

製品名		エネルギー	たんぱく質	脂質	碳水化合物	糖質	食物繊維	食塩相当量	カリウム	リン	カルシウム	鉄	ナトリウム	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	アレルギー項目		主要	副菜1	副菜2	副菜3	副菜4
A	照り焼き風豆蔵ハンバーグ	312	12	14	17	35	27	8	3	514	192	45	1	6	99	0	0	7	小麦/牛肉/鶏肉/大豆/米/魚介類/ごま/卵/乳成分/豚肉	照り焼き風豆蔵ハンバーグ	きんぴらごぼう	マカロニサラダ	金時豆	
	ずき焼き風	357	12	22	34	31	26	4	2	351	127	102	2	6	139	0	0	14	豚肉/大豆/小麦/かに/卵/乳成分/ごま/さば	ずき焼き風	ごぼうサラダ	小松菜の和え物	うぐいす豆	
	豚肉の味噌炒め	367	12	23	39	31	26	5	2	712	155	77	2	5	88	0	0	29	豚肉/小麦/ごま/大豆/りんご/ゼラチン/米/さば	豚肉の味噌炒め	切干大根の煮物	オクラの和え物	大学手	
	さばのんにく醤油焼き	335	20	17	43	25	21	4	3	625	256	82	2	25	163	0	0	89	さば/小麦/大豆/米/卵/乳成分/ごま/鶏肉/りんご	さばのんにく醤油焼き	ひじきの煮物	りんごのコンポート		
	豚のホワイトソース仕立て	307	19	17	63	20	16	4	3	716	228	67	1	17	46	0	0	15	小麦/大豆/乳成分/卵/ごま/鶏肉/豚肉/りんご	豚のホワイトソース仕立て	肉団子煮	ひじきのサラダ	なすのトマト煮	
	鶏肉のくわ焼き	306	25	15	91	20	17	3	2	581	285	130	3	35	201	0	0	19	鶏肉/小麦/ごま/大豆/豚肉/米/卵/さば	鶏肉のくわ焼き	がんもの含め煮	小松菜と竹輪の和え物	ポテトサラダ	
	豚カツ	305	16	15	29	27	24	3	2	452	166	75	1	21	117	0	0	12	卵/乳成分/小麦/大豆/豚肉/米/えび	豚カツ	厚揚げのそぼろ煮	ポテトサラダ	ほうれん草のおかか和え	
	かれのい照り焼き	280	19	14	55	21	16	5	2	537	217	84	2	3	118	0	0	31	大豆/小麦/卵/乳成分/豚肉/米/鶏肉/りんご/ゼラチン	かれのい照り焼き	じゃが芋ときのこのソテー	マカロニのトマト煮	煎焼き	
	赤魚の生煮煮	282	19	14	50	21	17	4	2	438	207	59	1	19	63	0	0	7	小麦/オレンジ/大豆/りんご/卵/乳成分/豚肉/えび/かに/鶏肉/ゼラチン/ごま/米	赤魚の生煮煮	卵の花煮	スパゲッティサラダ	肉焼売	
	肉団子の照り煮	324	13	13	13	41	31	9	3	597	243	141	2	6	358	0	0	20	卵/乳成分/小麦/ごま/鶏肉/大豆/米/さば	肉団子の照り煮	きんぴらごぼう	ほうれん草のごま和え	金時豆	
	鶏肉の西京漬け焼き	286	20	14	97	22	19	3	3	549	244	67	2	15	141	0	0	14	鶏肉/大豆/ゼラチン/小麦/米/ごま/かに/卵/乳成分/さば	鶏肉の西京漬け焼き	蓮根の炒り煮	春雨サラダ	オクラのおかか和え	
	めばるの和風あん	294	17	13	51	28	24	4	3	653	226	80	1	9	84	0	0	23	大豆/小麦/米/ごま/豚肉/りんご/ゼラチン/卵/乳成分/鶏肉	めばるの和風あん	なすの味噌炒め	肉団子煮	大学手	
B	さわらのバター醤油焼き	291	17	14	44	25	22	3	2	609	221	55	1	23	137	0	0	31	小麦/大豆/米/乳成分	さわらのバター醤油焼き	ぜんまいの煮物	キャベツのおかか和え	さつま芋の甘煮	
	キーマカレー	373	16	24	77	27	24	4	3	617	205	51	1	2	216	0	0	64	鶏肉/大豆/乳成分/小麦/鶏肉/やまいも/卵/りんご	キーマカレー	ほうれん草とウィンナーのソテー	かぼちゃサラダ	プチケーキ	
	親子煮	302	21	13	95	27	24	3	3	502	229	44	2	42	164	0	0	12	鶏肉/小麦/大豆/米/卵/乳成分/さば/豚肉/落花生	親子煮	ポテトサラダ	ほうれん草のピーナツ和え	うぐいす豆	
