

# 7月の献立

※献立は、納品状況、食材価格により変更をすることがございます。予めご了承ください。

月	火	水	木	金	土	日
3日 発芽玄米ごはん (ごま塩) 鶏肉のレモンだれ 厚揚げの海鮮炒め 野菜のみみ漬け スナップエンドウの塩ゆで くだもの	4日 きびごはん (手作りふりかけ) アジの大葉フライ しぐれ煮 たたききゅうりの香味和え トウモロコシのカレー風味 くだもの	5日 黒米ごはん (そぼろ) キスの和風ピカタ 揚げ出し豆腐のきのこあん じゃこといんげんの炒め物 キャベツのお浸し プチトマト	6日 五目ちらし寿司 きびなごの唐揚げ 豚肉となすの味噌炒め こんにゃくのピリ辛炒め 青菜の生姜和え プチトマト	7日 とうもろこしごはん 鶏肉のふんわり揚げ 肉じゃが ナスの味噌炒め 青菜のおひたし くだもの	8日 お休み	9日 雑穀ごはん (しらすふりかけ) 鮭のピリっとジャン 大根と豚肉の煮びたし 枝豆塩ゆで 野菜のごま和え ハニー大学芋
10日 麦ご飯 (ひじきふりかけ) ゆで豚のごまだれ 冬瓜のそぼろあん 焼き枝豆 磯香和え 大学芋	11日 麦ごはん (のりの佃煮) さばの塩麹漬け ナスと豚肉のみそ炒め 春雨サラダ ごぼうチップ 枝豆	12日 麦ごはん (のりの佃煮) 石垣フライ 豚肉と夏野菜の炒め物 キャベツの味噌ダレ 白滝の炒り煮 かぼちゃのオープン焼き	13日 枝豆ごはん メンチカツ 三州煮 かぶの酢の物 キャベツのお浸し くだもの	14日 雑穀ごはん (わかめふりかけ) 春巻き 海鮮と夏野菜の炒め物 凍り豆腐の含め煮 キャベツのおかか和え くだもの	15日 お休み	16日 たらことしその混ぜごはん いかの屋台風焼き 鶏の中華煮 青菜のおひたし 枝豆塩ゆで くだもの
17日 お休み	18日 三色丼 焼きししゃも 鶏肉の香味だれ ゆかり和え 白滝と大根のごま炒め くだもの	19日 きびごはん (ゆかり) 肉団子の甘酢あん 麩チャンプルー ごま塩キャベツ 大豆入りひじき煮 くだもの	20日 雑穀ごはん (手作りふりかけ) 焼き鮭 治部煮 小松菜の生姜和え 切昆布の煮付け サーターアンダギー	21日 黒米ごはん (手作りふりかけ) 豚肉の梅肉フライ 厚焼き玉子 わかめの酢の物 根菜のきんぴら くだもの	22日 お休み	23日 お休み
24日 雑穀ごはん (手作りふりかけ) 松風焼き 根菜と鶏肉の煮物 小松菜の薬味和え じゃが芋の唐揚げ プチトマト	25日 きびごはん (ごま塩) さんまのかば焼き風 家常豆腐 キャベツの生姜和え 甘酢漬け トウモロコシ	26日 胚芽ごはん (わかめふりかけ) アジフライ 夏野菜と鶏肉のトマト煮 白滝の炒り煮 青菜のおかか和え 枝豆	27日 発芽玄米ごはん (ごま塩) 鶏肉のカレー粉焼き 冬瓜のそぼろあん 凍り豆腐の煮物 野菜の香味和え サツマイモスティック	28日 麦ごはん (昆布煮) 赤魚のごくうま煮付け 揚げナスとひき肉の中華炒め キャベツのお浸し 人参のたらこまぶし くだもの	29日 麦ごはん (ねぎみそ) いかのチリソース 鶏肉のバンバンジーだれ きんぴら おくらのおかか和え ヘルシー大学芋	30日 お休み
31日 発芽玄米ごはん (ひじきふりかけ) 鶏肉の唐揚げ 凍り豆腐の卵とし 切干大根と人参のリボンサラダ 青菜のおひたし 枝豆						

