

日	7月1日(金)	7月4日(月)	7月5日(火)	7月6日(水)	7月7日(木)
主食	ごはん	ごはん	◎●⑦サンドイッチ ロールパン	麦ごはん	麦ごはん
牛乳	◎牛乳	◎はっこう乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳
食缶	【もずくとオクラの とろり汁】 ⑧鶏肉(20) ⑫ながいも(20) かまぼこ(10) にんじん(10) オクラ(10) もずく(10) えのきたけ(10) しょうが(0.5) ●⑦しょうゆ(3.5) 酒(1) 和風だしの素(1) 塩(0.01)	【スタミナ汁】 ⑦豆腐(25) じゃがいも(20) たまねぎ(20) ⑩豚肉(15) にんじん(5) ねぎ(4) ⑦油揚げ(3) にんにく(0.2) ⑦あわせみそ(9) むろ削り(3)	【ABCスープ】 じゃがいも(30) たまねぎ(20) にんじん(15) ⑧鶏肉(10) とうもろこし(10) ひよこ豆(8) ●ABCパスタ(3) ⑦⑩洋風だしの素(2) 白ワイン(1) ●⑦しょうゆ(1) 塩(0.3) こしょう(0.03)	【生揚げの中華飯】 ⑦生揚げ(40) たまねぎ(25) ⑩豚肉(20) ○うずら卵(20) キャベツ(20) にんじん(15) たけのこ(10) しょうが(0.5) にんにく(0.3) ⑧⑩中華ガラスープの素 (3.5) ●⑦しょうゆ(2.5) 酒(1) 中双(0.5) 塩(0.05) こしょう(0.01) でん粉(1)	【七夕汁】 とうがん(30) ⑧鶏肉(10) にんじん(10) 星型かまぼこ(8) ●サボテンきしめん(4) しいたけ(1) ●⑦うす口しょうゆ(4) 本みりん(1) 塩(0.2) むろ削り(3)
	フライ缶	【ゴーヤ チャンプルー】 ⑦生揚げ(25) 炒り卵(20) ゴーヤ(15) ⑩豚肉(15) たまねぎ(10) ●⑦しょうゆ(2) 中双(2) ⑦⑧⑩⑫中華だしの素 (0.5) 米油(0.5) 塩(0.1) こしょう(0.04) 《炒り卵》 ○鶏卵 ⑦調味料等	【まぐろの甘辛煮】 まぐろ油漬(45) キャベツ(12) しょうが(1) 中双(3) ●⑦しょうゆ(1.5) 本みりん(1) 酒(1) 米油(0.5)	【ウインナー】 ⑩ウインナー 2本(30)	【揚げえび しゅうまい】 えび入りしゅうまい 2個(36) 米油(3.6) 《えび入り しゅうまい》 △えび たまねぎ たら ●パン粉 でん粉 ●小麦粉 ●△⑩調味料等
あえ物・果物	【冷凍みかん】 冷凍みかん 1個(120)	【きざみたくあん】 たくあん漬(13) 《たくあん漬》 大根 ●⑦調味料等	【ボイル野菜】 キャベツ(20) にんじん(5)	【もやしのナムル】 もやし(30) ④白すりごま(1) ●⑦しょうゆ(1) 上白(0.5) 米酢(0.5) ④ごま油(0.3)	
その他		【手巻きのり】 のり 1袋(2.5)	【小袋ケチャップ】 トマトケチャップ 1袋(8)		【フローズン ヨーグルト】 ◎ヨーグルト 1個(60)

() 内は純使用量 単位：グラム

- 1 パンに表示される⑦大豆については、添加物のレシチンに含まれる微量のアレルゲンを示します。
- 2 アレルギー献立表の見方については、「保存版NO. 1」を参照してください。