	節麩	291	18	13	58	28	25	2	3	464	206	69	1	10	73	0	0	23	鶏肉/小麦/大豆/ごま/りんご/米/豚肉/卵/乳成分/さば	節麩	豆腐の中華風炒め	キャベツと竹輪の和え物		
	ハンバーグ ギザグラスソース仕立て	310	12	16	32	31	27	4	3	446	184	41	1	14	57	0	0	82	乳成分/小麦/牛肉/鶏肉/大豆/りんご/卵/豚肉	ハンバーグ ギザグラスソース仕立て	マカロニサラダ	ピーマンのガーリックソテー	りんごのコンポート	
	さわらの薄焼風	280	18	14	43	20	16	5	3	725	240	77	2	0	111	0	0	43	小麦/大豆/米/魚介類/豚肉/ごま/りんご/ゼラチン/鶏肉	さわらの薄焼風	じゃが芋のカレー炒め	れんこんと油揚げの和え物		
	さばの味噌煮	338	18	19	39	25	20	4	3	468	219	87	2	22	142	0	0	17	さば/小麦/大豆/米/ごま/卵/乳成分/豚肉/鶏肉	さばの味噌煮	ぜんまいの煮物	ほうれん草のごま和え		
	レモン煮るチキンソテー	295	18	17	76	20	17	3	2	654	216	38	1	15	131	0	0	55	鶏肉/乳成分/小麦/オレンジ/大豆/豚肉/ゼラチン/りんご/卵/米	レモン煮るチキンソテー	なすのトマト和え	キャベツとペーコンのソテー	かぼちゃのサラダ	
	ハッシュドボーケ	399	12	30	69	22	20	3	2	370	143	36	1	8	130	0	0	27	豚肉/乳成分/小麦/鶏肉/大豆/りんご/卵	ハッシュドボーケ	スパゲッティサラダ	ほうれん草のバターソテー	プチケーキ	
	鮭の味噌漬け焼き	285	18	14	46	22	19	3	2	602	238	75	1	2	53	0	0	9	さけ/小麦/ごま/大豆/りんご/米/卵/乳成分/ゼラチン	鮭の味噌漬け焼き	切干大根の煮物	さつま芋のマヨ和え	煎焼き	
	白身魚の甘酢あんかけ	296	18	14	27	25	23	2	2	546	226	144	2	3	156	0	0	11	小麦/大豆/ごま/米/さば	白身魚の甘酢あんかけ	高野豆腐の煮物	ほうれん草のごま和え	大学手	
	豚キムチ	391	13	27	37	28	22	5	2	666	162	72	2	5	215	0	0	15	豚肉/えび/魚介類/ごま/大豆/小麦/米/卵	豚キムチ	ひじきの煮物	スパゲッティサラダ	南瓜の甘煮	
C	鶏肉の山椒焼き	312	23	13	89	28	24	3	2	774	275	117	3	16	125	0	0	20	鶏肉/小麦/大豆/米/魚介類/ごま	鶏肉の山椒焼き	切干大根の煮物	なすの揚げたまし	さつま芋のレモン煮	
	めばるの照り焼き	310	19	13	80	28	25	3	2	481	234	92	1	11	154	0	0	14	小麦/大豆/米/魚介類/ごま/卵/乳成分/豚肉	めばるの照り焼き	きんぴらごぼう	春雨サラダ	うぐいす豆	
	かれのい唐揚げ	300	16	14	56	29	25	4	2	539	190	89	1	7	52	0	0	9	大豆/小麦/ごま/米/卵/さば	かれのい唐揚げ	卵の花煮	オクラの和え物	大学手	
	肉じゃが	316	11	18	40	33	27	6	2	521	141	80	2	9	163	0	0	42	鶏肉/小麦/大豆/さば/ごま	肉じゃが	小松菜としらすの和え物	さつま揚げとピーマンのソテー	南瓜の甘煮	
	鶏肉の甘酢あんかけ	295	21	14	71	25	21	5	2	624	246	82	2	13	111	0	0	11	鶏肉/大豆/小麦/ごま/米/さば/かに	鶏肉の甘酢あんかけ	厚揚げの含め煮	ほうれん草のナムル	金時豆	
	回鍋肉	380	12	27	45	25	22	3	3	418	152	20	1	5	7	0	0	7	豚肉/小麦/大豆/米/ごま/りんご/卵/乳成分/えび/かに/鶏肉/ゼラチン	回鍋肉	蓮根の炒り煮	春雨サラダ	海鮮シュウマイ	
	豚肉のブルコギ	410	14	29	42	28	23	4	3	433	165	120	2	9	246	0	0	13	豚肉/小麦/ごま/大豆/りんご/卵/乳成分/さば/えび/かに/鶏肉/ゼラチン/米	豚肉のブルコギ	マカロニサラダ	ほうれん草のごま和え	肉焼売	