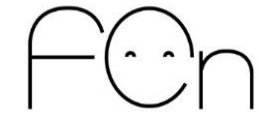
# 7月 献立 アレルギー表

3日				4日				5日				6日				7日				9日			
鶏肉のレモンタレ、厚揚げの海鮮炒め もみ漬け、スナップエンドウ、くだもの				アジのフライ、しぐれ煮、くだもの きゅうりの和え物、とうもろこし				そぼろ、キスのピカタ、プチトマト 揚げ出し豆腐、じゃこいんげん、キャベツおひたし				五目ちらし、きびなごの唐揚げ 豚肉ナス、こんにゃく炒め、生姜和え、トト				とうもろこしご飯、鶏肉のふんわり揚げ 肉じゃが、なす味噌、おひたし、くだもの				しらすふりかけ、鮭のピリッとジャン、枝豆 豚肉と大根の煮浸し、ごま和え、大学芋			
卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま
大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび
りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか
青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉
10日				11日				12日				13日				14日				16日			
豚のごまだれ、冬瓜そぼろ、 枝豆、磯香和え、大学芋				さばの塩麹焼き、チンジャオロース風 春雨サラダ、ごぼうチップ、プチトマト				石垣フライ、豚肉の炒め物、白滝煮 キャベツのみそだれ、焼かぼちゃ				枝豆ごはん、メンチカツ、三州煮 かぶの酢の物、キャベツのお浸し、くだもの				春巻き、海鮮と夏野菜炒め、 凍り豆腐煮、おかか和え、くだもの				たらこごはん、焼きいか、鶏の中華煮 おひたし、枝豆、くだもの			
卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま
大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび
りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか
青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉
17日				18日				19日				20日				21日				22日			
				三色丼、焼きししゃも、鶏肉の香味だれ、 ゆかり和え、白滝のごま炒め、くだもの				肉団子の甘酢あん、麩チャンプルー ごま塩キャベツ、ひじき煮、くだもの				焼き鮭、治部煮、生姜和え 切り昆布煮、サーターアンダギー				豚肉の梅肉フライ、厚焼き玉子 わかめの酢の物、きんぴら、くだもの							
卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま
大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび
りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか
青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉
24日				25日				26日				27日				28日				29日			
松風焼き、根菜と鶏肉煮 薬味和え、プチトマト、フライドポテト				さんまの蒲焼風、家常豆腐、甘酢漬け キャベツの生姜和え、とうもろこし				アジフライ、夏野菜のトマト煮 切干大根煮、おかか和え、枝豆				鶏肉のカレー焼き、冬瓜のあんかけ 凍り豆腐煮、香味和え、さつまいもステック				赤魚煮、ナスとひき肉の中華炒め キャベツのおひたし、たらこまぶし、くだもの				いかのチリソース、ハンバンジー きんぴら、オクラ、大学芋			
卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま
大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび
りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか
青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉
31日																							
鶏肉の唐揚げ、凍り豆腐の卵とじ リボンサラダ、枝豆、おひたし																							
卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま
大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび
りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか
青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉

【アレルギー表記について】 \* 毎日主食は、七分つきご飯、雑穀ご飯、黒米ご飯、発芽玄米入りご飯が出ます。 \* お弁当にそば、牛肉、カニ、あわび、いくら、キウイ、くるみ、カシューナッツ、松茸、ゼラチン、マーガリンは使用いたしません。 \* 卵は20g以上使用（例：卵とじ、卵焼き）、卵つなぎは5g以下（例：フライ）、卵白つなぎは使用食材の原材料として使用（例：切り干し大根煮のさつま揚げ） \* 『ごま』はごま油の使用も含みます。



# 7月おやつ献立



月	火	水	木	金
3日 いもフライ	4日 ジンジャーケーキ	5日 <small>とりめし</small> 鶏飯おにぎり	6日 <small>たなばた</small> 七夕そうめん	7日 <small>たなばた</small> 七夕いなり
10日 サターアングー	11日 <small>しおこんぶ</small> 塩昆布とツナのおにぎり	12日 がね	13日 くだもの・お麩ラスク <small>ふ</small>	14日 <small>だんご</small> きび団子
17日 お休み	18日 くだもの	19日 ミニキャロットゼリー、お煎餅 <small>せんべい</small>	20日 <small>くろみつ だんご</small> 黒蜜団子	21日 とうもろこし入り蒸しパン <small>い む</small>
24日 くだもの	25日 ハニーバター大学芋 <small>だいがくいも</small>	26日 もろきゅう	27日 きなこパン	28日 <small>えだまめ</small> 枝豆
31日 カレードック				

7月7日は『七夕』ですね。6日にはオクラをトッピングしたそうめんを、織姫と彦星が出会うとされている7日には、星をかたどった食材を詰めたいなりずしを出し、節句を祝います。

