

|   | 献立名               | エネルギー | たんぱく質 | 脂質  | コレステロール | 炭水化物 | 糖質   | 食物繊維 | 食塩相当量 | カリウム | リン  | アレルギー項目                                                     | 主菜名                                                                                                                                                                         | 副菜1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 副菜2                                                                                                                                                                                     | 副菜3 | 副菜4 |
|---|-------------------|-------|-------|-----|---------|------|------|------|-------|------|-----|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|
| A | おだしのきいたがんと野菜の煮物   | 203   | 19.8  | 8.6 | 44      | 19.6 | 13.0 | 6.6  | 1.7   | 465  | 189 | 小麦/ごま/大豆/鶏肉/米<br>小豆/大豆/豚肉/ごま/米<br>豚肉/小麦/ごま/大豆/りんご/ゼラチン/鶏肉/米 | おだしのかきたがんと野菜の煮物<br>さき焼き風<br>豚肉の味噌焼き<br>そばのにんにく醤油焼き<br>鮎のホワイトソース仕立て<br>鶏肉のくわ焼き<br>豚カツ<br>ブリア大根<br>赤魚のおろし煮<br>豚肉と根菜の煮物<br>鶏肉の西京漬け焼き<br>めばるの和風あん<br>さららのマスタードソテー<br>鶏肉と野菜のカレー煮 | ごはんごとにかく煮<br>さんびらごぼう<br>大根の生煮あんかけ(半月2個)<br>ひき煮(大豆)<br>キャベツのソテー<br>ブロッコリーときこの炒め物<br>煮物(大根・人参・イカ)<br>じゃが芋ときこの酢ander和え<br>卵の花<br>きんぴらごぼう(もやし)<br>蓮根の炒り煮<br>中華サラダ(もやし・胡瓜)<br>コンソメ煮(キャベツ・エリンギ)<br>ぜんまい煮<br>ほうれん草バター醤油<br>中華煮(プロ・木耳・イカ)<br>さきみのサラダ<br>切干大根煮<br>煮物(鶏・人参・椎茸)<br>コンソメ煮(キャベツ・人)<br>ポテトサラダ(マヨなし)<br>南島の生煮あんかけ<br>ほうれん草のソテー(ベーコン入り)<br>煮物(ナズ・里芋) | 漬付け(大根人参ゆず)<br>煮豆(枝豆)<br>いんげん<br>煮豆(枝豆)<br>和え物(オクラ)<br>コンポート<br>うぐいす豆<br>紅白なます<br>しば漬け<br>キャベツと塩布和え(ごま)<br>煮つけ(白濁)<br>れんこんの梅和え<br>香りと浸し(大根)<br>フルーツ(黄桃)<br>ソテー(グリーンピース)<br>青のり和え(じゃが芋等) |     |     |
|   | すき焼き風             | 207   | 14.7  | 7.2 | 31      | 22.3 | 15.7 | 6.6  | 1.7   | 539  | 182 | 小豆/大豆/豚肉/ごま/米                                               | さんびらごぼう                                                                                                                                                                     | お浸し(小松菜)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 煮豆(枝豆)                                                                                                                                                                                  |     |     |
|   | 豚肉の味噌焼き           | 210   | 14.4  | 8.7 | 32      | 22.2 | 13.7 | 8.5  | 1.7   | 667  | 185 | 豚肉/小麦/ごま/大豆/りんご/ゼラチン/鶏肉/米                                   | 大根の生煮あんかけ(半月2個)                                                                                                                                                             | ビーンズサラダ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 和え物(オクラ)                                                                                                                                                                                |     |     |
|   | そばのにんにく醤油焼き       | 210   | 14.0  | 7.4 | 24      | 26.9 | 15.8 | 11.1 | 1.1   | 687  | 177 | そば/小麦/大豆/鶏肉/りんご                                             | ひき煮(大豆)                                                                                                                                                                     | キャベツと塩布和え(ゆず)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | コンポート                                                                                                                                                                                   |     |     |
|   | 鮎のホワイトソース仕立て      | 206   | 14.3  | 8.0 | 48      | 22.4 | 15.8 | 6.6  | 1.5   | 494  | 187 | 小麦/大豆/乳成分/米/鶏肉/りんご                                          | キャベツのソテー                                                                                                                                                                    | トマト煮(なす)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | うぐいす豆                                                                                                                                                                                   |     |     |
|   | 鶏肉のくわ焼き           | 193   | 16.5  | 8.8 | 60      | 16.8 | 9.9  | 6.8  | 1.4   | 542  | 229 | 鶏肉/小麦/大豆/米/卵/乳成分/豚肉                                         | ブロッコリーときこの炒め物                                                                                                                                                               | 煮たじ(小松菜・竹輪)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 紅白なます                                                                                                                                                                                   |     |     |
|   | 豚カツ               | 209   | 13.6  | 8.1 | 52      | 23.9 | 17.3 | 6.5  | 2.2   | 384  | 178 | 卵/乳成分/小麦/大豆/豚肉/いか/米                                         | 煮物(大根・人参・イカ)                                                                                                                                                                | お浸し(菜の花・じゃこ)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | しば漬け                                                                                                                                                                                    |     |     |
|   | ブリア大根             | 208   | 14.0  | 8.3 | 32      | 21.4 | 13.9 | 7.0  | 2.1   | 628  | 166 | ゼラチン/小麦/大豆/米/卵/乳成分/豚肉/ごま                                    | じゃが芋ときこの酢ander和え                                                                                                                                                            | 煮物(ごぼう・菊)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | キャベツと塩布和え(ごま)                                                                                                                                                                           |     |     |
|   | 赤魚のおろし煮           | 190   | 14.0  | 8.4 | 36      | 16.8 | 10.3 | 6.5  | 1.4   | 493  | 172 | 小麦/大豆/米/卵/ごま                                                | 卵の花                                                                                                                                                                         | コーンスロー(ツナ)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 漬付け(白濁)                                                                                                                                                                                 |     |     |
|   | 豚肉と根菜の煮物          | 210   | 13.7  | 7.9 | 28      | 24.2 | 17.6 | 6.6  | 1.3   | 534  | 202 | 豚肉/小麦/大豆/鶏/ごま/そば/りんご                                        | きんぴらごぼう(もやし)                                                                                                                                                                | きんぴらごぼう(もやし)味噌                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | れんこんの梅和え                                                                                                                                                                                |     |     |
