

1月メニュー表

月	火	水	木	金
2日	3日	4日	5日	6日
9日	10日	11日	12日	13日
	アジの塩焼き チキンナゲット 小松菜ソテー わらび餅(きな粉) ごはん 354kcal 蛋白質13.7g 脂質12.0g 塩分1.0g アレルギー物質 小麦・乳・卵	豚肉のオイスター炒め 揚げナス煮浸し 若布とえのきの梅和え 費桃缶 ごはん 306kcal 蛋白質8.4g 脂質11.8g 塩分1.4g アレルギー物質 小麦	焼売のカニ風味あんかけ おさつコロッケ 水菜サラダ ミニプリン ごはん 396kcal 蛋白質10.2g 脂質10.5g 塩分1.6g アレルギー物質 小麦・乳・卵・エビ・カニ	カレー りんごゼリー 461kcal 蛋白質8.0g 脂質13.4g 塩分3.6g アレルギー物質 小麦・乳
16日	17日	18日	19日	20日
タラの南蛮漬け 大学芋 こんにゃく炒め煮 オレンジ わかめごはん 283kcal 蛋白質9.4g 脂質2.8g 塩分1.1g アレルギー物質 小麦	チキンハニーマスタード焼き 南瓜サラダ 金平ごぼう うずら豆 ごはん 348kcal 蛋白質12.2g 脂質7.7g 塩分1.0g アレルギー物質 小麦・卵		すき焼き風コロッケ 厚揚げと人参の煮物 春雨の中巻煮 マンゴープリン ごはん 366kcal 蛋白質7.9g 脂質10.2g 塩分1.7g アレルギー物質 小麦・乳	中華飯 いちごゼリー 272kcal 蛋白質8.4g 脂質1.3g 塩分1.2g アレルギー物質 小麦・乳・エビ
23日	24日	25日	26日	27日
豚肉のチンジャオロース ブロッコリーゴマ和え 豆腐サラダ パイン缶 ごはん 302kcal 蛋白質14.4g 脂質6.1g 塩分1.2g アレルギー物質 小麦・乳・卵	サワラの西京焼き お好み焼き キャベツソテー りんご ごはん 247kcal 蛋白質5.9g 脂質2.6g 塩分1.0g アレルギー物質 小麦・卵	焼肉 煮物(人参・冬瓜) 小松菜梅和え キャンディチーズ ごはん 316kcal 蛋白質13.5g 脂質8.0g 塩分1.4g アレルギー物質 小麦・乳	唐揚げゴマがらめ ナポリタン ゴボウドレ和え マスカットゼリー ごはん 375kcal 蛋白質12.8g 脂質8.0g 塩分1.6g アレルギー物質 小麦	麻婆飯 グレープゼリー 376kcal 蛋白質10.0g 脂質7.9g 塩分1.2g アレルギー物質 小麦・乳
30日	31日			
サバの味噌煮 野菜コロッケ 若布の酢の物 うぐいす豆 ゆかりごはん 363kcal 蛋白質10.8g 脂質9.5g 塩分1.9g アレルギー物質 小麦	豚肉のカレー炒め 南瓜バター煮 菜の花おかか和え みかん缶 ごはん 270kcal 蛋白質9.8g 脂質3.7g 塩分1.1g アレルギー物質 小麦・乳・卵・カニ			食材の納入状況等により、 献立が変更する場合があります。 ご了承下さい。

※アレルギー表示が義務付けられている7品目(卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かき)を記載しております。