	めばるの塩焼き	280	16	15	51	22	17	5	3	592	219	152	2	9	181	0	0	17	大豆/小麦/米/ごま/卵/乳成分/さば	めばるの塩焼き	きんぴらごぼう	さつま芋のマヨ和え	オクラのごま和え	
	ホキの和風ソース	296	17	16	41	22	17	5	2	682	210	93	2	28	169	0	0	12	小麦/大豆/米/卵/乳成分/ゼラチン	ホキの和風ソース	ひじきの煮物	さつま芋のマヨ和え	煎焼き	
	チキンのクリームソース	288	19	16	77	20	17	3	2	637	218	52	1	21	200	0	0	34	鶏肉/大豆/乳成分/小麦/卵/りんご/えび	チキンのクリームソース	かぼちゃのサラダ	ほうれん草と板えびのお浸し	なすのトマト煮	
	豚肉の塩だれ	357	13	26	35	23	17	6	2	418	165	91	2	5	56	0	0	3	豚肉/鶏肉/ごま/大豆/小麦/さば	豚肉の塩だれ	卵の花煮	いんげんのごま和え	白花豆	
	さわらの塩焼焼き	306	16	14	41	29	24	5	2	802	213	73	2	2	223	0	0	21	小麦/大豆/米/卵/乳成分/落花生	さわらの塩焼焼き	ひじきのサラダ	南瓜の甘煮	ほうれん草のピーナツ和え	
D	赤魚のアクアパッツァ	280	14	16	60	20	18	2	2	431	161	38	1	33	58	0	0	45	小麦/鶏肉/大豆/りんご/卵/乳成分/豚肉	赤魚のアクアパッツァ	ポテトサラダ	春雨ソテー	プチケーキ	
	豚肉となすのみそ炒め	350	12	24	34	25	21	5	3	550	166	71	2	4	67	0	0	65	豚肉/大豆/小麦/ごま/りんご/ゼラチン/米/卵/さば	豚肉となすのみそ炒め	切干大根の煮物	菜の花のおかか和え	りんごのコンポート	
	タンンドリーチキン	305	23	15	93	23	18	5	2	563	260	29	2	18	92	0	0	31	鶏肉/乳成分/小麦/大豆/豚肉/卵	タンンドリーチキン	ごぼうサラダ	ジャーマンポテト	うぐいす豆	
	鮭の粕漬	282	19	13	66	24	20	4	2	599	222	88	1	12	89	0	0	32	卵/小麦/オレンジ/大豆/鶏肉/米/ごま/かに/乳成分	鮭の粕漬	根菜の肉炒め	ブロッコリーのミニサラダ	大学手	
	カニの中華炒め	281	13	18	27	20	17	3	3	555	154	105	2	3	195	0	0	39	小麦/かに/大豆/豚肉/米/牛肉/鶏肉/ゼラチン/ごま/卵/りんご	カニの中華炒め	厚揚げの煮物	キャベツと竹輪のおかか和え	なすのトマト煮	
	鶏肉の油淋ソース	336	19	20	71	23	20	3	3	520	207	42	1	12	143	0	0	34	鶏肉/乳成分/小麦/大豆/ごま/りんご/豚肉/ゼラチン/卵	鶏肉の油淋ソース	なすの中華風味噌炒め	ほうれん草のナムル	煎焼き	
	厚揚げのんにく醤油炒め	345	17	14	45	39	34	5	3	553	241	160	2	5	133	0	0	86	大豆/小麦/米/ごま/卵/えび/かに/鶏肉/豚肉/ゼラチン	厚揚げのんにく醤油炒め	きんぴらごぼう	大学手	肉焼売	
	鶏のから揚げ	358	24	19	90	26	22	4	3	735	272	94	2	33	120	0	0	16	鶏肉/小麦/大豆/乳成分/米/卵	鶏のから揚げ	切干大根の煮物	オクラのおかか和え	ポテトサラダ	
	豚肉のサムジャン炒め	377	12	27	58	25	23	2	2	407	134	46	1	5	151	1	0	87	豚肉/小麦/ごま/大豆/卵/乳成分/えび	豚肉のサムジャン炒め	春雨サラダ	ほうれん草と板えびの和え物	さつま芋のレモン煮	
	かれのい煮付け	284	17	15	51	23	17	6	3	507	249	138	2	6	85	0	0	26	小麦/大豆/米/卵/乳成分/豚肉/鶏肉/ごま/さば	かれのい煮付け	卵の花の和風サラダ	洋風お浸し	オクラのごま和え	
	さわらの西京焼き	311	19	17	43	20	17	4	3	669	247	118	2	3	146	0	0	21	大豆/ゼラチン/小麦/ごま/米/卵/乳成分	さわらの西京焼き	ひじきの煮物	れんこんと竹輪の炒り煮	プチケーキ	
	チキンのザミグラスソース	289	19	16	98	20	18	2																