

🍽️ 1月 メニュー 表 🍽️

月	火	水	木	金
1日	2日	3日 	4日	5日
8日 	9日	10日 ピーフメンチカツ・スパンテー ブロッコリーサラダ ピーマンナムル パイン缶 ごはん 353kcal 蛋白質6.7g 脂質15.6g 塩分1.0g アレルギー物質 小麦・乳・卵	11日 から揚げ キャロットラペ 青梗菜ソテー ミニゼリー ごはん 332kcal 蛋白質11.9g 脂質13.8g 塩分1.5g アレルギー物質 小麦・乳	12日 中華飯 いちごゼリー 250kcal 蛋白質9.2g 脂質2.2g 塩分1.2g アレルギー物質 小麦・乳・エビ
15日 アジの南部焼き 野菜春巻き ひじき煮 みかん缶 わかめごはん 352kcal 蛋白質10.8g 脂質12.0g 塩分1.6g アレルギー物質 小麦	16日 豚カツ 塩焼きそば 小松菜煮びたし キャンディチーズ ごはん 351kcal 蛋白質9.5g 脂質13.8g 塩分1.2g アレルギー物質 小麦・乳・卵	17日	18日 クリームコロッケ・ハムスライス 肉団子 大根サラダ マンゴープリン ごはん 387kcal 蛋白質9.9g 脂質14.4g 塩分1.9g アレルギー物質 小麦・乳・卵	19日 カレー プリン 464kcal 蛋白質10.2g 脂質16.3g 塩分3.6g アレルギー物質 小麦・乳・卵
22日 チキンオイスター炒め がんも煮 大豆ケチャップ炒め わらび餅(はちみつレモン) ごはん 338kcal 蛋白質15.9g 脂質9.1g 塩分1.4g アレルギー物質 小麦・乳・卵	23日 サバのみりん焼き・花麩 ねぎオムレツ 水菜レモンサラダ りんご ごはん 284kcal 蛋白質11.6g 脂質6.1g 塩分1.2g アレルギー物質 小麦・乳・卵	24日 鶏肉のレモンペッパー焼き 煮物(赤小玉・さつま芋) 切干柚子酢和え みかん缶 ごはん 317kcal 蛋白質11.5g 脂質11.8g 塩分1.3g アレルギー物質 小麦	25日 豚肉と大根オイスター炒め キャベツゆかり和え ピーマンカレー炒め いちご杏仁豆腐 ごはん 312kcal 蛋白質10.6g 脂質4.5g 塩分1.0g アレルギー物質 小麦・乳	26日 麻婆飯 グレープゼリー 352kcal 蛋白質10.6g 脂質8.7g 塩分1.2g アレルギー物質 小麦・乳
29日 ブリの中華焼き チヂミ ピーマン和え物 うずら豆 ゆかりごはん 291kcal 蛋白質11.0g 脂質6.9g 塩分1.4g アレルギー物質 小麦・卵	30日 ハムカツ キャベツ中華サラダ 小松菜おかか和え パイン缶 ごはん 305kcal 蛋白質7.7g 脂質10.2g 塩分1.1g アレルギー物質 小麦	31日 白身魚の治部煮 チキンナゲット ひじき豆 わらび餅(黒糖) ごはん 303kcal 蛋白質12.2g 脂質8.5g 塩分1.4g アレルギー物質 小麦	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8品目(卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ)を記載しております。