

日	1月10日(火)	1月11日(水)	1月12日(木)	1月13日(金)	1月16日(月)
主食	ごはん	麦ごはん	◎●⑦サンドイッチ バンズパン	ごはん	ごはん
牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎はっこう乳	◎牛乳	◎牛乳
食缶	【えがおのビーフ カレーシチュー】 たまねぎ(40) じゃがいも(30) ③牛肉(15) にんじん(15) マッシュルーム(5) にんにく(0.1) カレールウ (えがお)(12) ⑦豆乳(10) ソース(2) トマトケチャップ(2) 野菜ブイヨン(1.5) ●⑦しょうゆ(0.5) 純カレー(0.1) 塩(0.1) こしょう(0.02)	【雑煮】 餅(30) はくさい(20) 小松菜(10) かまぼこ(10) しいたけ(1) 花かつお(0.5) ●⑦しょうゆ(4.5) 本みりん(1) 塩(0.2) むろ削り(4)	【じゃがいもスープ】 たまねぎ(40) じゃがいも(40) マッシュポテト(25) にんじん(10) ⑧鶏肉(10) マッシュルーム(5) パセリ(0.05) ◎牛乳(30) ◎生クリーム(3) ⑦⑩洋風だしの素(2.2) ◎バター(0.5) 塩(0.4) こしょう(0.03)	【マーボ豆腐】 ⑦豆腐(90) にんじん(25) たけのこ(20) ⑩豚肉(20) ねぎ(15) しょうが(0.5) にんにく(0.2) ⑦まめみそ(5) 中双(3) ●⑦しょうゆ(2.3) ⑦⑧⑩⑬中華だしの素 (1) 本みりん(1) 酒(1) ④ごま油(0.8) 豆板醤(0.2) でん粉(0.8)	【豆腐汁】 ⑦豆腐(30) 大根(15) さといも(15) ⑧鶏肉(10) にんじん(10) ねぎ(8) えのきたけ(5) ●⑦しょうゆ(4) 塩(0.3) むろ削り(4)
	フライ缶	【ブロッコリーと ツナのサラダ】 ブロッコリー(20) きゅうり(15) まぐろ油漬け(12) とうもろこし(5) 上白(1) ワインビネガー(1) ●⑦しょうゆ(0.8) オリーブ油(0.5) 塩(0.1) こしょう(0.02)	【ぶりのみりん焼き】 ぶりのみりん焼き 1個(40) 《ぶりのみりん焼き》 ぶり ●⑦調味料等	【ハンバーグの トマトソースかけ】 ハンバーグ 1個(50) たまねぎ(10) ⑦ベジタブルソース (12) トマトケチャップ(5) ソース(1) 赤ワイン(0.5) 中双(0.3) 塩(0.1) こしょう(0.01) 《ハンバーグ》 ⑩豚肉 たまねぎ 米粉 ⑦粒状大豆たん白	【バンバンジー サラダ】 きゅうり(25) ⑧サラダチキン(15) とうもろこし(10) にんじん(3) ④白ねりごま(3) ④白すりごま(1) ●⑦しょうゆ(1.8) 上白(1.5) 米酢(1)
あえ物・果物		【紅白なます】 にんじん(5) 切り干し大根(2.2) 上白(1.2) 米酢(1.2) 塩(0.1)		【りんご】 ⑬りんご 1個(40)	【きざみたくあん】 たくあん漬け(13) 《たくあん漬け》 大根 ●⑦調味料等
その他	【にんじんと みかんのゼリー】 にんじんとみかんの ゼリー 1個(70)	【黒豆】 ⑦黒豆 1袋(6)			【手巻きのり】 のり 1袋(2.5)

() 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)	

