

| 調理名         | 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 | 副菜1 | 副菜2 | 副菜3 | 副菜4 |
|-------------|-------|------|------|------|-------|------|------|------|------|------|-------------------------------------------|-------------|---------------------|--------------|--------------|-------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------|------|------|------|------|------|------|------|---------|----|-----|-----|-----|-----|
|             | 1人1食  | 1人2食 | 1人3食 | 1人4食 | 1人1食  | 1人2食 | 1人3食 | 1人4食 | 1人1食 | 1人2食 | 1人3食                                      | 1人4食        | 1人1食                | 1人2食         | 1人3食         | 1人4食        | 1人1食 | 1人2食 | 1人3食 | 1人4食 | 1人1食 | 1人2食 | 1人3食 | 1人4食 | 1人1食 | 1人2食 | 1人3食 | 1人4食 | 1人1食  | 1人2食 | 1人3食 | 1人4食 | 1人1食 | 1人2食 | 1人3食 | 1人4食 |         |    |     |     |     |     |
| 豆腐の中華風旨煮    | 325   | 19.9 | 17.2 | 62   | 22.8  | 19.6 | 3.2  | 2.0  | 463  | 246  | 大豆/小麦/ごま/鶏肉/豚肉/米/卵/ゼラチン/落花生/乳成分           | 豆腐の中華風旨煮    | ささみと大豆の煮物           | 卵焼き          | いんげんのピーナツ和え  | じゃが芋のアリオソース |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |      |      |      |      |         |    |     |     |     |     |
| ポークカレー      | 328   | 20.4 | 16.5 | 71   | 25.5  | 21.1 | 4.3  | 1.7  | 443  | 220  | 大豆/小麦/鶏肉/豚肉/乳成分/バナナ/りんご/卵                 | ポークカレー      | じゃがいものコンソメ煮         | ブロックリーのマヨ和え  | 金時豆          | GPの甘煮       |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |      |      |      |      |         |    |     |     |     |     |
| 海老のケチャップ煮   | 335   | 18.6 | 13.4 | 77   | 35.1  | 31.2 | 3.9  | 1.9  | 519  | 240  | 大豆/小麦/えび/米/豚肉/鶏肉/ごま/乳成分/卵                 | 海老のケチャップ煮   | 豚肉の塩だれ              | 大豆ののしと煮      | ブロックリーの甘酢    | さつまいものあん煮   |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |      |      |      |      |         |    |     |     |     |     |
| 豚肉のトマトソース   | 325   | 19.7 | 17.6 | 71   | 22.4  | 18.4 | 4.0  | 2.0  | 497  | 242  | 豚肉/大豆/小麦/鶏肉/りんご/卵/乳成分/米                   | 豚肉のトマトソース   | あさりとペーコンのクリームソース    | ブロックリーのサラダ   | ひじきの大豆煮      | 大根のツリネ      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |      |      |      |      |         |    |     |     |     |     |
| さばのポン酢焼き風   | 335   | 18.5 | 18.8 | 46   | 22.9  | 18.7 | 3.5  | 2.0  | 475  | 233  | 米/小麦/大豆/乳成分/卵/豚肉/鶏肉/りんご/ごま/さば             | さばのポン酢焼き風   | さつま芋サラダ             | カリフラワーのマリネ   | 昆布豆          | 小松菜の辛し和え    |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |      |      |      |      |         |    |     |     |     |     |
| 鶏肉のケチャップソース | 325   | 22.4 | 14.6 | 54   | 25.8  | 20.9 | 4.9  | 2.0  | 601  | 240  | 鶏肉/小麦/大豆/米/ごま/豚肉/卵/ゼラチン                   | 鶏肉のケチャップソース | 豆腐と大豆の中華あんかけ        | 人参の白和え       | 南瓜の中華和え      | 卵焼き         |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |      |      |      |      |         |    |     |     |     |     |
| たらの煮付け      | 323   | 22.0 | 14.2 | 58   | 29.5  | 24.9 | 4.7  | 1.4  | 655  | 270  | 小麦/大豆/米/鶏肉/乳成分/卵/ごま                       | たらの煮付け      | ささみのバター醤油かけ         | 南瓜のいとし煮      | いんげんのマヨ和え    | 大豆のごま和え     |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |      |      |      |      |         |    |     |     |     |     |
| 親子煮         | 325   | 18.2 | 17.7 | 76   | 23.3  | 20.9 | 2.3  | 1.5  | 412  | 247  | 鶏肉/大豆/卵/乳成分/小麦/米/豚肉/さば                    | 親子煮         | さつま芋サラダ             | 人参の甘煮        | 菜の花の青じそ風味    | 鴨の木の芽和え     |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |      |      |      |      |         |    |     |     |     |     |
| たらの照り焼き風    | 330   | 19.9 | 16.2 | 54   | 26.9  | 23.3 | 3.6  | 1.5  | 484  | 262  | 小麦/大豆/米/魚介類/乳成分/鶏肉/ごま/卵                   | たらの照り焼き風    | ささみのごまだれ            | GPの甘煮        | 大学芋          | ひじきサラダ      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |      |      |      |      |         |    |     |     |     |     |