日	7月8日(金)	7月11日(月)	7月12日(火)	7月13日(水)	7月14日(木)
主食	●白玉うどん	麦ごはん	わかめごはん	ごはん	◎●⑦クロワッサン
牛	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳
食缶	<p>【カレーうどん】</p> <p>たまねぎ(35) ⑩豚肉(20) にんじん(10)</p> <p>ねぎ(10) かまぼこ(10) えのきたけ(5) カレールウ(えがお) (12)</p> <p>●⑦しょうゆ(2)</p> <p>純カレー(0.2) 中双(0.1) でん粉(0.2) むろ削り(3)</p>	<p>【中華風卵スープ】</p> <p>たまねぎ(30) ⑦豆腐(25) ○液卵(20)</p> <p>クリームコーン(15) チンゲンサイ(10) とうもろこし(5) ●⑦うす口しょうゆ(2)</p> <p>⑦⑧⑩⑬中華だしの素 (1.7)</p> <p>酒(1) 塩(0.13) でん粉(0.8)</p>	<p>【かぼちゃ入り 豆乳汁】</p> <p>⑦豆腐(30) ⑦豆乳(25) かぼちゃ(15)</p> <p>⑧鶏肉(10) えのきたけ(10) ねぎ(10) にんじん(10)</p> <p>⑦あわせみそ(9)</p> <p>むろ削り(3)</p>	<p>【肉じゃが】</p> <p>じゃがいも(90) たまねぎ(40) こんにゃく(20)</p> <p>にんじん(20) ⑩豚肉(15) グリーンピース(4) ●⑦しょうゆ(4.5)</p> <p>中双(3)</p> <p>本みりん(1) 塩(0.2) こしょう(0.02)</p>	<p>【白いんげんと コーンのポタージュ】</p> <p>たまねぎ(30) じゃがいも(20) 白いんげん ペースト(20) クリームコーン(20) マッシュルーム(10) にんじん(5) ◎牛乳(30)</p> <p>ホワイトルウ(5)</p> <p>◎生クリーム(2) ◎バター(1) ⑦⑩洋風だしの素(1) 塩(0.4) こしょう(0.04)</p> <p>《ホワイトルウ》 ●小麦粉 ◎脱脂粉乳 ◎⑦調味料等</p>
フライ缶	<p>【枝豆コロッケ】</p> <p>枝豆コロッケ 1個(50) 米油(5)</p> <p>《枝豆コロッケ》 ⑦枝豆 じゃがいも ●パン粉 ●⑦バターミックス 調味料等</p>	<p>【野菜炒め】</p> <p>⑩豚肉(30) たまねぎ(15) にんじん(10)</p> <p>もやし(10) 赤パプリカ(3) しょうが(0.8) にんにく(0.2) ●⑦しょうゆ(2.8)</p> <p>酒(2) 中双(1.5) 米油(0.5)</p>	<p>【飛び魚フライ】</p> <p>飛び魚バーグ 1個(50) 米油(5)</p> <p>《飛び魚バーグ》 たらすり身 たまねぎ にんじん 飛び魚 ●パン粉 ●⑦調味料等</p>	<p>【いわしの しょうが煮】</p> <p>いわしのしょうが煮 1尾(40)</p> <p>《いわしの しょうが煮》 いわし ●⑦調味料等</p>	<p>【サボテン ラタトゥイユ】</p> <p>たまねぎ(30) トマト(20) ⑧鶏肉(20)</p> <p>黄パプリカ(8) うちわサボテン(3) にんにく(0.1) ⑦⑩洋風だしの素(0.5) 中双(0.5) 塩(0.3) オリーブ油(0.2) こしょう(0.02)</p>
あえ物・果物			<p>【切り干し大根の さっぱり漬け】</p> <p>きゅうり(15) 切り干し大根(1.2) ●⑦しょうゆ(1.2) 上白(0.5) 米酢(0.3) レモン果汁(0.2) サラダ油(0.2)</p>	<p>【冷凍みかん】</p> <p>冷凍みかん 1個(120)</p>	
その他		<p>【きらず揚げ】</p> <p>きらず揚げ 1袋(10)</p> <p>《きらず揚げ》 ●小麦粉 ⑦おからパウダー 調味料等</p>			

() 内は純使用量 単位：グラム

※ アレルギー物質の21品目について、次のように表示しています。

○…卵	◎…乳	●…小麦	△…えび	▲…かに
①…いか	②…オレンジ	③…牛肉	④…ごま	⑤…さけ
⑥…さば	⑦…大豆	⑧…鶏肉	⑨…バナナ	⑩…豚肉
⑪…もも	⑫…やまいも	⑬…りんご	⑭…ゼラチン	
⑮…種実(ぎんなん・くり・ココナッツ)			⑯…貝(あさり・ほたて等)	

日	7月15日(金)	7月19日(火)
主食	麦ごはん	ごはん
牛	◎牛乳	◎牛乳
食缶	<p>【豚肉とたまねぎのうま煮】</p> <p>たまねぎ(60) しらたき(30) ⑩豚肉(20) ⑦焼き豆腐(20) ねぎ(15) にんじん(10) エリンギ(10)</p> <p>●⑦しょうゆ(5) 中双(3) 酒(2)</p>	<p>【えがおのハヤシチュー】</p> <p>たまねぎ(40) じゃがいも(30) ⑩豚肉(20) にんじん(10) マッシュルーム(8) にんにく(0.3) ハヤシルウ(えがお)(10) トマトピューレ(10) トマトケチャップ(5) ソース(2) 赤ワイン(1) 野菜ブイヨン(0.5) 中双(0.1) 塩(0.1) こしょう(0.02)</p>
フライ缶	<p>【ちくわのお好み揚げ】</p> <p>ちくわ 2個(40) ●小麦粉(3) でん粉(1) しょうが酢漬(0.5) 青のり粉(0.12) 米油(4.46)</p>	<p>【コールスローサラダ】</p> <p>キャベツ(20) きゅうり(15) まぐろ油漬(10) とうもろこし(10) にんじん(7) ●⑦しょうゆ(1.2) 上白(1) ワインビネガー(0.8) サラダ油(0.5) 塩(0.1) こしょう(0.02)</p>
あえ物・果物	<p>【きゅうりのゆかり和え】</p> <p>きゅうり(25) ゆかり粉(0.4)</p>	
その他		<p>【セレクトデザート】</p> <p>⑦米粉のシークワサータルト1個(30)</p> <p>ぶどうゼリー1個(50)</p>

()内は純使用量 単位：グラム