

日	材料名	分量	6群	アレルギー	日	材料名	分量	6群	アレルギー	日	材料名	分量	6群	アレルギー	日	材料名	分量	6群	アレルギー					
1日 (金)	ごはん	●精白米	100g	5	5日 (火)	麦ごはん	●精白米	90g	5	6日 (水)	米粉パン	●米粉パン	1こ	5	7日 (木)	わかめごはん	●精白米	100g	5					
	牛乳	牛乳	1本	2		小麦	10g	5	牛乳		1本	2	小麦	10g		5	わかめごはんの素	2g	2					
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	1本	1		牛乳	1本	2	鶏肉		1本	2	乳	1本		2	牛乳	1本	2	乳	1本	2		
	あおのり	0.1g	2	鶏もも肉(馬鈴薯澱粉付き)		1こ	1	鶏	1こ		1	鶏	1こ	1		鶏	1こ	1	鶏	1こ	1	鶏	1こ	1
	てんぷら粉	6g	5	こめ油(揚げ用)		6g	6	こめ油(揚げ用)	6g		6	こめ油(揚げ用)	6g	6		こめ油(揚げ用)	6g	6	こめ油(揚げ用)	6g	6	こめ油(揚げ用)	6g	6
	こめ油(揚げ用)	6g	6	トマトケチャップ		5g	5	砂糖	1g		5	砂糖	1g	5		砂糖	1g	5	砂糖	1g	5	砂糖	1g	5
	豚肉	20g	1	本みりん		1g	1	本みりん	1g		1	本みりん	1g	1		本みりん	1g	1	本みりん	1g	1	本みりん	1g	1
	清酒	2g	1	清酒		1g	1	清酒	1g		1	清酒	1g	1		清酒	1g	1	清酒	1g	1	清酒	1g	1
	豆腐	30g	1	赤みそ		1g	1	赤みそ	1g		1	赤みそ	1g	1		赤みそ	1g	1	赤みそ	1g	1	赤みそ	1g	1
	さといも	20g	5	コチジャン		0.5g	5	コチジャン	0.5g		5	コチジャン	0.5g	5		コチジャン	0.5g	5	コチジャン	0.5g	5	コチジャン	0.5g	5
●だいこん	20g	4	土しろうが	0.5g	4	土しろうが	0.5g	4	土しろうが	0.5g	4	土しろうが	0.5g	4	土しろうが	0.5g	4	土しろうが	0.5g	4				
ごぼう	15g	4	こいくちしょうゆ	0.2g	4	こいくちしょうゆ	0.2g	4	こいくちしょうゆ	0.2g	4	こいくちしょうゆ	0.2g	4	こいくちしょうゆ	0.2g	4	こいくちしょうゆ	0.2g	4				
にんじん	10g	3	砂糖	0.5g	5	砂糖	0.5g	5	砂糖	0.5g	5	砂糖	0.5g	5	砂糖	0.5g	5	砂糖	0.5g	5				
みそ	8g	1	こしょう	0.01g	5	こしょう	0.01g	5	こしょう	0.01g	5	こしょう	0.01g	5	こしょう	0.01g	5	こしょう	0.01g	5				
白みそ	2g	1	トックスープ	30g	5	トックスープ	30g	5	トックスープ	30g	5	トックスープ	30g	5	トックスープ	30g	5	トックスープ	30g	5				
だしパック	3g	1	トック	8g	1	トック	8g	1	トック	8g	1	トック	8g	1	トック	8g	1	トック	8g	1				
ほうれん草のツナ炒め	ほうれん草	40g	3	うす揚げ	8g	1	うす揚げ	8g	1	うす揚げ	8g	1	うす揚げ	8g	1	うす揚げ	8g	1	うす揚げ	8g	1			
ツナ	20g	1	たまねぎ	30g	4	たまねぎ	30g	4	たまねぎ	30g	4	たまねぎ	30g	4	たまねぎ	30g	4	たまねぎ	30g	4				
土しろうが	0.3g	4	にんじん	10g	3	にんじん	10g	3	にんじん	10g	3	にんじん	10g	3	にんじん	10g	3	にんじん	10g	3				
砂糖	0.5g	5	中華スープ	2.2g	5	中華スープ	2.2g	5	中華スープ	2.2g	5	中華スープ	2.2g	5	中華スープ	2.2g	5	中華スープ	2.2g	5				
こいくちしょうゆ	1.3g	5	うすくちしょうゆ	1g	5	うすくちしょうゆ	1g	5	うすくちしょうゆ	1g	5	うすくちしょうゆ	1g	5	うすくちしょうゆ	1g	5	うすくちしょうゆ	1g	5				