| チキンチーズソース   | 328   | 18.2 | 17.0 | 51   | 25.7  | 22.9 | 2.8  | 1.6  | 393  | 250  | 卵/小麦/鶏肉/大豆/ゼラチン/乳成分/鶏肉/りんご/ごま             | チキンチーズソース   | 豚肉のトマトソース           | 菜の花のサラダ      | 大豆の煮物        | 豆腐のみたらし風    |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |      |      |      |      |         |    |     |     |     |     |
| かれいのゆず味噌だれ  | 326   | 21.3 | 19.6 | 57   | 15.5  | 11.5 | 4.0  | 1.8  | 451  | 229  | ゼラチン/小麦/大豆/米/鶏肉/卵/りんご/ごま                  | かれいのゆず味噌だれ  | 鶏肉と大豆のサラダ           | ひょうすのあんかけ    | カリフラワーのトマト和え | 人参の白和え      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |      |      |      |      |         |    |     |     |     |     |
| 豚肉のしぐれ煮     | 334   | 18.4 | 17.2 | 61   | 26.6  | 21.8 | 4.8  | 1.6  | 576  | 243  | 豚肉/小麦/大豆/米/乳成分/卵/りんご                      | 豚肉のしぐれ煮     | ポテトサラダ              | 蓮根の梅和え       | ひじきと大豆の煮物    | いんげんのマヨカレー  |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |      |      |      |      |         |    |     |     |     |     |
| 赤魚の生姜煮      | 329   | 18.2 | 14.6 | 44   | 31.7  | 27.7 | 4.1  | 1.6  | 585  | 195  | 小麦/大豆/米/鶏肉/ごま/乳成分/卵/さば                    | 赤魚の生姜煮      | 豆腐のそぼろあん            | カリフラワーのマヨ和え  | 金時豆          | じゃが芋と昆布の和え物 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |      |      |      |      |         |    |     |     |     |     |
| とろろ卵の中華あんかけ | 329   | 20.8 | 18.5 | 89   | 19.9  | 17.7 | 2.2  | 1.5  | 436  | 210  | 卵/乳成分/小麦/鶏肉/大豆/ごま/豚肉/米/くるみ                | とろろ卵の中華あんかけ | 鶏肉の和風あん             | 人参の白和え       | ほうれん草のソテー風   | 蓮根のくるみ和え    |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |      |      |      |      |         |    |     |     |     |     |
| ひき肉と豆腐の味噌煮  | 325   | 19.2 | 14.3 | 62   | 30.5  | 27.6 | 2.9  | 2.1  | 470  | 171  | 鶏肉/大豆/ごま/小麦/米/牛肉/豚肉/ゼラチン/卵                | ひき肉と豆腐の味噌煮  | ひき肉と豆腐の甘味噌煮         | 卵焼き          | 蓮根のきんぴら      | さつま芋のあん煮    |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |      |      |      |      |         |    |     |     |     |     |
| 豚肉のブルコギ風    | 325   | 18.3 | 17.7 | 60   | 22.6  | 18.7 | 3.9  | 1.7  | 472  | 218  | 豚肉/大豆/小麦/米/ごま/落花生/卵/乳成分                   | 豚肉のブルコギ風    | 南瓜と根菜の煮物            | 大豆のピーナツ和え    | ハムサラダ        | たけのこの和風あん   |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |      |      |      |      |         |    |     |     |     |     |
| 鯖のつけ焼き      | 335   | 20.5 | 17.5 | 55   | 24.4  | 19.4 | 5.0  | 1.7  | 591  | 225  | 大豆/卵/乳成分/豚肉/小麦/鶏肉/ごま/落花生/さば               | 鯖のつけ焼き      | 南瓜サラダ               | ささみのごま和え     | グリーンピースの和え物  | 昆布豆         |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |      |      |      |      |         |    |     |     |     |     |
| 豚肉の卵とじ      | 325   | 21.7 | 14.9 | 88   | 26.2  | 22.4 | 3.8  | 1.8  | 425  | 240  | 大豆/小麦/米/卵/乳成分/鶏肉/豚肉/ごま                    | 豚肉の卵とじ      | 豚肉のごま煮              | 人参のマヨ和え      | 大根の酢味噌和え     | 金時豆         |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |      |      |      |      |         |    |     |     |     |     |
| さわらの照り焼き風   | 326   | 20.2 | 19.0 | 75   | 18.8  | 14.9 | 3.8  | 1.8  | 651  | 271  | 小麦/大豆/鶏肉/さば/卵/ゼラチン/ごま                     | さわらの照り焼き風   | 鶏ももじゃが煮             | カリフラワーのカレー和え | 卵焼き          | ひじきと大豆の煮物   |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |      |      |      |      |         |    |     |     |     |     |
| 鶏かつ生姜焼きソース  | 325   | 21.2 | 17.6 | 49   | 20.1  | 16.3 | 3.8  | 1.9  | 488  | 241  | 卵/小麦/大豆/豚肉/ゼラチン/卵/レモン汁/鶏肉/米/乳成分/さば/りんご/ごま | 鶏かつ生姜焼きソース  | ささみとグリーンピースのバター醤油かけ | 大豆のミソサラダ     | 里芋の梅和え       | 大豆の煮物       |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |      |      |      |      |         |    |     |     |     |     |
| はきもの西京焼き風   | 329   | 18.6 | 15.3 |      |       |      |      |      |      |      |                                           |             |                     |              |              |             |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |      |      |      |      |         |    |     |     |     |     |

| 調理名             | 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<br>(mg) | リン<br>(mg) | アレルギー項目 | 主菜 | 副菜1 | 副菜2 | 副菜3 | 副菜4 |
