	大豆	米サラダ油	0.3		ウスターソース	3		油	6				
こいくちしょうゆ	2.5		にんにく	0.2		カレー粉	0.1		オリーブ油	0.2				
水	3		むきえび冷凍	20	えび	食塩	0.3		じゃがいも	30				
こまつな	15		ブロッコリー	35		上白糖	0.2		ベーコン	4	豚肉			
緑豆もやし	10		こいくちしょうゆ	0.5		シュレッドチーズ	5	乳	さやいんげん	8				
えのきたけ	5		食塩	0.25		キャベツ	20		コンソメ	0.1	鶏肉 豚肉			
こいくちしょうゆ	2		こしょう	0.01					食塩	0.15				
みりん	0.6		中華だし	0.2		《マヒマヒフライ 》			こしょう	0.01				
かつお節	0.2					白身魚フライ	40	小麦						
			《白菜のゆず香和え》			油	3		《もみの木サラダ》					
《人参ととさつま揚げのピリ辛炒め》			はくさい	25		中濃ソース	5		ブロッコリー	20				
ごま油	0.4	ごま	緑豆もやし	8					ハム	7	豚肉			
にんじん	20		油揚げ	5	大豆	《ツナコーンサラダ》			にんじん	5				
さつまあげ	15		こまつな	5		きゅうり	15		きゅうり	10				
チンゲンサイ	8		かつお節	0.2		ホールコーン	8		ホールコーン	10				
ホールコーン	8		ゆず汁	1		えだまめ	8	大豆	オリーブ油	1				
こいくちしょうゆ	0.7		こいくちしょうゆ	2		ツナ	6		酢	1.5				
酒	0.7		みりん	0.5		エッグケアマヨネーズ	6	大豆	食塩	0.3				
上白糖	0.7					食塩	0.15		こしょう	0.01				
ラー油	0.02	ごま	《かぼちゃと玉ねぎのみそ汁》			こしょう	0.01		上白糖	0.2				
水	1.5		たまねぎ	15										
			かぼちゃ	20		《カントリースープ》			《ゼリーミックス》					
《蒸し鶏ときゅうりの和えもの》			長ねぎ	7		米サラダ油	0.2		ホワイトゼリー杏仁風味	15	大豆			
ささみほぐし身	12	鶏肉	煮干だし	1		ベーコン	3	豚肉 大豆	みかんゼリー	30				
緑豆もやし	15		白みそ	4	大豆	たまねぎ	12							
きゅうり	12		赤みそ	3	大豆	にんじん	10		《星のマカロニスープ》					
深煎りごまドレッシング(クリーム)	6	ごま 大豆	水	95		じゃがいも	15		米サラダ油	0.2				
						パセリ	0.01		ベーコン	6	豚肉			
《みぞれ汁》						コンソメ	0.8	鶏肉 豚肉	にんじん	10				
ぶたにく	8	豚肉				食塩	0.2		たまねぎ	10				
にんじん	10					こしょう	0.01		ステラ米粉マカロニ	7				
だいこん	10					こいくちしょうゆ	0.5		コンソメ	0.8	鶏肉 豚肉			
つきこんにゃく	7					白ワイン	0.5		パセリ	0.01				
大根おろし	15					水	95		食塩	0.2				
長ねぎ	5								こしょう	0.02				
かつおだし	1.5								こいくちしょうゆ	0.5				
食塩	0.2								水	100				
こいくちしょうゆ	2													
酒	0.5													
でん粉	0.3													
水	60													