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	1月17日(火)	1月18日(水)	1月19日(木)	1月20日(金)	1月23日(月)	
主食	麦ごはん	麦ごはん	ごはん	●きしめん	麦ごはん	
牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	
食缶	<p>【八宝菜】</p> <p>キャベツ(40)</p> <p>たまねぎ(40)</p> <p>○うずら卵(25)</p> <p>にんじん(20)</p> <p>⑩豚肉(20)</p> <p>①いか(15)</p> <p>たけのこ(10)</p> <p>チンゲンサイ(10)</p> <p>黒きくらげ(0.3)</p> <p>●⑦しょうゆ(3)</p> <p>⑦⑧⑩⑬中華だしの素(1.5)</p> <p>中双(0.5)</p> <p>④ごま油(0.3)</p> <p>塩(0.1)</p> <p>こしょう(0.04)</p> <p>でん粉(1)</p>	<p>【肉じゃが】</p> <p>じゃがいも(90)</p> <p>たまねぎ(40)</p> <p>こんにゃく(20)</p> <p>にんじん(20)</p> <p>⑩豚肉(15)</p> <p>グリーンピース(4)</p> <p>●⑦しょうゆ(4.5)</p> <p>中双(3)</p> <p>本みりん(1)</p> <p>塩(0.2)</p> <p>こしょう(0.02)</p>	<p>【厚揚げカレー丼の具】</p> <p>たまねぎ(50)</p> <p>⑦生揚げ(50)</p> <p>にんじん(20)</p> <p>⑩豚肉(15)</p> <p>かまぼこ(10)</p> <p>ピーマン(5)</p> <p>●⑦しょうゆ(5)</p> <p>本みりん(2)</p> <p>純カレー(0.5)</p> <p>塩(0.2)</p> <p>でん粉(1.5)</p> <p>むろ削り(1)</p>	<p>【きしめんの汁】</p> <p>⑧鶏肉(20)</p> <p>大根(10)</p> <p>ねぎ(10)</p> <p>小松菜(10)</p> <p>かまぼこ(10)</p> <p>にんじん(10)</p> <p>⑦油揚げ(3)</p> <p>しいたけ(1)</p> <p>●⑦しょうゆ(6.5)</p> <p>本みりん(1)</p> <p>塩(0.3)</p> <p>でん粉(0.6)</p> <p>むろ削り(4)</p>	<p>【春雨スープ】</p> <p>たまねぎ(30)</p> <p>たけのこ(15)</p> <p>①いか(15)</p> <p>⑩豚肉(10)</p> <p>にんじん(10)</p> <p>チンゲンサイ(10)</p> <p>はるさめ(3.5)</p> <p>⑧チキンブイヨン(6)</p> <p>酒(2.2)</p> <p>●⑦うす口しょうゆ(1.35)</p> <p>●⑦⑧チキンコンソメ(1.3)</p> <p>塩(0.2)</p> <p>こしょう(0.02)</p>	
フライ缶	<p>【あじのフリッター】</p> <p>あじフリッター 2個(40)</p> <p>米油(4)</p> <p>《あじフリッター》</p> <p>あじ</p> <p>●小麦粉</p> <p>△オキアミ</p> <p>●⑦調味料等</p>	<p>【さば銀紙焼き】</p> <p>さば銀紙焼き 1個(50)</p> <p>《さば銀紙焼き》</p> <p>⑥さば</p> <p>⑦調味料等</p>	<p>【切り干し大根 サラダ】</p> <p>まぐろ油漬け(12)</p> <p>きゅうり(10)</p> <p>とうもろこし(10)</p> <p>にんじん(5)</p> <p>切り干し大根(3)</p> <p>卵なしマヨネーズ(6.5)</p> <p>●⑦しょうゆ(1.2)</p> <p>米酢(0.5)</p> <p>上白(0.5)</p> <p>塩(0.1)</p> <p>こしょう(0.03)</p> <p>《卵なしマヨネーズ》</p> <p>⑦大豆粉</p> <p>⑦粉末状植物性たん白</p> <p>調味料等</p>	<p>【小えびと れんこんの揚げ物】</p> <p>△小えびのから揚げ(30)</p> <p>れんこん(25)</p> <p>米油(5.5)</p> <p>塩(0.15)</p>	<p>【チキンアドボ】</p> <p>⑧鶏肉(35)</p> <p>酒(1)</p> <p>たまねぎ(20)</p> <p>○うずら卵(15)</p> <p>じゃがいも(10)</p> <p>にんにく(0.05)</p> <p>●⑦しょうゆ(4)</p> <p>米酢(2)</p> <p>中双(2)</p> <p>こしょう(0.05)</p> <p>でん粉(0.1)</p>	
あえ物・果物	<p>【もやしのナムル】</p> <p>もやし(30)</p> <p>④白すりごま(1)</p> <p>●⑦しょうゆ(1)</p> <p>上白(0.5)</p> <p>米酢(0.5)</p> <p>④ごま油(0.3)</p>	<p>【キャベツの ごま和え】</p> <p>キャベツ(25)</p> <p>④白すりごま(0.5)</p> <p>④白ごま(0.3)</p> <p>●⑦しょうゆ(1)</p> <p>上白(0.2)</p>				<p>【いよかん】</p> <p>いよかん 1個(60)</p>
その他			<p>【ココア牛乳のもと】</p> <p>ココア牛乳のもと 1個(12.5)</p> <p>《ココア牛乳のもと》</p> <p>ココアパウダー</p> <p>⑦調味料等</p>	<p>【いちごヨーグルト】</p> <p>◎いちごヨーグルト 1個(80)</p>		