|-----------------|-------|------|------|------|-------|------|------|------|------|------|-------------------------------------------|-----------------|---------------------|----------------|----------------|-------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------|------|------|------|--------------|------------|---------|----|-----|-----|-----|-----|
|                 | 1人1食  | 1人2食 | 1人3食 | 1人4食 | 1人1食  | 1人2食 | 1人3食 | 1人4食 | 1人1食 | 1人2食 | 1人3食                                      | 1人4食            | 1人1食                | 1人2食           | 1人3食           | 1人4食        | 1人1食 | 1人2食 | 1人3食 | 1人4食 | 1人1食 | 1人2食 | 1人3食 | 1人4食 | 1人1食 | 1人2食 | 1人3食 | 1人4食 | 1人1食  | 1人2食 | 1人3食 | 1人4食 |              |            |         |    |     |     |     |     |
| 豆腐の中華風旨煮        | 325   | 19.9 | 17.2 | 62   | 22.8  | 19.6 | 3.2  | 2.0  | 463  | 246  | 大豆/小麦/ごま/鶏肉/豚肉/米/卵/ゼラチン/落花生/乳成分           | 豆腐の中華風旨煮        | ささみと大豆の煮物           | 卵焼き            | いんげんのピーナツ和え    | じゃが芋のアリオソース |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |              |            |         |    |     |     |     |     |
| ポークカレー          | 328   | 20.4 | 16.5 | 71   | 25.5  | 21.1 | 4.3  | 1.7  | 443  | 220  | 大豆/小麦/鶏肉/豚肉/乳成分/バナナ/りんご/卵                 | ポークカレー          | じゃがいものコンソメ煮         | ブロックリーのマヨ和え    | 金時豆            | GPの甘煮       |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |              |            |         |    |     |     |     |     |
| 海老のケチャップ煮       | 335   | 18.6 | 13.4 | 77   | 35.1  | 31.2 | 3.9  | 1.9  | 519  | 240  | 大豆/小麦/えび/米/豚肉/鶏肉/ごま/乳成分/卵                 | 海老のケチャップ煮       | 豚肉の塩だれ              | 大豆ののしと煮        | ブロックリーの甘酢      | さつま芋のあん煮    |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |              |            |         |    |     |     |     |     |
| 豚肉のトマトソース       | 325   | 19.7 | 17.6 | 71   | 22.4  | 18.4 | 4.0  | 2.0  | 497  | 242  | 豚肉/大豆/小麦/鶏肉/りんご/卵/乳成分/米                   | 豚肉のトマトソース       | あさりとペーコンのクリームソース    | ブロックリーのサラダ     | ひじきの大豆煮        | 大根のツリネ      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |              |            |         |    |     |     |     |     |
| さばのポン酢焼き風       | 335   | 18.5 | 18.8 | 46   | 22.9  | 18.7 | 3.5  | 2.0  | 475  | 233  | 米/小麦/大豆/乳成分/卵/豚肉/鶏肉/りんご/ごま/さば             | さばのポン酢焼き風       | さつま芋サラダ             | カリフラワーのマリネ     | 昆布豆            | 小松菜の辛し和え    |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |              |            |         |    |     |     |     |     |
| 鶏肉のケチャップソース     | 325   | 22.4 | 14.6 | 54   | 25.8  | 20.9 | 4.9  | 2.0  | 601  | 240  | 鶏肉/小麦/大豆/米/ごま/豚肉/卵/ゼラチン                   | 鶏肉のケチャップソース     | 豆腐と大豆の中華あんかけ        | 人参の白和え         | 南瓜の中華和え        | 卵焼き         |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |              |            |         |    |     |     |     |     |
| たらの煮付け          | 323   | 22.0 | 14.2 | 58   | 29.5  | 24.9 | 4.7  | 1.4  | 655  | 270  | 小麦/大豆/米/鶏肉/乳成分/卵/ごま                       | たらの煮付け          | ささみのバター醤油かけ         | 南瓜のいとし煮        | いんげんのマヨ和え      | 大豆のごま和え     |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |              |            |         |    |     |     |     |     |
| 親子煮             | 325   | 18.2 | 17.7 | 76   | 23.3  | 20.9 | 2.3  | 1.5  | 412  | 247  | 鶏肉/大豆/卵/乳成分/小麦/米/豚肉/さば                    | 親子煮             | さつま芋サラダ             | 人参の甘煮          | 菜の花の青じそ風味      | 鴨の木の芽和え     |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |              |            |         |    |     |     |     |     |
| たらの照り焼き風        | 330   | 19.9 | 16.2 | 54   | 26.9  | 23.3 | 3.6  | 1.5  | 484  | 262  | 小麦/大豆/米/魚介類/乳成分/鶏肉/ごま/卵                   | たらの照り焼き風        | ささみのごまだれ            | GPの甘煮          | 大学芋            | ひじきサラダ      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |              |            |         |    |     |     |     |     |
