

10月 献立 使用食材一覧表

※料理はそれぞれカップに入れてお弁当箱に詰めておりますが、他の料理と接してしまいます。微量摂取でもアレルギー反応が出てしまう場合、その日のご注文はご遠慮ください。

※主食・主菜・準主菜・副菜①・副菜②・デザートは献立表のそれぞれの日の上から順番の献立名が該当します。献立表と合わせてご確認ください。

※野菜類、海藻類、きのこ類の使用については食材を追加することがございますので予めご了承ください。

【表記について】

- * お弁当にそば、牛肉、ピーナッツ（落花生）、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Aは20g以上使用（例：卵とじ、卵焼き）、卵Bは5g以下（例：フライ）、卵Cは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）、全て完全加熱して提供します。
- * 醤油の原材料には小麦を含みます。ソースの原材料にはりんごを含みます。
- * 表記上の調味料は醤油、味噌、ごま油のみの記載となっておりますが、酒、みりん、砂糖、油（揚げ油含む）、塩、酢、こしょう、かつおだし、昆布だし、ナツメグを使用いたします。

1日		2日		3日		4日		5日	
主食	米,麦,かつお節,醤油,ごま	主食	米,しらす,青のり,ごま	主食	米,きび,ゆかり,ごま	主食	米,黒米,かつお節,醤油,ごま	主食	米,雑穀,わかめ,ごま
主菜	蓮根,鶏ひき肉,玉ねぎ,生姜,片栗粉,みそ,米粉	主菜	鶏肉,醤油,片栗粉,米粉	主菜	じゃがいも,ツナ,玉ねぎ,バセリ,小麦粉,鶏卵B,パン粉,ソース,ケチャップ	主菜	鰻,豆腐,長ねぎ,生姜,味噌,大葉,片栗粉	主菜	豚肉,生姜,玉ねぎ,醤油
準主菜	凍り豆腐,人参,干し椎茸,醤油	準主菜	豆腐,人参,干し椎茸,鶏卵B,醤油,片栗粉	準主菜	鶏肉,ごま,黒ごま,醤油,生姜	準主菜	豚肉,白菜,えのき,片栗粉,醤油	準主菜	厚揚げ,長ねぎ,水菜,きのこ,薄口醤油,片栗粉
副菜①	小松菜,もやし,薄口醤油	副菜①	ごま油,ピーマン,ナス,味噌	副菜①	ブロッコリー	副菜①	もやし,小松菜,薄口醤油,のり	副菜①	里芋,米粉,パン粉
副菜②	するめいか,切り昆布,人参,醤油	副菜②	キャベツ,その他野菜,のり,薄口醤油	副菜②	切干大根,その他野菜,薄口醤油	副菜②	じゃがいも,バジル	副菜②	もやし,小松菜,人参,長ねぎ,生姜,にんにく,薄口醤油
デザート	梨,りんご,柿,orいどう,orみかん	デザート	梨,りんご,柿,orいどう,orみかん	デザート	梨,りんご,柿,orいどう,orみかん	デザート	梨,りんご,柿,orいどう,orみかん	デザート	梨,りんご,柿,orいどう,orみかん
8日		9日		10日		11日		12日	
主食		主食	米,麦,ごま油,かつお節,ごま,醤油	主食	米,鶏ひき肉,生姜,醤油,鶏卵A,青菜,薄口醤油	主食	米,鮭,しめじ,万能ねぎ,バター,醤油	主食	米,発芽玄米,ひじき,ゆかり,ごま
主菜		主菜	鶏むね肉,塩麴,米粉,パン粉,ソース,ケチャップ	主菜	ししゃも,青のり,小麦粉,米粉	主菜	いか,ごま油,生姜,にんにく,長ねぎ,ケチャップ,酢,薄口醤油,片栗粉	主菜	さんま,ゆず,醤油
準主菜		準主菜	鶏卵A,玉ねぎ,凍り豆腐,薄口醤油,三つ葉	準主菜	ごま油,にんにく,生姜,豚肉,厚揚げ,玉ねぎ,人参,干し椎茸,ピーマン,味噌,片栗粉	準主菜	ごま油,豚肉,きくらげ,人参,白菜,玉ねぎ,	準主菜	春巻きの皮,ごま油,きのこ,もやし,豚肉,醤油