こめ油	0.2g	6	塩	0.1g	6	塩	0.1g	6	塩	0.1g	6	塩	0.1g	6	塩	0.1g	6	塩	0.1g	6				
エネルギー	781	kcal	エネルギー	797	kcal	エネルギー	785	kcal	エネルギー	797	kcal	エネルギー	797	kcal	エネルギー	797	kcal	エネルギー	797	kcal				
たんぱく質	31.3	g	たんぱく質	29.7	g	たんぱく質	36	g	たんぱく質	30.6	g	たんぱく質	30.6	g	たんぱく質	30.6	g	たんぱく質	30.6	g				
8日 (金)	ごはん	●精白米	100g	5	9日 (土)	ビーフカレー	●精白米	100g	5	12日 (火)	ごはん	●精白米	100g	5	13日 (水)	規格パン	●規格パン	1こ	5					
	牛乳	牛乳	1本	2		牛肉	10g	1	牛		10g	1	牛	10g		1	牛	10g	1	牛	10g	1		
	豚肉	60g	1	ぶどう酒		1.5g	4	ぶどう酒	1.5g		4	ぶどう酒	1.5g	4		ぶどう酒	1.5g	4	ぶどう酒	1.5g	4	ぶどう酒	1.5g	4
	白菜キムチ	20g	4	にんにく		0.3g	4	にんにく	0.3g		4	にんにく	0.3g	4		にんにく	0.3g	4	にんにく	0.3g	4	にんにく	0.3g	4
	清酒	3g	4	土しろうが		0.3g	4	土しろうが	0.3g		4	土しろうが	0.3g	4		土しろうが	0.3g	4	土しろうが	0.3g	4	土しろうが	0.3g	4
	たまねぎ	30g	4	じゃがいも		40g	5	じゃがいも	40g		5	じゃがいも	40g	5		じゃがいも	40g	5	じゃがいも	40g	5	じゃがいも	40g	5
	キャベツ	20g	4	たまねぎ		50g	4	たまねぎ	50g		4	たまねぎ	50g	4		たまねぎ	50g	4	たまねぎ	50g	4	たまねぎ	50g	4
	土しろうが	0.3g	4	にんじん		20g	3	にんじん	20g		3	にんじん	20g	3		にんじん	20g	3	にんじん	20g	3	にんじん	20g	3
	にんにく	0.3g	4	むき枝豆		8g	4	豆	8g		4	豆	8g	4		豆	8g	4	豆	8g	4	豆	8g	4
	赤みそ	2g	1	カレールー(辛口)		5g	6	麦豆	5g		6	麦豆	5g	6		麦豆	5g	6	麦豆	5g	6	麦豆	5g	6
みそ	2g	1	カレールー(甘口)	8g	6	麦豆	8g	6	麦豆	8g	6	麦豆	8g	6	麦豆	8g	6	麦豆	8g	6				
砂糖	1g	5	トマトケチャップ	3g	6	麦豆	3g	6	麦豆	3g	6	麦豆	3g	6	麦豆	3g	6	麦豆	3g	6				
こいくちしょうゆ	1g	5	トンカツソース	2g	6	麦豆	2g	6	麦豆	2g	6	麦豆	2g	6	麦豆	2g	6	麦豆	2g	6				
でんぷん	1g	5	ウスターソース	1g	6	麦豆	1g	6	麦豆	1g	6	麦豆	1g	6	麦豆	1g	6	麦豆	1g	6				
中華コーンスープ	ホールコーン	10g	4	コンソメ	1.8g	6	麦豆	1.8g	6	麦豆	1.8g	6	麦豆	1.8g	6	麦豆	1.8g	6	麦豆	1.8g	6			
クリームコーン	30g	4	塩	0.1g	6	麦豆	0.1g	6	麦豆	0.1g	6	麦豆	0.1g	6	麦豆	0.1g	6	麦豆	0.1g	6				
たまねぎ	30g	4	こしょう	0.03g	6	麦豆	0.03g	6	麦豆	0.03g	6	麦豆	0.03g	6	麦豆	0.03g	6	麦豆	0.03g	6				
チンゲンサイ	20g	3	かす汁	30g	1	鮭	30g	1	鮭	30g	1	鮭	30g	1	鮭	30g	1	鮭	30g	1				
にんじん	8g	3	●豆腐(奈良県産)	20g	1	豆	20g	1	豆	20g	1	豆	20g	1	豆	20g	1	豆	20g	1				