| チキンチーズソース       | 328   | 18.2 | 17.0 | 51   | 25.7  | 22.9 | 2.8  | 1.6  | 393  | 250  | 卵/小麦/鶏肉/大豆/ゼラチン/乳成分/鶏肉/りんご/ごま             | チキンチーズソース       | 豚肉のトマトソース           | 菜の花のサラダ        | 大豆の煮物          | 豆腐のみたらし風    |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |              |            |         |    |     |     |     |     |
| かれいのゆず味噌だれ      | 326   | 21.3 | 19.6 | 57   | 15.5  | 11.5 | 4.0  | 1.8  | 451  | 229  | ゼラチン/小麦/大豆/米/鶏肉/卵/りんご/ごま                  | かれいのゆず味噌だれ      | 鶏肉と大豆のサラダ           | ひょうすのあんかけ      | カリフラワーのトマト和え   | 人参の白和え      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |              |            |         |    |     |     |     |     |
| 豚肉のしぐれ煮         | 334   | 18.4 | 17.2 | 61   | 26.6  | 21.8 | 4.8  | 1.6  | 576  | 243  | 豚肉/小麦/大豆/米/乳成分/卵/りんご                      | 豚肉のしぐれ煮         | ポテトサラダ              | 蓮根の梅和え         | ひじきと大豆の煮物      | いんげんのマヨカレー  |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |              |            |         |    |     |     |     |     |
| 赤魚の生姜煮          | 329   | 18.2 | 14.6 | 44   | 31.7  | 27.7 | 4.1  | 1.6  | 585  | 195  | 小麦/大豆/米/鶏肉/ごま/乳成分/卵/さば                    | 赤魚の生姜煮          | 豆腐のそぼろあん            | カリフラワーのマヨ和え    | 金時豆            | じゃが芋と昆布の和え物 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |              |            |         |    |     |     |     |     |
| とろろ卵の中華あんかけ     | 329   | 20.8 | 18.5 | 89   | 19.9  | 17.7 | 2.2  | 1.5  | 436  | 210  | 卵/乳成分/小麦/鶏肉/大豆/ごま/豚肉/米/くるみ                | とろろ卵の中華あんかけ     | 鶏肉の和風あん             | 人参の白和え         | ほうれん草のソテー風     | 蓮根のくるみ      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |              |            |         |    |     |     |     |     |
| ひき肉と豆腐の味噌煮      | 325   | 19.2 | 14.3 | 62   | 30.5  | 27.6 | 2.9  | 2.1  | 470  | 171  | 鶏肉/大豆/ごま/小麦/米/牛肉/豚肉/ゼラチン/卵                | ひき肉と豆腐の味噌煮      | ひき肉と豆腐の甘味噌煮         | 卵焼き            | 蓮根のきんぴら        | さつま芋のあん煮    |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |              |            |         |    |     |     |     |     |
| 豚肉のブルコギ風        | 325   | 18.3 | 17.7 | 60   | 22.6  | 18.7 | 3.9  | 1.7  | 472  | 218  | 豚肉/大豆/小麦/米/ごま/落花生/卵/乳成分                   | 豚肉のブルコギ風        | 南瓜と根菜の煮物            | 大豆のピーナツ和え      | ハムサラダ          | たけのこの和風あん   |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |              |            |         |    |     |     |     |     |
| 鯖のつけ焼き          | 335   | 20.5 | 17.5 | 55   | 24.4  | 19.4 | 5.0  | 1.7  | 591  | 225  | 大豆/卵/乳成分/豚肉/小麦/鶏肉/ごま/落花生/さば               | 鯖のつけ焼き          | 南瓜サラダ               | ささみのごま和え       | グリーンピースの和え物    | 昆布豆         |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |              |            |         |    |     |     |     |     |
| 豚肉の卵とじ          | 325   | 21.7 | 14.9 | 88   | 26.2  | 22.4 | 3.8  | 1.8  | 425  | 240  | 大豆/小麦/米/卵/乳成分/鶏肉/豚肉/ごま                    | 豚肉の卵とじ          | 豚肉のごま煮              | 人参のマヨ和え        | 大根の酢味噌和え       | 金時豆         |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |              |            |         |    |     |     |     |     |
| さわらの照り焼き風       | 326   | 20.2 | 19.0 | 75   | 18.8  | 14.9 | 3.8  | 1.8  | 651  | 271  | 小麦/大豆/鶏肉/さば/卵/ゼラチン/ごま                     | さわらの照り焼き風       | 鶏ももじゃが煮             | カリフラワーのカレー和え   | 卵焼き            | ひじきと大豆の煮物   |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |              |            |         |    |     |     |     |     |
| 鶏かつ生姜焼きソース      | 325   | 21.2 | 17.6 | 49   | 20.1  | 16.3 | 3.8  | 1.9  | 488  | 241  | 卵/小麦/大豆/豚肉/ゼラチン/卵/レモン汁/鶏肉/米/乳成分/さば/りんご/ごま | 鶏かつ生姜焼きソース      | ささみとグリーンピースのバター醤油かけ | 大豆のミソサラダ       | 里芋の梅和え         | 大豆の煮物       |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |              |            |         |    |     |     |     |     |
| はきもの西京焼き風       | 329   | 18.6 | 15.3 | 57   | 29.7  | 25.0 | 4.7  | 1.6  | 643  | 209  | 大豆/鶏肉/小麦/豚肉/卵/ごま/米                        | はきもの西京焼き風       | ブロックリーとささみのトマトソース   | じゃが芋のマヨ和え      | 菜の花のごま和え       | 蓮根のそぼろあんかけ  |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |              |            |         |    |     |     |     |     |