副菜①		副菜①	ごま油,にんにく,ひじき,切干大根,人参,醤油	副菜①	里芋,醤油	副菜①	大根,酢,ゆず	副菜①	チンゲン菜,もやし,長ねぎ,にんにく
副菜②		副菜②	小松菜,白菜,長ねぎ,薄口醤油	副菜②	キャベツ,水菜,ゆかり	副菜②	小松菜,もやし,薄口醤油	副菜②	ごま油,人参,白滝,ごぼう,醤油,ごま
デザート		デザート	梨,りんご,柿,orいどう,orみかん	デザート	梨,りんご,柿,orいどう,orみかん	デザート	さつまいも,黒ごま,水飴,醤油	デザート	梨,りんご,柿,orいどう,orみかん
15日		16日		17日		18日		19日	
主食	米,麦,わかめ,ごま	主食	米,きび,青のり,ごま,かつお節	主食	米,黒米,黒ごま	主食	米,雑穀,ゆかり,ごま	主食	米,高菜,ごま,醤油
主菜	赤魚,薄口醤油,片栗粉,米粉,ごま油,長ねぎ,人参,きのこ	主菜	鮭,味噌,すりごま,チーズ	主菜	鶏肉,醤油,片栗粉,米粉,ごま油,長ねぎ,にんにく,生姜,酢	主菜	豚ひき肉,玉ねぎ,パン粉,牛乳,鶏卵B,ケチャップ	主菜	さば,みそ,すりごま
準主菜	鶏肉,大根,こんにゃく,醤油,生姜	準主菜	じゃが芋,人参,豚肉,玉ねぎ,白滝,醤油	準主菜	ごま油,厚揚げ,えび,いか,長ねぎ,人参,薄口醤油,片栗粉	準主菜	鶏肉,ブロッコリー,その他野菜,塩昆布,醤油	準主菜	ナス,鶏ひき肉,ごま油,ねぎ,にんにく,生姜,醤油,味噌,片栗粉
副菜①	キャベツ,大根菜,ごま	副菜①	かぶ,きゅうり,薄口醤油	副菜①	じゃがいも,青のり	副菜①	里芋,片栗粉,米粉,醤油	副菜①	蓮根,人参,こんにゃく,カレー粉,薄口醤油
副菜②	人参,きゅうり,酢,薄口醤油	副菜②	小松菜,しめじ,薄口醤油,すりごま	副菜②	もやし,小松菜,かつお節,薄口醤油	副菜②	ごま油,人参,白滝,たらこ,薄口醤油	副菜②	キャベツ,小松菜,薄口醤油,かつお節
デザート	さつまい	デザート	梨,りんご,柿,orいどう,orみかん	デザート	りんご,バター,はちみつ,レモン汁	デザート	梨,りんご,柿,orいどう,orみかん	デザート	さつまい,牛乳,バター,米粉,小麦粉,そうめん

10月 献立 使用食材一覧表

※料理はそれぞれカップに入れてお弁当箱に詰めておりますが、他の料理と接してしまいます。微量摂取でもアレルギー反応が出てしまう場合、その日のご注文はご遠慮ください。

※主食・主菜・準主菜・副菜①・副菜②・デザートは献立表のそれぞれの日の上から順番の献立名が該当します。献立表と合わせてご確認ください。

※野菜類、海藻類、きのこ類の使用については食材を追加することがございますので予めご了承ください。

【表記について】

- * お弁当にそば、牛肉、ピーナッツ（落花生）、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Aは20g以上使用（例：卵とじ、卵焼き）、卵Bは5g以下（例：フライ）、卵Cは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）、全て完全加熱して提供します。
- * 醤油の原材料には小麦を含みます。ソースの原材料にはりんごを含みます。
- * 表記上の調味料は醤油、味噌、ごま油のみの記載となっておりますが、酒、みりん、砂糖、油（揚げ油含む）、塩、酢、こしょう、かつおだし、昆布だし、ナツメグを使用いたします。