| B | 鶏肉の西京漬け焼き         | 190   | 14.9  | 8.2 | 53      | 18.9 | 12.4 | 6.5  | 1.8   | 487  | 190 | 鶏肉/大豆/ゼラチン/小麦/鶏/ごま                                          | 蓮根の炒り煮                                                                                                                                                                      | 中華サラダ(もやし・胡瓜)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 香りと浸し(大根)                                                                                                                                                                               |     |     |
|   | めばるの和風あん          | 193   | 14.3  | 8.7 | 46      | 17.6 | 11.2 | 6.5  | 1.2   | 487  | 185 | 大豆/小麦/鶏/ごま/もも                                               | めばるの和風あん                                                                                                                                                                    | フルーツ(黄桃)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 香りと浸し(大根)                                                                                                                                                                               |     |     |
|   | さららのマスタードソテー      | 196   | 16.3  | 7.9 | 36      | 17.2 | 9.6  | 7.6  | 1.6   | 691  | 219 | 小麦/大豆/豚肉/りんご/鶏肉/乳成分                                         | コンソメ煮(キャベツ・エリンギ)                                                                                                                                                            | ふかし芋                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ソテー(グリーンピース)                                                                                                                                                                            |     |     |
|   | 鶏肉と野菜のカレー煮        | 198   | 15.7  | 7.2 | 53      | 21.8 | 14.0 | 7.8  | 1.5   | 624  | 201 | 鶏肉/小麦/大豆/米/ごま                                               | ぜんまい煮                                                                                                                                                                       | オクラの幸し和え                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 青のり和え(じゃが芋等)                                                                                                                                                                            |     |     |
|   | 筑前煮               | 206   | 16.5  | 8.7 | 57      | 18.8 | 11.8 | 7.0  | 1.4   | 561  | 211 | 鶏肉/小麦/大豆/米/ごま/乳成分                                           | 筑前煮                                                                                                                                                                         | 卵の花                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 煮豆(枝豆)                                                                                                                                                                                  |     |     |
|   | 酢鰯                | 209   | 14.5  | 8.4 | 66      | 24.3 | 17.7 | 6.6  | 2.2   | 471  | 185 | 鶏肉/小麦/ごま/大豆/りんご/米/いか/豚肉                                     | 中草煮(プロ・木耳・イカ)                                                                                                                                                               | キャベツの和え物(ごま)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | しば漬け                                                                                                                                                                                    |     |     |
|   | ハンバーグ デミグラスソース仕立て | 199   | 13.6  | 8.7 | 36      | 20.3 | 13.7 | 6.6  | 1.8   | 586  | 197 | 乳成分/小麦/牛肉/鶏肉/大豆/りんご/卵/豚肉                                    | ハンバーグ デミグラスソース仕立て                                                                                                                                                           | コンソメ煮(大根)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ふかし芋                                                                                                                                                                                    |     |     |
|   | さららの薄焼風           | 199   | 15.2  | 7.2 | 36      | 20.7 | 14.0 | 6.7  | 1.3   | 798  | 210 | 小麦/大豆/米/魚介類/ごま                                              | さきみのサラダ                                                                                                                                                                     | いんげんのごま和え                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 漬付け(白濁)                                                                                                                                                                                 |     |     |
|   | そばの味噌煮            | 201   | 13.9  | 7.2 | 40      | 23.7 | 16.9 | 6.8  | 1.6   | 451  | 166 | そば/小麦/大豆/鶏肉/米/ごま                                            | さきみの味噌煮                                                                                                                                                                     | 和え物(じゃが・玉葱)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 胡麻和え(ほう)                                                                                                                                                                                |     |     |
|   | レモン香るチキンソテー       | 207   | 15.0  | 8.7 | 52      | 22.8 | 15.5 | 7.2  | 1.7   | 592  | 185 | 鶏肉/乳成分/小麦/オレング/大豆/豚肉/ゼラチン/りんご                               | レモン香るチキンソテー                                                                                                                                                                 | ラタトゥイユ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ソテー(ヨーグル)                                                                                                                                                                               |     |     |
| C | ボークシュチュ           | 209   | 16.0  | 7.2 | 36      | 23.5 | 17.0 | 6.5  | 1.4   | 616  | 194 | 乳成分/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/りんご/卵/米                                     | ボークシュチュ                                                                                                                                                                     | ポテトサラダ(マヨなし)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 枝豆のマリネ                                                                                                                                                                                  |     |     |
|   | 鮎の味噌漬け焼き          | 209   | 15.5  | 8.0 | 35      | 20.5 |      |      |       |      |     |                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                         |     |     |