() 内は純使用量 単位：グラム

日	1月24日(火)	1月25日(水)	1月26日(木)	1月27日(金)	1月30日(月)
主食	ごはん	◎●⑦⑬りんごパン	愛知の大根葉ごはん	麦ごはん	ごはん
牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳
食缶	<p>【すいとん汁】</p> <p>●すいとん(25) 大根(20) たまねぎ(15) にんじん(10) ⑩豚肉(10) ねぎ(3) ⑦あわせみそ(9) 本みりん(0.5) むろ削り(3)</p>	<p>【大豆とチキンの トマト煮】</p> <p>たまねぎ(40) ⑦大豆(35) じゃがいも(20) トマト(20) トマトジュース(20) にんじん(15) ⑧鶏肉(15) とうもろこし(5) セロリ(2) にんにく(0.3) ⑧チキンブイヨン(10) トマトケチャップ(7) ソース(2) 中双(1) 赤ワイン(1) 塩(0.4) こしょう(0.04)</p>	<p>【煮みそ】</p> <p>大根(30) さといも(20) ○うずら卵(20) ⑦生揚げ(20) ⑩豚肉(10) ①いか(10) こんにゃく(10) ねぎ(10) 昆布(1) ⑦まめみそ(6) 中双(2) 酒(1) むろ削り(1)</p>	<p>【名古屋コーチンの ひきずり】</p> <p>はくさい(40) ⑧鶏肉(30) ⑦焼き豆腐(25) こんにゃく(20) ねぎ(20) にんじん(10) ぶなしめじ(10) ●⑦しょうゆ(6) 中双(3) 本みりん(1) 酒(1)</p>	<p>【豚肉とたっぷり野菜の ミルクみそスープ】</p> <p>⑩豚肉(20) じゃがいも(20) たまねぎ(20) にんじん(15) キャベツ(15) にんにく(0.1) ◎牛乳(25) ⑦あわせみそ(7) 酒(1) 和風だしの素(1) ◎バター(0.3) オリーブ油(0.3) こしょう(0.02)</p>
フライ缶	<p>【にしんの塩焼き】</p> <p>にしん塩焼き 1個(40)</p>	<p>【キャベツと ウインナーのソテー】</p> <p>キャベツ(35) ⑩ポークウインナー (20) にんじん(5) 米油(0.5) 塩(0.2) こしょう(0.02)</p>	<p>【おひたし】</p> <p>もやし(25) はくさい(15) にんじん(5) ほうれん草(5) かまぼこ(5) しらす干し(2) ④白すりごま(1) ④白ごま(1) ●⑦しょうゆ(1.5) 上白(1.2) 米酢(0.6)</p>	<p>【ニギスフライ】</p> <p>●ニギスフライ 1尾(50) 米油(5)</p>	<p>【レバー入りつくね】</p> <p>レバー入りつくね 2個(40) しょうゆ(2) 中双(1) 本みりん(1) でん粉(0.3) 《レバー入りつくね》 ⑧鶏肉 たまねぎ 米粉 ⑧鶏レバー</p>
あえ物・果物	<p>【もやしとほうれん草の なめたけ和え】</p> <p>もやし(20) ほうれん草(10) えのきたけ佃煮(6) 《えのきたけ佃煮》 えのきたけ ●⑦⑬調味料等</p>			<p>【シャキシャキの ゆかり和え】</p> <p>れんこん(15) にんじん(10) まぐろ油漬(5) ④白すりごま(1) ゆかり粉(0.5) 上白(1) 米酢(0.5)</p>	<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) ④ごま油(0.2)</p>
その他	<p>【おにまんじゅう】</p> <p>おにまんじゅう 1個(30)</p>		<p>【愛知の みかんゼリー】</p> <p>愛知のみかんゼリー 1個(60)</p>		<p>【ブルーベリー】</p> <p>ブルーベリー 1袋(20)</p>

() 内は純使用量 単位：グラム

日	1月31日(火)
主食	◎●⑦ サンドイッチロールパン
牛乳	◎牛乳
食缶	【ポトフ】 じゃがいも(40) キャベツ(30) ○うずら卵(25) たまねぎ(20) ⑧鶏肉(15) にんじん(10) エリンギ(8) 野菜ブイヨン(1.5) 白ワイン(1) ●⑦しょうゆ(1) 塩(0.05) こしょう(0.02)
フライ缶	【スラッピースョー】 たまねぎ(25) ⑩豚肉(13) ③牛肉(10) レンズ豆(8) マッシュルーム(6) ●⑦パン粉(2) トマトケチャップ(7) ソース(5) 中双(1) マスタード(0.1) 塩(0.1)
あえ物・果物	【しらぬい】 しらぬい 1個(50)
その他	

() 内は純使用量 単位：グラム