22日		23日		24日		25日		26日	
主食	米,黒米,ひじき,ゆかり,ごま,ごま油	主食	米,大豆,わかめ,ごま	主食	米,麦,のり,醤油	主食	米,ごま油,青菜,ごま	主食	米,雑穀,かつお節,醤油,ごま
主菜	鮭,薄口醤油,片栗粉,米粉	主菜	鰯,黒糖,生姜,醤油	主菜	いか,生姜,片栗粉,米粉,カレー粉	主菜	鶏肉,塩麹,薄口醤油,片栗粉,米粉	主菜	鶏手羽,生姜,醤油,酢
準主菜	鶏肉,かぶ,かぶの葉,醤油	準主菜	餃子の皮,豚ひき肉,キャベツ,ニラ,生姜,醤油,ごま油	準主菜	鶏むね肉,醤油,生姜,長ねぎ,すりごま,水菜	準主菜	玉ねぎ,車麩,うずらの卵,醤油	準主菜	豆腐,鶏ひき肉,長ねぎ,人参,ひじき,じゃこ,片栗粉,鶏卵B
副菜①	キャベツ,水菜	副菜①	小松菜,切干大根,薄口醤油,生姜	副菜①	小松菜,もやし,薄口醤油	副菜①	キャベツ,その他野菜,じゃこ,薄口醤油	副菜①	ごま油,こんにゃく,みそ,ごま
副菜②	ブロッコリー,薄口醤油	副菜②	白菜,その他野菜,ゆかり	副菜②	ごま油,ごぼう,こんにゃく,人参,醤油	副菜②	里芋,みそ	副菜②	かぶ,かぶの葉,人参,薄口醤油
デザート	白玉粉,米粉,醤油,片栗粉	デザート	梨orりんごor柿orぶどうorみかん	デザート	さつま芋,りんご,レモン汁	デザート	梨orりんごor柿orぶどうorみかん	デザート	梨orりんごor柿orぶどうorみかん
29日		30日		31日					
主食	米,舞茸,鶏肉,醤油,人参	主食	米,芽芽玄米,ゆかり,ごま	主食	米,雑穀,ごま油,ごま,高菜	主食		主食	
主菜	豚肉,醤油,ごま油,にんにく,生姜,玉ねぎ,ピーマン,ケチャップ,片栗粉,酢	主菜	鶏肉,鶏卵A,味噌,人参,醤油	主菜	たら,薄口醤油,片栗粉,ごま油,人参	主菜		主菜	
準主菜	鶏卵A,薄口醤油	準主菜	鶏ひき肉,干し椎茸,玉ねぎ,片栗粉,ごま油,白菜,薄口醤油	準主菜	豚肉,豆腐,長ねぎ,白滝,醤油	準主菜		準主菜	
副菜①	ごま油,白滝,人参,油揚げ,薄口醤油	副菜①	ブロッコリー,薄口醤油,かつお節	副菜①	ごま油,じゃが芋,人参,ごぼう,醤油,ごま	副菜①		副菜①	
副菜②	キャベツ,小松菜,薄口醤油	副菜②	キャベツ,人参,細切り昆布,酢,薄口醤油	副菜②	もやし,チンゲン菜,薄口醤油,ごま油,長ねぎ,生姜	副菜②		副菜②	
デザート	梨,りんご,柿,ぶどう	デザート	さつまいも,はちみつ,レモン汁	デザート	梨orりんごor柿orぶどうorみかん	デザート		デザート	
主食		主食		主食		主食		主食	
主菜		主菜		主菜		主菜		主菜	
準主菜		準主菜		準主菜		準主菜		準主菜	
副菜①		副菜①		副菜①		副菜①		副菜①	
副菜②		副菜②		副菜②		副菜②		副菜②	
デザート		デザート		デザート		デザート		デザート	