

1月の献立

サンプルメニュー

日にち	曜日	献立	赤の仲間 からだをつくる	黄色の仲間 エネルギーのもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	7大アレルゲン	Kcal
5日	金	ごはん ハンバーグケチャップ風味 ポテトフライ コーングリル	豚ひき肉、鶏ひき肉	精白米、じゃが芋、油、ケチャップ	コーン		389
9日	火	ごはん ポークハヤシ風 さつまいと大豆の煮物 ひじきサラダ	豚肉、大豆	精白米、さつまい、片栗粉、油、砂糖、 パンツル、和風ドレッシング	玉ねぎ、ひじき、きゅうり、パプリカ		383
10日	水	ごはん たらのパジル風味焼き 青梗菜と豚肉の炒め煮 キャロットサラダ	たら、豚肉	精白米、油、砂糖、イタリアンドレッシング	パジル、青梗菜、玉ねぎ、人参、カリフラワー、コーン		385
11日	木	ごはん ハンバーグ野菜あんかけ キャベツとツナの炒め物 オニオンサラダ	豚ひき肉、鶏ひき肉、ツナ	精白米、片栗粉、油、フレンチドレッシング	もやし、人参、キャベツ、パプリカ、玉ねぎ、 きゅうり、コーン		382
12日	金	ごはん 豚肉の甘辛煮 里芋と油揚げの味噌煮 カリフラワー-サラダ	豚肉、油揚げ、味噌	精白米、油、砂糖、片栗粉、イタリアン ドレッシング	玉ねぎ、人参、カリフラワー、きゅうり、 パプリカ		386
15日	月	ごはん 肉団子照焼きソース じゃが芋とツナの煮物 コーンサラダ	豚ひき肉、鶏ひき肉、ツナ	精白米、じゃが芋、片栗粉、油、砂糖、 フレンチドレッシング	人参、コーン、きゅうり、パプリカ		391
16日	火	ごはん さわらの香味焼き 白菜のそぼろあん 大根サラダ	さわら、鶏ひき肉	精白米、片栗粉、油、砂糖、和風ドレ ッシング	長ネギ、玉ねぎ、人参、大根、きゅうり、 パプリカ		391
17日	水	ごはん 厚揚げの彩りあんかけ ほうれん草とツナの炒め物 わかめサラダ	厚揚げ、ツナ	精白米、片栗粉、油、砂糖、イタリアン ドレッシング	人参、いんげん、ほうれん草、もやし、わ かめ、カリフラワー、パプリカ		386
18日	木	ごはん 豚肉の味噌炒め 切干大根と油揚げの煮物 かぼちゃサラダ	豚肉、油揚げ、味噌	精白米、油、砂糖、マヨネーズ	キャベツ、パプリカ、切干大根、人参、か ぼちゃ、カリフラワー		397
19日	金	ごはん ハンバーグクリームソース ひじきとツナの炒め物 ポテトサラダ	豚ひき肉、鶏ひき肉、ツナ	精白米、じゃが芋、油、シチューの素、サ ウザンドレッシング	ひじき、玉ねぎ、パプリカ、ズッキーニ		386
22日	月	ごはん ますのラビゴット風ソース 里芋のそぼろあんかけ ポパイサラダ	ます、鶏ひき肉	精白米、里芋、片栗粉、砂糖、イタリア ンドレッシング、和風ドレッシング	パプリカ、ズッキーニ、玉ねぎ、人参、ほう れん草、カリフラワー、コーン		395
23日	火	ごはん 豚肉のカレー風味煮 キャベツと油揚げの炒め物 ひじきサラダ	豚肉、油揚げ	精白米、油、カレー、フレンチドレッシ ング	玉ねぎ、キャベツ、パプリカ、ひじき、カリフ ラワー、コーン		393
24日	水	ごはん ハンバーグおろしソース かぼちゃのツナあんかけ コールスロー-サラダ	豚ひき肉、鶏ひき肉、ツナ	精白米、片栗粉、油、砂糖、イタリアン ドレッシング	大根、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、コーン		395
25日	木	ごはん 厚揚げ麻婆豆腐 青梗菜と豚肉の炒め煮 さつまいサラダ	厚揚げ、鶏ひき肉、豚肉、味噌	精白米、さつまい、片栗粉、砂糖、マヨ ネーズ	長ネギ、青梗菜、玉ねぎ、パプリカ、ズッ キーニ		393
26日	金	ごはん 豚肉のトマト煮 ひじきと大豆の煮物 カリフラワー-サラダ	豚肉、大豆、油揚げ	精白米、片栗粉、油、砂糖、フレンチド レッシング	玉ねぎ、トマト、ひじき、人参、カリフラワ ー、パプリカ、コーン		394
29日	月	ごはん 厚揚げのおろし煮 白菜と豚肉の中華炒め わかめサラダ	厚揚げ、豚肉	精白米、片栗粉、油、砂糖、和風ドレ ッシング	大根、白菜、人参、わかめ、カリフラワ ー、パプリカ		392
30日	火	ごはん 豚肉のコンクリューム煮 切干大根と油揚げの煮物 カリフラワー-サラダ	豚肉、油揚げ	精白米、油、砂糖、シチューの素、イタリ アンドレッシング	玉ねぎ、コーン、切干大根、人参、カリフ ラワー、パプリカ、ズッキーニ		383
31日	水	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 小松菜とツナの炒め物 ポテトサラダ	豚ひき肉、鶏ひき肉、ツナ	精白米、じゃが芋、片栗粉、油、砂糖、 マヨネーズ	小松菜、玉ねぎ、パプリカ、ズッキーニ		392

弊社で使用しておりますドレッシング・マヨネーズはすべて卵・乳不使用のものになります。

また、ハンバーグ・フライにつきましては牛乳、卵不使用となっております。

魚は骨取りを使用しておりますが、まれに小骨が入っている場合もございます

また、鶏肉につきましてもまれに軟骨、小骨がある場合がございますので、喫食時にはご注意ください。

※7大アレルゲンについて...醤油に含まれる(小麦)の表記は控えさせて頂いております

※ 仕入れの状況により、献立の内容が一部変更する場合がありますので、ご了承ください。