白ねぎ	8g	4	●板こんにやく	10g	5	豆	10g	5	豆	10g	5	豆	10g	5	豆	10g	5	豆	10g	5				
エリンギ	10g	4	●だいこん	30g	4	豆	30g	4	豆	30g	4	豆	30g	4	豆	30g	4	豆	30g	4				
中華スープ	2g	5	●ぶなしめじ	8g	4	豆	8g	4	豆	8g	4	豆	8g	4	豆	8g	4	豆	8g	4				
鳥がらスープ	1g	5	●かしば香のみそ	4g	1	豆	4g	1	豆	4g	1	豆	4g	1	豆	4g	1	豆	4g	1				
塩	0.1g	5	白みそ	4g	1	豆	4g	1	豆	4g	1	豆	4g	1	豆	4g	1	豆	4g	1				
こしょう	0.02g	5	●酒かす	6g	1	豆	6g	1	豆	6g	1	豆	6g	1	豆	6g	1	豆	6g	1				
でんぷん	0.3g	5	だしパック	3g	1	鯖	3g	1	鯖	3g	1	鯖	3g	1	鯖	3g	1	鯖	3g	1				
厚揚げとひき肉の中華風煮	鶏ひき肉	20g	1	キャベツのごま塩昆布和え	50g	4	麦豆	50g	4	麦豆	50g	4	麦豆	50g	4	麦豆	50g	4	麦豆	50g	4			
厚揚げ	40g	1	●ロメンレタス	30g	4	麦豆	30g	4	麦豆	30g	4	麦豆	30g	4	麦豆	30g	4	麦豆	30g	4				
ニラ	5g	3	ペーコン	5g	1	豚	5g	1	豚	5g	1	豚	5g	1	豚	5g	1	豚	5g	1				
鳥がらスープ	1.5g	5	●奈良のソテーオニオン	10g	4	麦豆	10g	4	麦豆	10g	4	麦豆	10g	4	麦豆	10g	4	麦豆	10g	4				
中華スープ	0.5g	5	じゃがいも	30g	5	麦豆	30g	5	麦豆	30g	5	麦豆	30g	5	麦豆	30g	5	麦豆	30g	5				
塩	0.1g	5	ホールコーン	10g	4	麦豆	10g	4	麦豆	10g	4	麦豆	10g	4	麦豆	10g	4	麦豆	10g	4				
こしょう	0.02g	5	コンソメ	2g	5	麦豆	2g	5	麦豆	2g	5	麦豆	2g	5	麦豆	2g	5	麦豆	2g	5				
でんぷん	0.3g	5	塩	0.1g	5	麦豆	0.1g	5	麦豆	0.1g	5	麦豆	0.1g	5	麦豆	0.1g	5	麦豆	0.1g	5				
エネルギー	775	kcal	エネルギー	841	kcal	エネルギー	779	kcal	エネルギー	793	kcal	エネルギー	793	kcal	エネルギー	793	kcal	エネルギー	793	kcal				
たんぱく質	36.7	g	たんぱく質	27.8	g	たんぱく質	37.9	g	たんぱく質	29.1	g	たんぱく質	29.1	g	たんぱく質	29.1	g	たんぱく質	29.1	g				
14日 (木)	ごはん	●精白米	100g	5	15日 (金)	大和まなの混ぜご飯	●精白米	90g	5	18日 (月)	ごはん	●精白米	100g	5	19日 (火)	減量ごはん	●精白米	90g	5					
	牛乳	牛乳	1本	2		●大和まな(漬物)	20g	3	牛乳		1本	2	牛乳	1本		2	牛乳	1本	2					
	豚肉の塩麴炒め	豚肉	60g	1		にんじん	5g	3	牛乳		1本	2	牛乳	1本		2	牛乳	1本	2					
	塩麴	10g	1	ツナ		20g	1	まぐろカツ	1こ		1	麦豆	1こ	1		麦豆	1こ	1	麦豆	1こ	1			
	キャベツ	30g	4	清酒		0.5g	5	こめ油(揚げ用)	6g		6	こめ油(揚げ用)	6g	6		こめ油(揚げ用)	6g	6	こめ油(揚げ用)	6g	6			
	たまねぎ	20g	4	本みりん		2g	5	砂糖	1g		5	砂糖	1g	5		砂糖	1g	5	砂糖	1g	5			
	にんじん	8g	3	こいくちしょうゆ		2g	5	麦豆	2g		5	麦豆	2g	5		麦豆	2g	5	麦豆	2g	5			
	エリンギ	5g	4	うすくちしょうゆ		3g	5	麦豆	3g		5	麦豆	3g	5		麦豆	3g	5	麦豆	3g	5			
	にんにく	0.2g	4	牛乳		1本	2	乳	1本		2	乳												