| 鶏肉と野菜の煮物        | 325   | 21.3 | 15.1 | 54   | 25.8  | 21.8 | 4.0  | 1.3  | 570  | 258  | 鶏肉/小麦/大豆/米/卵/乳成分/豚肉/りんご                   | 鶏肉と野菜の煮物        | 豆腐あんかけ              | 南瓜のいとし煮        | 大豆の梅和え         | ブロックリーサラダ   |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |              |            |         |    |     |     |     |     |
| たらのみぞれあん        | 329   | 18.3 | 13.7 | 50   | 33.8  | 30.2 | 3.6  | 1.5  | 550  | 288  | 小麦/大豆/乳成分/卵/豚肉/ごま/鶏肉/ゼラチン                 | たらのみぞれあん        | さつま芋サラダ             | ブロックリーの和風ごま和え  | 人参のグラッセ        | 金時豆         |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |              |            |         |    |     |     |     |     |
| 豚肉と野菜の青じそおろしソース | 325   | 20.4 | 18.7 | 73   | 18.5  | 14.4 | 4.1  | 2.2  | 362  | 222  | 豚肉/小麦/さば/大豆/米/ごま/卵/乳成分                    | 豚肉と野菜の青じそおろしソース | ひじきとあさりの煮物          | 小松菜の辛し和え       | GPのトマト和え       | 大豆のサラダ      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |              |            |         |    |     |     |     |     |
| かれいの山椒焼き        | 326   | 20.6 | 18.6 | 61   | 19.0  | 15.8 | 3.2  | 1.8  | 496  | 242  | ゼラチン/小麦/大豆/米/鶏肉/乳成分/落花生/卵/ごま              | かれいの山椒焼き        | ささみとあさりのバター醤油煮      | カリフラワーのピーナツ和え  | カリフラワーのマヨ和え    | 大豆の煮物       |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |              |            |         |    |     |     |     |     |
| 和風カレー           | 325   | 20.1 | 17.4 | 61   | 22.9  | 18.5 | 4.4  | 2.0  | 524  | 206  | 豚肉/大豆/乳成分/小麦/バナナ/りんご/ゼラチン/卵/ゼラチン          | 和風カレー           | 大豆のチリコンカン           | ブロックリーの甘煮      | ささみ味噌バター       | 卵焼き         |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |              |            |         |    |     |     |     |     |
| めばるの海鮮風トマトソース   | 328   | 20.4 | 20.5 | 75   | 16.4  | 12.9 | 3.5  | 1.5  | 586  | 231  | えび/鶏肉/大豆/豚肉/乳成分/卵/小麦/ゼラチン/りんご             | めばるの海鮮風トマトソース   | ほうれん草とささみのバターソテー風   | 卵焼き            | 大豆のマヨマスタード和え   |             |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |              |            |         |    |     |     |     |     |
| コロケットマトソース      | 335   | 18.5 | 14.8 | 31   | 31.7  | 27.7 | 4.0  | 1.8  | 528  | 243  | 乳成分/小麦/鶏肉/大豆/りんご/牛肉/豚肉/卵/米                | コロケットマトソース      | ささみのクリームソース         | 人参の甘煮          | 大豆の甘煮          | カリフラワーのマリネ  |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |              |            |         |    |     |     |     |     |
| チキンカレー          | 329   | 18.5 | 14.4 | 59   | 31.9  | 27.8 | 4.1  | 1.9  | 657  | 222  | 鶏肉/大豆/乳成分/小麦/バナナ/豚肉/りんご/卵/米               | チキンカレー          | 南瓜のミヨザンド            | 金時豆            | ほうれん草の和え物      | つば漬         |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |              |            |         |    |     |     |     |     |
| 八宝菜             | 325   | 20.4 | 18.4 | 66   | 19.9  | 16.5 | 3.4  | 2.1  | 431  | 201  | 豚肉/小麦/鶏肉/大豆/ごま/卵/米/乳成分/りんご                | 八宝菜             | カリフラワーのマリネ          | じゃが芋の和え        | 木の芽和え          | 水の芽和え       |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |              |            |         |    |     |     |     |     |
| エビフライ           | 325   | 18.3 | 18.3 | 48   | 20.7  | 17.4 | 3.3  | 1.5  | 369  | 221  | 大豆/乳成分/小麦/鶏肉/豚肉/卵/えび/りんご/魚介類/米/ゼラチン/ごま    | エビフライ           | 豚肉と大豆の煮物            | 卵焼き            | 人参サラダ          | 豆腐の胡麻和え     |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |              |            |         |    |     |     |     |     |
| 豚肉のすき焼き風        | 326   | 20.1 | 19.2 | 65   | 18.8  | 14.9 | 3.9  | 1.9  | 500  | 198  | 大豆/小麦/豚肉/ごま/卵/さば                          | 豚肉のすき焼き風        | 大根のあんかけ             | じゃが芋の辛し和え      | 里芋の味噌マヨ和え      | 人参の甘煮       |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |              |            |         |    |     |     |     |     |
