

日	献立名	食品名	栄養価
13日 (月)		<b>成人の日</b>	
14日 (火)	カレーライス 野菜コロッケ ブルーベリーゼリー	ごはん・牛肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・カレールー・コンソメ・砂糖・塩こしょう・大豆油 (馬鈴薯・人参・とうもろこし・玉ねぎ・グリーンピース・乾燥マッシュポテト・砂糖・食塩・カレー粉・パン粉(小麦・大豆・乳)・小麦粉・でん粉・増粘剤・水・粉末状植物たん白調味料(アミノ酸)・乳化剤)・大豆油 ぶどう糖果糖液糖・粉あめ・グラニュー糖・ブルーベリーピューレ・ブルーベリー果汁・ゲル化剤・酸味料・ビタミンC・香料・クエン酸第一鉄Na	エネルギー 449kcal たんぱく質 10.8g 脂質 9.9g 食塩相当量 2.4g
15日 (水)			
16日 (木)		<b>お弁当の日</b> 	
17日 (金)	おにぎり 鮭の塩焼き さつま揚げの炒め物 小松菜のおかか和え	鮭・食塩 さつま揚げ・人参・こんにゃく・もやし・醤油・砂糖・みりん・大豆油 小松菜・人参・かつお節・醤油・砂糖	エネルギー 334kcal たんぱく質 20.0g 脂質 6.7g 食塩相当量 1.3g



日	献立名	食品名	栄養価
20日 (月)	おにぎり 豚の生姜焼き 竹輪の磯辺揚げ 大根サラダ すまし汁	豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・生姜・醤油・みりん・砂糖・大豆油 竹輪・あおさ・てんぷら粉・大豆油 大根・人参・青じそドレッシング・砂糖 豆腐・わかめ・ねぎ・醤油・みりん・塩・かつお昆布だし	エネルギー 381kcal たんぱく質 12.8g 脂質 10.9g 食塩相当量 2.7g
21日 (火)	おにぎり 鯖のみそ焼き がんもの煮つけ 白菜のおひたし	鯖・味噌・砂糖・みりん がんも・いんげん・人参・醤油・みりん・砂糖・かつお昆布だし 白菜・油揚げ・人参・みりん・醤油・砂糖・かつお昆布だし	エネルギー 337kcal たんぱく質 14.3g 脂質 10.2g 食塩相当量 1.6g
22日 (水)			
23日 (木)	ロールパン ミートソーススパゲッティ ポテトサラダ ヤクルト	小麦粉・砂糖・マーガリン(大豆)・発酵風味料・乳成分・パン酵母・食塩・乳化剤・増粘剤・イーストフード・ビタミンC・香料(大豆成分含む) スパゲティ・牛肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・トマトペースト・砂糖・とうもろこし油・塩こしょう・チーズ・香辛料・小麦粉・ビーフエキス・にんにく油漬け・コンソメ・大豆油 じゃがいも・人参・きゅうり・マヨネーズ・塩こしょう・砂糖 ブドウ糖果糖液糖・砂糖・脱脂粉乳・香料	エネルギー 364kcal たんぱく質 10.4g 脂質 8.7g 食塩相当量 2.4g
24日 (金)	おにぎり 鶏の唐揚げ しゅうまい きゅうりともやしのナムル みかん	鶏肉・醤油・みりん・かたくり粉・大豆油 玉ねぎ・鶏肉・豚肉・加工でん粉・パン粉(小麦・大豆・乳)・大豆たんぱく・豚脂・砂糖・醤油・砂糖・食塩・植物油脂・調味料(アミノ酸)・こしょう・かたくちいわしエキス・小麦粉 きゅうり・もやし・人参・醤油・穀物酢・砂糖・塩・ガラスープの素・ごま油 みかん缶	エネルギー 374kcal たんぱく質 13.7g 脂質 7.0g 食塩相当量 1.7g



日	献立名	食品名	栄養価
27日 (月)	おにぎり アジのカレー粉揚げ  小松菜とじゃこの炒め物  白菜のごま和え 味噌汁	アジ・カレー粉・塩こしょう・かたくり粉・大豆油  小松菜・じゃこ・人参・醤油・みりん・砂糖・大豆油  白菜・人参・醤油・砂糖・ごま キャベツ・えのき・ねぎ・味噌・かつお昆布だし	エネルギー 340kcal たんぱく質 18.5g 脂質 9.2g 食塩相当量 2.1g
28日 (火)	おにぎり 鶏の照り焼き  ブロッコリーの炒め物  かぼちゃサラダ	鶏肉・醤油・みりん・砂糖・かたくり粉  ブロッコリー・コーン・コンソメ・塩こしょう・大豆油  かぼちゃ・きゅうり・和風ドレッシング・砂糖	エネルギー 322kcal たんぱく質 14.3g 脂質 10.0g 食塩相当量 1.2g
29日 (水)			
30日 (木)	おにぎり ヒレカツ  キャベツソテー ほうれん草のナムル	豚肉・粉末状大豆たんぱく・ <u>卵白粉</u> ・でん粉・食塩・トマトパン粉・ (小麦)・小麦粉・大豆油・でん粉・香辛料・調味料(アミノ酸)・増粘 剤・大豆油・ <u>とんかつソース</u> キャベツ・もやし・人参・コンソメ・塩こしょう・大豆油 ほうれん草・人参・醤油・穀物酢・砂糖	エネルギー 319kcal たんぱく質 14.8g 脂質 6.9g 食塩相当量 2.2g
31日 (金)	おにぎり 肉じゃが  れんこんのきんぴら いんげんのおかか和え  もも	牛肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・こんにゃく・いんげん・大豆油・か つお昆布だし・醤油・みりん・砂糖 れんこん・醤油・みりん・砂糖 いんげん・人参・醤油・砂糖・かつお節 もも	エネルギー 353kcal たんぱく質 11.3g 脂質 5.6g 食塩相当量 2.5g

下線は卵・乳・小麦・落花生・かに・えびが含まれていることを表しています

加工食品原材料一覧

食品名	原材料
さつま揚げ	魚肉・でん粉・砂糖・食塩・大豆たんぱく・ぶどう糖・調味料(アミノ酸等)・キシロース・菜種油
竹輪	魚肉・でん粉・植物性たん白(大豆を含む)・植物油・砂糖・食塩・ぶどう糖・寒天・粉あめ・調味料(アミノ酸)
青じそドレッシング	砂糖・ぶどう糖果糖液糖・醸造酢・醤油・かつおだし・食塩・酒精・調味料・増粘剤・青じそエキス・香料
がんもどき	大豆たんぱく・菜種油・人参・上新粉・おから・ごま・食塩・砂糖・植物油脂・クエン酸
和風ドレッシング	食用植物油脂・果糖ぶどう糖液糖・醤油・醸造酢・たまねぎ・食塩・たまねぎエキス・かつお節エキス・香辛料・たん白加水分解物・しいたけエキス・香味食用油・酵母エキス・調味料(アミノ酸等)・増粘剤(キサンタン)、(一部に小麦・大豆・豚肉を含む)