

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 (月)	ピビンバ	●精白米 100g 牛肉 40g 水蒸ぜんまい 30g 豆板ジャン 0.3g 本みりん 1.5g 清酒 2.2g 砂糖 3g こいくちしょうゆ 5g ほうれん草 50g ごま油 0.5g 砂糖 0.3g こいくちしょうゆ 1.5g 錦糸卵 30g	5	牛	2日 (火)	たけのこごはん	●精白米 90g 鶏肉 10g うす揚げ 5g たけのこ 12g にんじん 5g ●つきこんにゃく 5g こいくちしょうゆ 2g うすくちしょうゆ 3.3g 本みりん 1g だしパック 2g	5	鶏	8日 (月)	ハヤシライス	●精白米 90g 精麦 10g 牛肉 20g ぶどう酒 1.5g たまねぎ 60g にんじん 20g トマト 20g グリーンピース 5g ぶなしめじ 20g にんにく 0.8g ハヤシルウ 15g トマトケチャップ 5g トンカツソース 1g ウスターソース 2g コンソメ 0.8g 塩 0.3g こしょう 0.05g	5	牛	9日 (火)	ごはん	●精白米 100g	5		10日 (水)	ごはん	●精白米 100g	5						
	牛乳	牛乳 1本	2	乳		牛乳	牛乳 1本	2	乳		牛乳	牛乳 1本	2	乳		牛乳	牛乳 1本	2	乳		牛乳	牛乳 1本	2	乳					
	真だくさんキムチスープ	●豚肉 20g 白菜キムチ 15g 豆腐 30g たまねぎ 30g 白菜 20g ニラ 7g 土しょうが 0.7g 鳥がらスープ 1.5g 中華スープ 0.8g みそ 4g 塩 0.1g こしょう 0.03g	1	豚		厚揚げのすまし汁	厚揚げ 30g 焼きふ 1g わかめ 0.5g たまねぎ 30g だいこん 20g にんじん 10g ●青ねぎ 6g うすくちしょうゆ 4g 塩 0.3g だしパック 3g だし昆布 1g	1	豆		ポロニアソーセージのソー	ポロニアソーセージ 1本	2	乳		いさぎ天ぷらの南蛮漬	いさぎ天ぷら 1こ こめ油(揚げ用) 6g たまねぎ 10g にんじん 5g ピーマン 3g 砂糖 1.8g こいくちしょうゆ 2.5g 穀物酢 3g	1	麦		かぼちゃのみそ汁	豆腐 30g うす揚げ 6g わかめ 0.5g かぼちゃ 30g たまねぎ 30g ●青ねぎ 6g みそ 8g 白みそ 2g だしパック 3g	1	豆	切り干し大根の煮物	切り干し大根 6g 平天 10g にんじん 6g グリーンピース 5g 砂糖 1.2g 本みりん 1g こいくちしょうゆ 1.3g だしパック 1g	4		麦
	アーモンドじゃこ	アーモンドじゃこ 1こ	2	麦		かしわもち	かしわもち 1こ	5	豆		グリーンサラダ	ブロッコリー 25g キャベツ 25g きゅうり 15g 和風たまねぎドレッシング 6g	3			麦	エネルギー	795 kcal	エネルギー		792 kcal	エネルギー	820 kcal	エネルギー	805 kcal				
	たんぱく質	35.2 g	たんぱく質	33.2 g		たんぱく質	28.8 g	たんぱく質	29.7 g																				
	10日 (水)	規格パン	●規格パン 1こ	5		乳	11日 (木)	ごはん	●精白米 100g		5	12日 (金)	ごはん	●精白米 100g		5	15日 (月)	ごはん	●精白米 100g		5								
		牛乳	牛乳 1本	2		乳		牛乳	牛乳 1本		2		乳	牛乳		牛乳 1本		2	乳		牛乳	牛乳 1本	2	乳					
		焼きそば	やきそばめん 60g ●豚肉 30g 清酒 2g キャベツ 40g たまねぎ 30g にんじん 20g あおのり 0.4g ウスターソース 1.3g トンカツソース 1.95g トマトケチャップ 1.04g コンソメ 0.39g こしょう 0.04g 塩 0.13g	5		麦		カレーの香味だれ	カレーライス 1こ こめ油(揚げ用) 5g ●青ねぎ 3g 土しょうが 1g 豆板ジャン 0.1g 本みりん 2g 砂糖 0.8g こいくちしょうゆ 3g 穀物酢 2g		1		麦	鶏肉のトマトみそかけ		鶏肉 1こ トマト 30g みそ 4g 砂糖 1.5g		1	鶏		さわらのフライ	さわらのフライ 1こ こめ油(揚げ用) 5g	1	麦					