| さわらのマスタードソース    | 330   | 18.9 | 19.9 | 62   | 19.5  | 14.9 | 4.6  | 1.9  | 686  | 285  | 小麦/米/乳成分/卵/豚肉/りんご/かにか/ゼラチン/鶏肉/落花生         | さわらのマスタードソース    | 大豆のそぼろ煮             | じゃが芋のマリネ       | グリーンピースのピーナツ和え | 人参の甘煮       |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |              |            |         |    |     |     |     |     |
| 回鍋肉風            | 325   | 20.6 | 15.1 | 72   | 27.1  | 23.7 | 3.5  | 1.9  | 528  | 229  | 豚肉/小麦/鶏肉/大豆/ごま/りんご/卵/乳成分/米                | 回鍋肉風            | ほうれん草のペーコンソテー       | 大学芋            | 蓮根の甘酢          | ブロックリーの生薬醤油 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |              |            |         |    |     |     |     |     |
| さばの梅煮           | 330   | 21.6 | 18.8 | 55   | 19.3  | 15.2 | 4.0  | 1.8  | 443  | 261  | さば/小麦/大豆/米/りんご/卵/乳成分/豚肉/ゼラチン/ごま           | さばの梅煮           | ポテトサラダ              | 卵焼き            | 菜の花のきんぴら       | GPの白和え      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |              |            |         |    |     |     |     |     |
| 豚肉のハヤシソース       | 325   | 19.9 | 18.0 | 69   | 21.7  | 18.3 | 3.4  | 1.9  | 441  | 210  | 豚肉/大豆/乳成分/小麦/鶏肉/りんご/卵/ごま/さば               | 豚肉のハヤシソース       | ペーコンとキャベツのトマトソース    | 昆布豆            | 人参のマーマレード      | ブロックリーのサラダ  |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |              |            |         |    |     |     |     |     |
| はきものバターボン酢ソース   | 330   | 18.2 | 18.3 | 56   | 22.4  | 18.4 | 3.6  | 2.0  | 513  | 190  | 大豆/小麦/乳成分/小麦/鶏肉/卵/豚肉/ゼラチン                 | はきものバターボン酢ソース   | 南瓜の肉味噌煮             | 大豆の甘煮          | じゃが芋のサラダ       | 卵焼き         |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |              |            |         |    |     |     |     |     |
| 豚肉の金山寺味噌漬       | 326   | 19.1 | 15.2 | 58   | 28.8  | 22.7 | 6.1  | 1.7  | 498  | 207  | 豚肉/小麦/ごま/大豆/りんご/米/鶏肉/卵                    | 豚肉の金山寺味噌漬       | 大豆のチリコンカン           | 南瓜のいとし煮        | 菜の花の白和え        | 菜の花の白和え     |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |              |            |         |    |     |     |     |     |
| かれいの粕漬          | 325   | 19.1 | 18.3 | 53   | 21.1  | 18.1 | 3.0  | 2.1  | 447  | 190  | ゼラチン/卵/小麦/オレンジ/大豆/米/鶏肉/ごま/りんご             | かれいの粕漬          | 豆腐のそぼろあんかけ          | さつま芋の甘煮        | 蓮根のオールドソース     | 大豆の梅和え      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |              |            |         |    |     |     |     |     |
| チキンのトマト煮込み      | 326   | 20.5 | 20.1 | 62   | 16.7  | 13.7 | 3.0  | 1.8  | 478  | 207  | 豚肉/大豆/小麦/りんご/乳成分/卵/落花生/米/豚肉/ごま            | チキンのトマト煮込み      | あさりとほうれん草のクリームソース   | ジャーマンポテト       | いんげんのピーナツ和え    | いんげんのピーナツ和え |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |              |            |         |    |     |     |     |     |
| たらのクリームソース      | 329   | 18.2 | 16.5 | 54   | 27.9  | 24.0 | 3.9  | 1.7  | 521  | 271  | 乳成分/小麦/大豆/卵/豚肉/鶏肉/ゼラチン                    | たらのクリームソース      | ポテトのコンソメ煮           | 南瓜のいとし煮        | 卵焼き            | ブロックリーのサラダ  |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |              |            |         |    |     |     |     |     |
| 味噌カツ            | 335   | 18.3 | 15.3 | 32   | 30.6  | 26.3 | 4.3  | 1.6  | 479  | 240  | 卵/小麦/大豆/豚肉/ゼラチン/乳成分/鶏肉/米/ごま               | 味噌カツ            | ささみと大豆の煮物           | 人参サラダ          | 菜の花のごま和え       | 金時豆         |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |              |            |         |    |     |     |     |     |
| クリームコロッケデミソース   | 331   | 19.7 | 15.5 | 33   | 28.6  | 23.3 | 5.4  | 1.9  | 521  | 190  | 乳成分/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/りんご/かにか/ゼラチン/卵            | クリームコロッケデミソース   | 鶏肉のコンソメ煮            | じゃが芋のマリネ       | 大豆のマヨマスタード和え   | 大豆のトマト和え    |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |              |            |         |    |     |     |     |     |
| 鶏肉の南蛮漬          | 327   | 21.8 | 14.0 | 52   | 29.2  | 26.3 | 2.9  | 2.0  | 476  | 236  | 鶏肉/大豆/小麦/さば/卵/米/ごま/りんご                    | 鶏肉の南蛮漬          | ひょうすのあんかけ           | じゃが芋のトマトソース    | 菜の花の和え物        | たけのこの木の芽和え  |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |              |            |         |    |     |     |     |     |