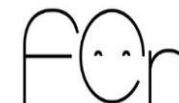
いよいよ夏休みです。暑いとよく冷えた飲み物や冷たい物ばかり摂ってしまいがちです。冷たい物は甘味が感じづらく、糖分の過剰摂取につながります。スポーツや遊びでたくさん汗をかいた時は、糖分・塩分の入った飲料をおすすめしますが、それ以外は水やお茶、牛乳など砂糖の入っていない飲み物がおすすめです。また、一日中冷房の効いた部屋に長時間いると、身体がだるくなり、夏バテの原因となります。ミネラルの多く夏野菜や夏のくだものを、7月のおやつに多く取り入れましたので、旬の食材の力で火照った体を、内側から冷やしていきましょう！

# 7月おやつ献立 アレルギー表

月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日			
3日				4日				5日				6日				7日			
いもフライ				ジンジャーケーキ				鶏飯おにぎり				七夕そうめん				七夕いなり			
卵	乳	小麦	ごま	卵	乳	小麦	ごま	卵	乳	小麦	ごま	卵	乳	小麦	ごま	卵	乳	小麦	ごま
大豆	えび	いか	さば	大豆	えび	いか	さば	大豆	えび	いか	さば	大豆	えび	いか	さば	大豆	えび	いか	さば
りんご	バナナ	もも	キウイ	りんご	バナナ	もも	キウイ	りんご	バナナ	もも	キウイ	りんご	バナナ	もも	キウイ	りんご	バナナ	もも	キウイ
柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋	柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋	柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋	柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋	柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋
10日				11日				12日				13日				14日			
サーターアングギー				塩昆布とツナのおにぎり				がね				くだもの・お麩ラスク				きび団子			
卵	乳	小麦	ごま	卵	乳	小麦	ごま	卵	乳	小麦	ごま	卵	乳	小麦	ごま	卵	乳	小麦	ごま
大豆	えび	いか	さば	大豆	えび	いか	さば	大豆	えび	いか	さば	大豆	えび	いか	さば	大豆	えび	いか	さば
りんご	バナナ	もも	キウイ	りんご	バナナ	もも	キウイ	りんご	バナナ	もも	キウイ	りんご	バナナ	もも	キウイ	りんご	バナナ	もも	キウイ
柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋	柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋	柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋	柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋	柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋
17日				18日				19日				20日				21日			
				くだもの				キャロットゼリー、お煎餅				黒蜜だんご				とうもろこし蒸しパン			
卵	乳	小麦	ごま	卵	乳	小麦	ごま	卵	乳	小麦	ごま	卵	乳	小麦	ごま	卵	乳	小麦	ごま
大豆	えび	いか	さば	大豆	えび	いか	さば	大豆	えび	いか	さば	大豆	えび	いか	さば	大豆	えび	いか	さば
りんご	バナナ	もも	キウイ	りんご	バナナ	もも	キウイ	りんご	バナナ	もも	キウイ	りんご	バナナ	もも	キウイ	りんご	バナナ	もも	キウイ
柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋	柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋	柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋	柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋	柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋
24日				25日				26日				27日				28日			
くだもの				ハニーバター大学芋				もろきゅう				きなこパン				枝豆			
卵	乳	小麦	ごま	卵	乳	小麦	ごま	卵	乳	小麦	ごま	卵	乳	小麦	ごま	卵	乳	小麦	ごま
大豆	えび	いか	さば	大豆	えび	いか	さば	大豆	えび	いか	さば	大豆	えび	いか	さば	大豆	えび	いか	さば
りんご	バナナ	もも	キウイ	りんご	バナナ	もも	キウイ	りんご	バナナ	もも	キウイ	りんご	バナナ	もも	キウイ	りんご	バナナ	もも	キウイ
柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋	柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋	柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋	柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋	柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋
31日																			
カレードック																			
卵	乳	小麦	ごま	卵	乳	小麦	ごま	卵	乳	小麦	ごま	卵	乳	小麦	ごま	卵	乳	小麦	ごま
大豆	えび	いか	さば	大豆	えび	いか	さば	大豆	えび	いか	さば	大豆	えび	いか	さば	大豆	えび	いか	さば
りんご	バナナ	もも	キウイ	りんご	バナナ	もも	キウイ	りんご	バナナ	もも	キウイ	りんご	バナナ	もも	キウイ	りんご	バナナ	もも	キウイ
柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋	柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋	柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋	柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋	柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋

## 【アレルギー表記について】

\* おやつにそば、牛肉、カニ、あわび、いくら、キウイ、くるみ、落花生、カシューナッツ、松茸、ゼラチン、マーガリンは使用いたしません。\* 『ごま』はごま油の使用も含まれます。



# 8月の献立

月	火	水	木	金	土	日
	1日 きびごはん (手作りふりかけ) 鯉のごまがらめ 鶏肉のトマト煮 いんげんの和風ソテー キャベツのゆかり和え とうもろこし	2日 大葉としらすのごはん 肉豆腐 ちくわの磯辺揚げ 夏野菜のごま和え 野菜のお浸し くだもの	3日 胚芽ごはん (ごま塩) 油淋鶏 八宝菜 凍り豆腐の煮物 いんげんのおかか和え プチトマト	4日 胚芽ごはん (ひじきふりかけ) 鮭の西京焼き 豚肉の唐揚げ甘酢あん 切干大根の煮物 おひたし ヘルシー大学芋	5日 きびごはん (肉味噌) タンドリー風チキン 小魚の唐揚げ 枝豆 大根の和風サラダ くだもの	6日 お休み
7日 発芽玄米ごはん (ゆかり) 鶏肉の塩麴唐揚げ 豆腐の野菜あんかけ ひじきの含め煮 枝豆 かぼちゃのオープン焼き	8日 そばごはん 厚揚げと豚肉の味噌炒め ひじき入りたまご焼き きんぴら ニラのナムル くだもの	9日 麦ごはん (高菜ふりかけ) 鮭のごまピリ焼き 肉団子 白滝の炒り煮 青菜のおひたし 煮豆	10日 鮭と大葉のまぜごはん 松風焼き 凍り豆腐の唐揚げ 南瓜の煮物 野菜のお浸し くだもの	11日 黒米入りごはん (おかか) 鶏肉の黄金焼き いかと夏野菜の炒め物 じゃが芋のきんぴら煮 華風漬け 白玉団子(ずんだ)	12日 お休み	13日 お休み
14日 黒米入りごはん (おかか) 鶏肉の黄金焼き いかと夏野菜の炒め物 じゃが芋のきんぴら煮 華風漬け 白玉団子(ずんだ)	15日 麦ごはん (高菜ふりかけ) 鶏肉のレモン風味 和風グラタン 五目豆 磯香和え サーターアングギー	16日 雑穀ごはん (ゆかりふりかけ) ピーマンの肉詰め 凍り豆腐の唐揚げきのこあん こんにゃくのみそがらめ 水菜のお浸し くだもの	17日 麦ごはん (昆布煮) さばのみそ煮 まさご揚げ オクラのおかか和え キャベツのおひたし 焼きかぼちゃ	18日 きびごはん (ひじきふりかけ) いかのかりんと揚げ 豚肉のごましゃぶ ピリから白滝 もみ漬け 蒸しとうもろこし	19日 黒米入りごはん (ピーマンじゃこ) 鶏肉のバンバンジー風 魚の甘酢あん オクラの煮浸し キャベツのおひたし プチトマト	20日 お休み
21日 発芽玄米入りごはん (わかめふりかけ) 鯖のおろしソース 家常豆腐 にんじんのきんぴら モロヘイヤのおかか和え 大学芋	22日 胚芽ごはん (おかかふりかけ) 鶏肉の照焼 鮭と夏野菜の煮浸し ひじき煮 オクラのおかか和え とうもろこし	23日 雑穀ごはん (のりの佃煮) 手作りハンバーグ いんげんと鶏肉の玉子とし じゃが芋の唐揚げ 野菜のナムル プチトマト	24日 きびごはん (ごま塩) 鶏肉の醤油麴唐揚げ 豆腐と海老の甘酢あん 根菜の土佐煮 野菜のごまもみ 枝豆	25日 雑穀ごはん (おかか) ソースカツ うすらの卵と凍り豆腐の煮物 じゃが芋のツナ和え 青菜のおひたし くだもの	26日 胚芽ごはん (梅ちりめん) 魚のフライ 肉じゃが 冬瓜のあんかけ キャベツのさっぱりづけ 南瓜ケーキ	27日 お休み
28日 雑穀ごはん (手作りふりかけ) 豚肉の味噌麴焼き 豆腐チャンプルー もずくの天ぷら モロヘイヤのおひたし くだもの	29日 胚芽ごはん (肉味噌) 鯖の竜田揚げ 厚焼き玉子 切昆布煮 青菜の生姜和え くだもの	30日 麦ごはん (桜えびふりかけ) キャベツの重ね蒸し 治部煮 小松菜の和風炒め かぶとわかめの酢の物 くだもの	31日 発芽玄米ごはん (手作りふりかけ) 豚肉の生姜焼き 厚揚げのきのこあんかけ ひたし豆 野菜のじゃこ和え かぼちゃ入り白玉	※くだものは、メロン、ブルーベリー、ぶどうを予定しています。 ※仕入れ状況等により、献立が変更することがございます。予めご了承ください。 		

