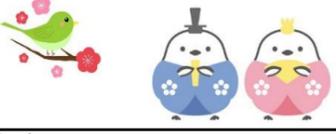
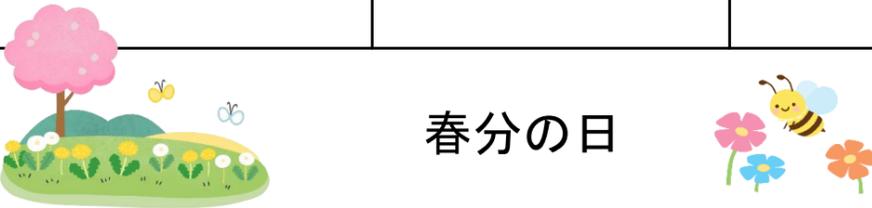


日 ／ 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
2 ／ 月	ご飯 ツナコロケ ほうれん草ソテー 味噌汁（大根・わかめ）	米／じゃが芋／小麦粉／パン粉 ／米ぬか油	ツナ缶／わかめ	玉葱／ほうれん草／しめじ／ コーンホール／大根	エネルギー 357 kcal たんぱく質 11.4 g 脂 質 8.6 g 食塩相当量 1.1 g
3 ／ 火	ご飯 白身魚のネギソース かぼちゃサラダ 味噌汁 （キャベツ・えのき茸）	米／片栗粉／米ぬか油／三温糖 ／ごま油	白身魚 	生姜／長葱／かぼちゃ／人参／ 玉葱／キャベツ／えのき茸	エネルギー 307 kcal たんぱく質 12.2 g 脂 質 5.0 g 食塩相当量 1.0 g
4 ／ 水	ご飯 豚肉の生姜焼き 実だくさん汁	米／米ぬか油／三温糖／じゃが 芋	豚肉	生姜／人参／玉葱／大根／ごぼ う／白菜／長葱	エネルギー 298 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 4.6 g 食塩相当量 1.0 g
5 ／ 木	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 味噌汁 （じゃが芋・わかめ）	米／三温糖／じゃが芋	鮭／わかめ	キャベツ／玉葱／人参／ピーマ ン／えのき茸	エネルギー 308 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 2.6 g 食塩相当量 1.2 g
6 ／ 金	カレーライス 三色煮浸し コンソメスープ	米／じゃが芋／米ぬか油	豚肉／わかめ	人参／玉葱／大蒜／グリーンピー ス／小松菜／えのき茸／キャベ ツ	エネルギー 261 kcal たんぱく質 11.4 g 脂 質 4.6 g 食塩相当量 1.5 g
7 ／ 土	ほうとう風うどん 野菜のナムル	うどん／ごま油／ごま	豚肉	ごぼう／人参／大根／しめじ／ かぼちゃ／万能ねぎ／ほうれん 草／もやし	エネルギー 266 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 5.4 g 食塩相当量 1.6 g
9 ／ 月	ご飯 麻婆豆腐 味噌汁 （ほうれん草・油揚げ）	米／ごま油／片栗粉	豚肉／豆腐／油揚げ	玉葱／人参／干し椎茸／大蒜／ 生姜／にら／ほうれん草	エネルギー 314 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 8.1 g 食塩相当量 1.3 g
10 ／ 火	ご飯 かじきのフライ 春雨サラダ 味噌汁 （じゃが芋・キャベツ）	米／小麦粉／パン粉／米ぬか油 ／春雨／じゃが芋	かじき	きゅうり／コーンホール／キャ ベツ 	エネルギー 332 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 6.4 g 食塩相当量 1.0 g
11 ／ 水	ご飯 回鍋肉 洋風味噌汁	米／米ぬか油／三温糖	豚肉／無添加ウインナー	生姜／キャベツ／ピーマン／人 参／玉葱	エネルギー 306 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 6.9 g 食塩相当量 1.3 g
12 ／ 木	ご飯 白身魚の蒲焼き風 ブロッコリーソテー 味噌汁（なめこ・豆腐）	米／片栗粉／米ぬか油／三温糖 ／じゃが芋	白身魚／豆腐	生姜／人参／ブロッコリー／な めこ／万能ねぎ	エネルギー 310 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 5.1 g 食塩相当量 1.1 g
13 ／ 金	ご飯 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ 味噌汁 （キャベツ・玉葱・油揚げ）	米／米ぬか油／じゃが芋	鶏肉／油揚げ	人参／玉葱／キャベツ	エネルギー 304 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 6.7 g 食塩相当量 1.1 g
14 ／ 土	ハヤシライス ジャーマンポテト 春雨スープ	米／米ぬか油／じゃが芋／春雨 ／ごま油	豚肉／無添加ウインナー／鶏肉	玉葱／しめじ／グリーンピース／ 人参／いんげん	エネルギー 351 kcal たんぱく質 12.3 g 脂 質 10.9 g 食塩相当量 1.2 g
16 ／ 月	ご飯 豆腐ハンバーグ いんげんのソテー 味噌汁（南瓜・白菜）	米／パン粉／米ぬか油／三温糖 ／片栗粉	豚肉／豆腐	玉葱／いんげん／コーンホール ／かぼちゃ／白菜	エネルギー 315 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 9.0 g 食塩相当量 1.2 g
17 ／ 火	吉野の鶏飯 ひじきとツナの炒め煮 実だくさん汁	米／米ぬか油／三温糖／ごま油 ／じゃが芋	鶏肉／ツナ缶	ごぼう／大蒜／キャベツ／人参 ／大根／白菜／長葱	エネルギー 313 kcal たんぱく質 12.2 g 脂 質 6.3 g 食塩相当量 1.3 g
18 ／ 水	ご飯 白身魚の煮付け ブロッコリーコーンソテー 味噌汁（かぶ・油揚げ）	米／三温糖／じゃが芋／米ぬか 油 	白身魚／無添加ウインナー／油 揚げ	生姜／ブロッコリー／人参／ コーンホール／かぶ	エネルギー 302 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 4.8 g 食塩相当量 1.0 g
		月平均栄養価	エネルギー 320 kcal 脂 質 6.8 g	たんぱく質 14.0 g 食塩相当量 1.2 g	