| さばの照り煮          | 331   | 21.8 | 15.5 | 58   | 26.1  | 22.7 | 3.5  | 2.1  | 426  | 265  | さば/小麦/大豆/鶏肉/ごま/米/乳成分/豚肉/りんご               | さばの照り煮          | 鶏肉と蓮根の味噌煮           | 金時豆            | あさりの酢味噌和え      | 白菜のサラダ      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |              |            |         |    |     |     |     |     |
| ポークシュチュ         | 327   | 23.0 | 16.7 | 83   | 22.3  | 18.6 | 3.7  | 2.0  | 537  | 229  | 乳成分/小麦/牛肉/大豆/りんご/豚肉/卵/ゼラチン/鶏肉             | ポークシュチュ         | 豚肉と蓮根の炒り煮           | 卵焼き            | キャベツの磯和え       | 大豆の甘煮       |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |              |            |         |    |     |     |     |     |
| 赤魚の玉葱ソース        | 325   | 18.6 | 15.2 | 53   | 28.7  | 23.9 | 4.8  | 1.4  | 507  | 198  | 大豆/牛肉/鶏肉/豚肉/ゼラチン/小麦/ごま/卵                  | 赤魚の玉葱ソース        | 人参の白和え              | 人参の白和え         | 金時豆            | じゃが芋のマヨ和え   |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |              |            |         |    |     |     |     |     |
| 豚肉の和風あん         | 325   | 21.4 | 14.2 | 68   | 28.4  | 24.3 | 4.1  | 1.8  | 550  | 204  | 大豆/小麦/米/豚肉/鶏肉/乳成分/卵/ゼラチン/ごま               | 豚肉の和風あん         | 南瓜のコンソメ煮            | 卵焼き            | 蓮根の木の芽和え       | 大豆の胡麻和え     |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |              |            |         |    |     |     |     |     |
| たらの幽庵焼き         | 326   | 18.7 | 17.3 | 50   | 23.8  | 19.7 | 4.1  | 1.7  | 532  | 245  | 小麦/大豆/米/乳成分/牛肉/鶏肉/りんご/卵/ごま/さば             | たらの幽庵焼き         | ハンバーグデミソース          | ひょうすのあんかけ      | じゃが芋のマヨ和え      | じゃが芋のマヨ和え   |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |              |            |         |    |     |     |     |     |
| 肉じゃが            | 328   | 21.4 | 17.7 | 64   | 21.2  | 16.7 | 4.5  | 1.6  | 546  | 236  | 大豆/小麦/米/豚肉/鶏肉/りんご/卵/乳成分/ごま                | 肉じゃが            | 大豆とペーコンのマト和え        | カリフラワーの中華和え    | カリフラワーのカレー和え   | 豆腐のみたらし風    |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |              |            |         |    |     |     |     |     |
| めばると野菜の和風あん     | 329   | 20.2 | 15.2 | 63   | 28.6  | 22.9 | 5.7  | 1.2  | 625  | 219  | 小麦/大豆/米/豚肉/鶏肉/ごま/卵                        | めばると野菜の和風あん     | 豚肉の塩だれかけ            | 南瓜のいとし煮        | ほうれん草の白和え      | 大豆サラダ       |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |              |            |         |    |     |     |     |     |
| 豚肉の生味噌          | 330   | 19.5 | 19.0 | 110  | 20.7  | 17.3 | 3.4  | 2.0  | 412  | 195  | 豚肉/小麦/鶏肉/大豆/オレンジ/卵/乳成分/かにか/ゼラチン/米/ごま/さば   | 豚肉の生味噌          | かにか入卵蒸し(あんかけ)       | じゃが芋の磯和え       | ひじきと大豆の青じそ和え   | 人参のフレンチサラダ  |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |              |            |         |    |     |     |     |     |
| さけのちゃんちゃん焼き風    | 325   | 19.2 | 18.5 | 46   | 20.0  | 16.0 | 3.9  | 2.1  | 574  | 236  | さけ/大豆/小麦/ごま/豚肉/りんご/ごま/ゼラチン/乳成分/鶏肉/米/卵/落花生 | さけのちゃんちゃん焼き風    | じゃが芋のそぼろ煮           | 人参のマヨマスタード     | 大豆のピーナツ和え      | 菜の花の辛し和え    |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |              |            |         |    |     |     |     |     |
| ポークチャップ         | 327   | 19.4 | 18.0 | 82   | 21.6  | 19.5 | 2.1  | 2.0  | 344  | 217  | 豚肉/大豆/小麦/鶏肉/卵/乳成分/りんご/ごま/米                | ポークチャップ         | さつま芋サラダ             | カリフラワーのマリネ     | 人参のグラッセ        | あさりの胡麻和え    |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |              |            |         |    |     |     |     |     |
| はきの香味ソース        | 330   | 18.2 | 16.5 | 37   | 27.6  | 21.6 | 5.9  | 1.9  | 596  | 253  | 大豆/小麦/鶏肉/豚肉/りんご/米/乳成分/ごま/卵/さば             | はきの香味ソース        | 大豆とハムのサラダ           | 大根の白和え         | 南瓜のいとし煮        | ひじき         |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |              |            |         |    |     |     |     |     |
