

1 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。

4日		5日		6日		7日		8日		
	主食	米黒ごま		主食	米青のり、ごま		主食	米大根、かぶ、青菜、せり、ごま油、薄口醤油、ごま	主食	米、きび、ゆかり、ごま
	主菜	ぶり、醤油、生姜、片栗粉、米粉		主菜	豚ひき肉、鶏ひき肉、玉ねぎ、生姜、醤油、片栗粉、ケチャップ		主菜	鶏肉、塩麴、片栗粉、米粉、醤油、酢、大根	主菜	サワラ、にんにく、パシル、粉チーズ、塩麴
お休み	準主菜	鶏卵A、はんぺん、薄口醤油		準主菜	鶏肉、干し椎茸、人参、ごぼう、こんにゃく、醤油、ごま油		準主菜	鶏卵A、油揚げ、長ねぎ、人参、薄口醤油	準主菜	厚揚げ、鶏ひき肉、ねぎ、干し椎茸、醤油、片栗粉、人参、味噌
	副菜①	切干大根、人参、柚子、酢		副菜①	ブロッコリー		副菜①	キャベツ、水菜、じゃこ、ごま油	副菜①	もやし、小松菜、ごま油、ねぎ、生姜、薄口醤油、ごま
	副菜②	ごぼう、ごま油、突きこんにゃく、人参、醤油、ごま油、ごま		副菜②	かぶ、柚子、酢		副菜②	ひじき、白滝、人参、にんにく、ごま油、醤油	副菜②	舞茸、えのき、小麦粉、米粉、鶏卵B
	デザート	りんごor柑橘類orラフランスorいちご		デザート	黒豆		デザート	りんごor柑橘類orラフランスorいちご	デザート	白玉粉、米粉、（切りもち）、小豆
11日		12日		13日		14日		15日		
	主食	米、麦、ひじき、ゆかり、ごま		主食	米、ゆかり、ごま		主食	米わかめ、ごま	主食	米、雑穀、黒ごま
	主菜	鶏肉、醤油、塩麴、片栗粉、米粉		主菜	ししゃもorワカサギ、小麦粉、鶏卵B、パン粉、ソース、ケチャップ		主菜	タラ、小麦粉、米粉、ごま油、玉ねぎ、しめじ、人参、えのき、醤油、片栗粉	主菜	鶏ひき肉、豚ひき肉、パン粉、味噌、ねぎ、生姜、干し椎茸、醤油、片栗粉、鶏卵B、青のり、ごま
お休み	準主菜	鶏卵A、かんぴょう、醤油		準主菜	豚肉、豆腐、麩、醤油、ねぎ、白滝		準主菜	豚肉、キャベツ、味噌、ごま油、にんにく、生姜、ねぎ、醤油	準主菜	えび、いか、玉ねぎ、人参、三つ葉、小麦粉、米粉
	副菜①	小松菜、もやし、薄口醤油		副菜①	ニラ、もやし、薄口醤油、ごま		副菜①	ブロッコリー、かつお節、薄口醤油	副菜①	白菜、水菜、酢、薄口醤油
	副菜②	さつま揚げ(卵C)、大根、こんにゃく、味噌、薄口醤油、昆布		副菜②	大根、味噌、柚子		副菜②	かぶ、玉ねぎ、人参、牛乳、バター、小麦粉、にんにく、豆乳、味噌	副菜②	蓮根、ごま油、こんにゃく、かつお節、醤油
	デザート	りんごor柑橘類orラフランスorいちご		デザート	りんごor柑橘類orラフランスorいちご		デザート	りんごor柑橘類orラフランスorいちご	デザート	さつま芋、(菓の甘露煮)
18日		19日		20日		21日		22日		
	主食	米、麦、かつお節、醤油、ごま		主食	米、きび、わかめ、ごま		主食	米、ゆかり、ごま	主食	米、ごま、青のり
	主菜	鶏肉、玉ねぎ、オレンジジュース、みかん、薄口醤油、マーメイドジャム		主菜	餃子の皮、豚ひき肉、ニラ、キャベツ、生姜、にんにく、醤油、片栗粉、ごま油		主菜	いか、片栗粉、米粉、醤油、ごま	主菜	小麦粉、鶏卵B、パン粉、豚ひき肉、鶏ひき肉、玉ねぎ、大豆(シソ)、カレー粉、醤油、米粉、ソース、ケチャップ、じゃが芋
	準主菜	鶏卵A、ニラ、豚ひき肉、醤油、オイスターソース、干し椎茸		準主菜	赤魚、ごぼう、(大根)、醤油、昆布		準主菜	鶏卵A、車麩、玉ねぎ、薄口醤油	準主菜	豆腐(凍り豆腐)、豚ひき肉、鶏ひき肉、にんにく、生姜、ごま油、すりごま、味噌、醤油、片栗粉、干し椎茸、ねぎ、人参
	副菜①	白菜、人参、薄口醤油、酢、すりごま、玉ねぎ		副菜①	かぶ、かぶの葉		副菜①	菜の花、キャベツ、薄口醤油、辛子	副菜①	キャベツ、水菜、のり、薄口醤油
	副菜②	里芋、片栗粉、米粉		副菜②	油揚げ、春菊、薄口醤油、すりごま		副菜②	豚肉、人参、ピーマン、春雨、ごま油、にんにく、生姜、ねぎ、干し椎茸、ごま、オイスターソース、醤油	副菜②	じゃがいも、パセリ、チーズ
	デザート	りんごor柑橘類orラフランスorいちご		デザート	りんごor柑橘類orラフランスorいちご		デザート	さつま芋、醤油、水飴、黒ごま	デザート	りんごor柑橘類orラフランスorいちご
	デザート	りんごor柑橘類orラフランスorいちご		デザート	りんごor柑橘類orラフランスorいちご		デザート	さつま芋、バター、オレンジジュース、みかん	デザート	さつま芋、バター、オレンジジュース、みかん