# 8月 献立 アレルギー表

1日				2日				3日				4日				5日							
鯉のごまがらめ、鶏肉のトマト煮 いんげんソテー、ゆかり和え、とうもろこし				しらすごはん、肉豆腐、竹輪の磯辺揚げ ごま和え、野菜のお浸し、くだもの				油淋鶏、八宝菜、凍り豆腐の煮物 いんげんのおかか和え、フチトマト				鮭の西京焼き、豚肉の唐揚げ 切干大根煮、おひたし、大学芋				肉みそ、タンドリーチキン、枝豆 小魚の唐揚げ、和風サラダ、くだもの							
卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま				
大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび				
りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか				
青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉				
7日				8日				9日				10日				11日				12日			
鶏肉の塩麴唐揚げ、豆腐のあんかけ ひじき煮、枝豆、焼かぼちゃ				そぼろごはん、厚揚げ炒め煮、卵焼き きんぴらごぼう、ニラのナムル、くだもの				鮭のごまピリ焼き、肉団子 煮豆、おひたし、白滝の炒り煮				鮭ごはん、松風焼き、凍り豆腐の唐揚げ 南瓜煮、おひたし、くだもの				鶏肉の黄金焼き、いかの炒め物 きんぴら煮、中華風漬け、ずんだ							
卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま
大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび
りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか
青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉
14日				15日				16日				17日				18日				19日			
鶏肉の黄金焼き、いかの炒め物 きんぴら煮、中華風漬け、ずんだ				鶏肉レモン、和風グラタン 五目豆、磯香和え、サーターアンダギー				ピーマンの肉詰め、凍り豆腐のあんかけ こんにゃくのみそ煮、おひたし、くだもの				さばのみそ煮、まさご揚げ、焼きかぼちゃ オクラのおかか和え、おひたし				いかのかりんと揚げ、豚肉のごましゃぶ 白滝のピリから煮、もみ漬け、とうもろこし				鶏肉のバンバンジー、魚の甘酢あん オクラの煮浸し、キャベツのおひたし、フチトマト			
卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま
大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび
りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか
青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉
21日				22日				23日				24日				25日				26日			
鯖おろしだれ、家常豆腐、大学芋 人参きんぴら、モロヘイヤのおかか和え				鶏肉の照焼、鮭の煮浸し、ひじき煮 オクラのおかか和え、とうもろこし				ハンバーグ、玉子とじ、フチトマト じゃが芋の唐揚げ、ナムル				醤油麹唐揚げ、豆腐とエビの甘酢あん 根菜の土佐煮、ごまもみ、枝豆				ソースカツ、ウズラの卵の煮物 じゃが芋のツナ和え、おひたし、くだもの				フライ、肉じゃが、冬瓜のあんかけ キャベツのさっぱり漬け、かぼちゃケーキ			
卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま
大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび
りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか
青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉
28日				29日				30日				31日											
豚肉の味噌焼、豆腐チャンプルー もすく天ぷら、おひたし、くだもの				鯖の竜田揚げ、厚焼き玉子、 切り昆布煮、生姜和え、くだもの				キャベツの重ね蒸し、治部煮 和風炒め、酢の物、くだもの				生姜焼き、厚揚げのきのこあん ひたし豆、じゃこ和え、白玉											
卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま
大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび
りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか
青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉

【アレルギー表記】\* 毎日主食は、七分つきご飯、雑穀ご飯、黒米ご飯、発芽玄米入りご飯が出ます。\* お弁当にそば、牛肉、カニ、あわび、いくら、キウイ、くるみ、カシューナッツ、松茸、ゼラチン、マーガリンは使用いたしません。\* 卵は20g以上使用（例：卵とじ、卵焼き）、卵つなぎは5g以下（例：フライ）、卵白つなぎは使用食材の原材料として使用（例：切り干し大根煮のさつま揚げ）\* 『ごま』はごま油の使用も含まれます。