| カツカレー           | 329   | 18.3 | 14.7 | 43   | 30.8  | 27.0 | 3.7  | 2.1  | 395  | 210  | 卵/小麦/大豆/豚肉/ゼラチン/乳成分/バナナ/りんご/鶏肉/ごま/米       | カツカレー           | ささみのクリームソース         | 卵焼き            | 菜の花のごま和え       | 金時豆         |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |              |            |         |    |     |     |     |     |
| ひき肉と大豆のカレー      | 325   | 18.2 | 18.6 | 52   | 21.9  | 17.1 | 4.9  | 1.9  | 584  | 181  | 鶏肉/大豆/乳成分/小麦/牛肉/バナナ/豚肉/りんご/ゼラチン/卵/米       | ひき肉と大豆のカレー      | ひき肉とペーコンのソテー        | 卵焼き            | カリフラワーのサラダ     | カリフラワーのサラダ  |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |              |            |         |    |     |     |     |     |
| 豚肉のカツ煮          | 334   | 18.2 | 18.5 | 49   | 22.8  | 19.6 | 3.2  | 1.5  | 390  | 237  | 卵/小麦/大豆/豚肉/ゼラチン/乳成分/鶏肉/米/りんご              | 豚肉のカツ煮          | 豆腐とささみの煮物           | 蓮根の梅しそ和え       | 人参のマーマレード      | 大豆サラダ       |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |              |            |         |    |     |     |     |     |
| さわらのアックアパッツァソース | 330   | 21.5 | 15.0 | 65   | 27.9  | 22.9 | 5.1  | 1.9  | 729  | 290  | 小麦/鶏肉/大豆/豚肉/乳成分/卵/米                       | さわらのアックアパッツァソース | 鶏肉のクリームソース          | ポテトのマヨかけ       | 金時豆            | ひじきと大豆の煮物   |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |              |            |         |    |     |     |     |     |
| 豚肉と野菜のオイスターソース  | 325   | 21.1 | 16.3 | 61   | 23.7  | 17.7 | 5.9  | 2.0  | 533  | 234  | 大豆/小麦/ごま/鶏肉/豚肉/米/卵/乳成分/りんご/さば             | 豚肉と野菜のオイスターソース  | ほうれん草のペーコンソテー       | カリフラワーのマリネ     | GPの白和え         | GPの白和え      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |              |            |         |    |     |     |     |     |
| たらの甘酢あんかけ       | 326   | 21.9 | 16.3 | 56   | 25.8  | 23.6 | 2.2  | 1.8  | 447  | 194  | 大豆/小麦/鶏肉/りんご/卵/ごま/ゼラチン                    | たらの甘酢あんかけ       | 鶏肉と茹子のトマト煮込み        | 大学芋            | 人参の胡麻ドレ和え      | 卵焼き         |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |              |            |         |    |     |     |     |     |
| チキンのクリームソース     | 327   | 19.6 | 16.8 | 90   | 22.9  | 19.0 | 4.0  | 1.7  | 538  | 225  | 鶏肉/乳成分/小麦/大豆/卵/かにか/ゼラチン/米/ごま/豚肉/りんご/さば    | チキンのクリームソース     | かにか入卵蒸し(あんかけ)       | じゃが芋のマヨマスタード和え | 小松菜の胡麻和え       | 昆布豆         |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |              |            |         |    |     |     |     |     |
| はきのトマトソース       | 325   | 19.2 | 19.8 | 66   | 17.9  | 14.8 | 3.1  | 1.7  | 473  | 222  | 小麦/鶏肉/大豆/りんご/乳成分/卵/ゼラチン/米                 | はきのトマトソース       | ささみとあさりのクリームソース     | 卵焼き            | さつま芋サラダ        | ひじきと大豆の煮物   |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |              |            |         |    |     |     |     |     |
| 豚肉の柚子ポン酢ソース     | 327   | 18.4 | 18.9 | 70   | 21.0  | 17.8 | 2.6  | 1.8  | 404  | 183  | 豚肉/小麦/大豆/卵/米/鶏肉/りんご/ごま                    | 豚肉の柚子ポン酢ソース     | ひょうすのあんかけ           | じゃが芋の磯和え       | ほうれん草の和風あん     | 蓮根のきんぴら     |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |              |            |         |    |     |     |     |     |
| さばの味噌煮          | 333   | 21.7 | 16.6 | 52   | 24.1  | 20.7 | 3.4  | 2.0  | 537  | 212  | さば/小麦/大豆/鶏肉/米/ごま/豚肉/りんご                   | さばの味噌煮          | 豆腐のそぼろ煮             | さつま芋の甘煮        | 白菜の酢味噌和え       | 大豆のトマトソース   |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |              |            |         |    |     |     |     |     |
| 鶏肉の白味噌あんかけ      | 329   | 23.4 | 13.2 | 92   | 28.9  | 24.4 | 4.5  | 1.6  | 520  | 221  | 鶏肉/大豆/小麦/卵/乳成分/かにか/ゼラチン/米/ごま/豚肉           | 鶏肉の白味噌あんかけ      | かにか入卵蒸し(あんかけ)       | 南瓜のいとし煮        | 大豆のごまみそ和え      | かぶのサラダ      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |              |            |         |    |     |     |     |     |
| あじの生味噌あんかけ      | 325   | 18.4 | 15.6 | 63   | 28.4  | 23.6 | 4.8  | 1.8  | 656  | 242  | 小麦/大豆/鶏肉/米/卵/乳成分/豚肉                       | あじの生味噌あんかけ      | あじの生味噌あんかけ          |                |                |             |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |              |            |         |    |     |     |     |     |