		ツナオムレツ	ツナオムレツ 1こ	1		卵		肉団子の酢豚	肉団子 60g たまねぎ 20g にんじん 20g たけのこ 15g ピーマン 10g 干しいたけ 1g 穀物酢 1g 砂糖 1.7g こいくちしょうゆ 3g トマトケチャップ 2g 中華スープ 1g でんぷん 0.4g		1		豆	すまし汁		豆腐 20g かまぼこ 10g たまねぎ 30g ごぼう 15g にんじん 8g ●青ねぎ 6g えのきたけ 10g 本みりん 1g 清酒 1.2g うすくちしょうゆ 5g だし昆布 1g だしパック 3g		1	豆		豚汁	●豚肉 30g 清酒 2g 豆腐 30g だいこん 15g 白菜 10g にんじん 10g ●青ねぎ 6g みそ 8g 白みそ 2g だしパック 3g	1	豚	じゃがいもの煮物	じゃがいも 30g ●糸こんにゃく 10g にんじん 20g むき枝豆 5g 本みりん 1g 清酒 1g 砂糖 1g こいくちしょうゆ 2g だしパック 1g	5		豆
		白玉フルーツポンチ	ミックスフルーツ 50g 〔黄桃 りんご みかん パイン〕 白玉団子 30g	4		桃		さきみどきゅうりの中華和え	さきみどくし 20g きゅうり 30g 砂糖 1g こいくちしょうゆ 1.5g 穀物酢 1.5g ごま油 0.5g		1		鶏	豚肉とほうれん草の炒め物		●豚肉 25g 清酒 2g ほうれん草 30g にんじん 5g 土しょうが 0.7g 砂糖 0.5g こいくちしょうゆ 1.7g		1	豚		野菜果実ゼリー	野菜果実ゼリー 1こ	5	り	オレ				
エネルギー		824 kcal	エネルギー	822 kcal	エネルギー	780 kcal		エネルギー	797 kcal																				
たんぱく質		33 g	たんぱく質	37.7 g	たんぱく質	36.3 g		たんぱく質	30.8 g																				
16日 (火)		ごはん	●精白米 100g	5	17日 (水)	あげパン		●規格パン 1こ こめ油(揚げ用) 6g グラニュー糖 7g	5	乳	18日 (木)		ごはん	●精白米 100g	5	19日 (金)		奈良茶飯	●精白米 100g 味付け乾燥大豆 10g ●ほうじ茶 1g うすくちしょうゆ 1g 塩 0.5g	5									
		牛乳	牛乳 1本	2		乳		牛乳	牛乳 1本	2			乳	牛乳	牛乳 1本			2	乳	牛乳	牛乳 1本	2	乳						
		和風おろしハンバーグ	ハンバーグ 1こ 大根おろし 24g こいくちしょうゆ 2g 本みりん 1.5g だしパック 2g	1		豆		牛乳	牛乳 1本	2			乳	揚げそばの野菜あんかけ	そば(馬鈴薯澱粉付き) 1こ こめ油(揚げ用) 5g 白ねぎ 3g にんじん 5g みずな 5g 本みりん 1g 清酒 1g 砂糖 0.5g うすくちしょうゆ 1.7g でんぷん 1g			1	鯖	牛乳	牛乳 1本	2	乳						
	そうめん汁	●そうめん 8g 豆腐 15g 鶏肉 20g たまねぎ 20g にんじん 10g えのきたけ 10g ●青ねぎ 6g 本みりん 2.5g うすくちしょうゆ 5g 塩 0.2g だしパック 3g だし昆布 1g	5	麦		春豆のシチュー	グリーンピースらごし 25g 白いんげん豆のペースト 10g 鶏肉 20g たまねぎ 30g じゃがいも 30g にんじん 10g 牛乳 50g 生クリーム 5g 無塩バター 2g ●米粉 4g コンソメ 2.5g 塩 0.3g こしょう 0.02g	4		ごま汁		豆腐 30g ●板こんにゃく 20g たまねぎ 20g にんじん 10g ごぼう 10g ●青ねぎ 8g 本みりん 1.2g みそ 8g 白みそ 2g すりごま 2.4g ごま 1.4g だしパック 3g	1	豆	ちくわのお茶揚げ		ちくわ 1本 ●大和茶 0.3g てんぷら粉 6g こめ油(揚げ用) 5g	1		麦									
	牛肉と糸こんにゃくのうま煮	牛肉 20g 清酒 1.8g ●糸こんにゃく 20g れんこん 10g にんじん 5g 土しょうが 0.5g 本みりん 1.2g 砂糖 0.8g こいくちしょうゆ 2.2g だしパック 1g	1	牛		マカロニサラダ	マカロニ 10g キャベツ 15g きゅうり 10g にんじん 5g 塩 0.1g こしょう 0.03g マヨネーズタイプ調味料 7g	5	麦	ごはん		生ひじき 15g ホールコーン 8g きゅうり 15g ●小松菜 15g 塩 0.3g うすくちしょうゆ 2.3g 砂糖 0.8g	2		奈良のつべ		厚揚げ 40g さといも 40g ●板こんにゃく 20g だいこん 30g にんじん 20g 干しいたけ 1g うすくちしょうゆ 5g 本みりん 5g だし昆布 1g だしパック 3g	1	豆	わらびもち奈良抹茶あん	●わらびもち奈良抹茶あん 1こ	5	豆						
	エネルギー	781 kcal	エネルギー	792 kcal		エネルギー	795 kcal	エネルギー	833 kcal																				
	たんぱく質	31.5 g	たんぱく質	28.6 g		たんぱく質	26.2 g	たんぱく質	28.6 g																				