日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
19 木	わかめご飯(α米) じゃが芋のそぼろ煮 味噌汁(大根・わかめ)	アルファ化米/じゃが芋/米ぬか か油/三温糖/片栗粉	鶏肉/わかめ	人参/いんげん/大根	エネルギー 330 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 6.2 g 食塩相当量 0.8 g
20 金	 春分の日				
21 土	焼きうどん ポテトきんぴら わかめスープ	うどん/米ぬか油/じゃが芋/ 三温糖/ごま油	豚肉/無添加ベーコン/わかめ	キャベツ/人参/ピーマン/長 葱	エネルギー 316 kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 9.2 g 食塩相当量 1.5 g
23 月	ご飯 魚のステーキ ほうれん草ソテー 味噌汁(さつまいも・しめじ)	米/片栗粉/米ぬか油/三温糖 /さつまいも	かじき	玉葱/ほうれん草/しめじ/ コーンホール	エネルギー 324 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 6.3 g 食塩相当量 1.0 g
24 火	ご飯 かぼちゃコロケ マカロニサラダ 味噌汁(白菜・油揚げ)	米/三温糖/パン粉/米ぬか油 /マカロニ	無添加ハム/油揚げ	かぼちゃ/玉葱/きゅうり/人 参/コーンホール/白菜	エネルギー 392 kcal たんぱく質 11.6 g 脂 質 9.6 g 食塩相当量 1.3 g
25 水	ご飯 白身魚の西京焼き かぼちゃのそぼろ煮 味噌汁 (キャベツ・えのき草)	米/三温糖/米ぬか油/片栗粉	白身魚/鶏肉	かぼちゃ/玉葱/いんげん/ キャベツ/えのき草	エネルギー 340 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 4.9 g 食塩相当量 1.3 g
26 木	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 小松菜とじゃこの炒め物 味噌汁(じゃが芋・玉葱)	米/三温糖/米ぬか油/じゃが 芋	鶏肉/ちりめんじゃこ	生姜/小松菜/キャベツ/人参 /玉葱	エネルギー 292 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 3.7 g 食塩相当量 1.5 g
27 金	ご飯 肉団子甘辛煮 キュービックベジタブル 味噌汁(さつまいも・わかめ)	米/パン粉/片栗粉/米ぬか油 /三温糖/さつまいも	豚肉/わかめ	玉葱/生姜/キャベツ/人参/ コーンホール/いんげん	エネルギー 391 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 12.9 g 食塩相当量 1.1 g
28 土	そぼろごはん 春雨サラダ 豚汁	米/三温糖/ごま/春雨/米ぬ か油/じゃが芋	鶏肉/豚肉	生姜/ほうれん草/きゅうり/ コーンホール/人参/ごぼう/ 大根/長葱/万能ねぎ	エネルギー 347 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 7.5 g 食塩相当量 1.2 g
30 月	ししじゅーしー 人参しりしり 野菜スープ	米/米ぬか油/ごま	豚肉/刻み昆布/ツナ缶	人参/キャベツ/大根	エネルギー 294 kcal たんぱく質 11.9 g 脂 質 8.8 g 食塩相当量 1.2 g
31 火	ご飯 チキンカツ いんげんのソテー 味噌汁(なめこ・豆腐)	米/小麦粉/パン粉/米ぬか油	鶏肉/豆腐	いんげん/コーンホール/なめ こ/万能ねぎ	エネルギー 318 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 6.6 g 食塩相当量 1.0 g
月平均栄養価		エネルギー 320 kcal 脂 質 6.8 g			タンパク質 14.0 g 食塩相当量 1.2 g

食物アレルギーについて知ろう

食品表示例

アレルギー表示は原則として個別に表示されますが、ラベルのスペースが小さい場合などは例外として一括で表示される場合があります。注意しましょう。

〈個別表示(原則)〉

原材料 ●●、▲▲(卵を含む)、■ ■(大豆を含む)

〈一括表示(例外)〉

原材料 ●●、▲▲、■ ■(一部に卵・大豆を含む)

