

1月8日(木)			1月9日(金)			1月13日(火)			1月14日(水)						
黒糖パン(減量) ミートソーススパゲティ 海藻サラダ			白ごはん 雑煮 紅白なます さば生姜煮			麦ごはん(中学校増量) ポークカレー フルーツポンチ			わかめご飯 ほうとう ツナとブロッコリーの和え物 がね						
①減量黒糖パン	40	60	①黒糖パン 小麦粉、ショートニング、脱脂粉乳、砂糖、食塩、イースト、黒糖 (アレルギー表示:小麦、乳)	米飯	①煮込みもち もち米粉、でん粉、こんにゃく粉、増粘剤(加工でん粉)、トレハロース、水【赤のみ】 紅麴色素 (アレルギー表示:一)	70	90	麦ごはん(10%混入)	70	100	①チキンガラスープ 鶏骨、酵母エキス (アレルギー表示:鶏肉)	米飯	70	90	①ヘルシーファーム わかめご飯の素
②カットスパゲティ	28	34	②カットスパゲティ デュラム小麦のセモリナ (アレルギー表示:小麦)	鶏肉もも皮つき	10	13	サラダ油	0.7	0.9	②スペシャルカレーフ レーク 小麦粉、豚脂、食塩、砂糖、カレー粉、パーム油、酵母エキス、香辛野菜(オニオン、ガーリック)、ポークエキス、カラメル色素 (アレルギー表示:小麦、豚肉) ※えび、かに、卵、乳成分	①ヘルシーファームわかめご飯の素	1.8	2.3	わかめ、還元水あめ、食塩、昆布エキス、酵母エキスパウダー (アレルギー表示:一)	
豚ミンチ	27	35		鶏肉はね身皮なし	8	11	国産おろしにんにく	0.4	0.5		②ほうとう(九州産やせうま)	21	26	②ほうとう(九州産やせうま) 小麦粉、食塩、加工でん粉、水 (アレルギー表示:小麦) ※卵、乳、えび、かに、くるみ、そば、落花生	
にんじん	17	22		酒	1	1.2	豚ももスライス	34	43		③きざみ揚げ(カット油あげ)	4	5.5		
たまねぎ	30	36		①煮込みもち	17.5	22	たまねぎ	35	44		鶏肉もも皮つき	19	25		
国内産マッシュルームスライス	8	10	①煮込みもち(紅)	17.5	22	にんじん	27	34	かぼちゃ(生)短冊	23	29				
ひきわり大豆	8	10	③トマトケチャップ トマト、糖類(砂糖・ぶどう糖果糖液糖、ぶどう糖)、醸造酢、玉ねぎ、食塩、香辛料 (アレルギー表示:一)	白菜	27	33	じゃがいも	43	55	③とろける給食用カレーフ レーク 小麦粉、植物油脂(パーム、なたね)、砂糖、でん粉(とうもろこし)、食塩、カレー粉、デキストリン、さつまいもパウダー、酵母エキスパウダー、白菜エキスパウダー、香辛料、ローストキャベツパウダー、ローストオニオンパウダー、カラメル色素 (アレルギー表示:小麦)	白菜	14	17	④がね さつまいも、ごぼう、小麦粉、人参、かぼちゃ、食塩、食用油脂(なたね、大豆、トウモロコシ、ワタ、パーム、ヤシ、ヒマワリ、タピオカ、甘藷)、水、加工でん粉(タピオカ)、膨張剤(とうもろこし) (アレルギー表示:小麦、大豆) ※卵、乳成分、牛肉、鶏肉、豚肉、さば、ごま	
サラダ油	1	1.2		②かまぼこ(ピンク)	12	15	①国産チキンガラスープ	6	8		だいこん	14	17		
③トマトケチャップ	18	20		ささがきごぼう	13	15	②スペシャルカレーフ レーク	5	6		椎茸スライス(干)	1	1.2		
トマトピューレ	5	7		椎茸スライス(干)	0.5	0.6	③とろける給食用カレーフ レークN	4	6		白ねぎ	2.8	3.5		
④マイルドデミグラスソース	6	7	④マイルドデミグラス ソース ブラウン(小麦粉、レード)、トマトペースト、ソート、オニオン(たまねぎ・大豆油)、チキンエキス、人参、砂糖、酵母エキス、でん粉(とうもろこし)、食塩、香辛料(黒こしょう)、水 (アレルギー表示:小麦、鶏肉) ※えび、かに、卵、乳成分、落花生	白ねぎ	2.2	3.1	④エブリイカレーフ レーク	5	7	煮干だし(片口いわし)	3.5	4	⑤おいしい日向夏ドレッシング 食用植物油脂(なたね、大豆)、日向夏みかん果汁、調味酢(小麦)、しょうゆ(小麦、大豆)、調味料(アミノ酸等)、カラシ抽出物(大豆) (アレルギー表示:小麦、大豆)		
⑤ウスターソース	2.1	2.7		花かつお(袋入り不織布)	2.5	3.1	トマトケチャップ【8日③参照】	3	3.5	すりみそ	10	12			
国産おろしにんにく	0.3	0.4		うすくちしょうゆ	5	6	ウスターソース【8日⑤参照】	0.8	1	うすくちしょうゆ	1	1.2			
塩	0.32	0.4		みりん	0.4	0.5	すりおろしりんご	7.5	9						
こしょう	0.02	0.03	④ゆず果汁 ゆず果汁 (アレルギー表示:一) ※小麦、大豆、ごま、りんご、オレンジ、ゼラチン	塩	0.05	0.06						④ノンオイルまぐろチャンク	5	7	⑥がね さつまいも、ごぼう、小麦粉、人参、かぼちゃ、食塩、食用油脂(なたね、大豆、トウモロコシ、ワタ、パーム、ヤシ、ヒマワリ、タピオカ、甘藷)、水、加工でん粉(タピオカ)、膨張剤(とうもろこし) (アレルギー表示:小麦、大豆) ※卵、乳成分、牛肉、鶏肉、豚肉、さば、ごま
赤ワイン	1.6	1.8		だいこん	28	35	甘みあっさりパイン	16	20	④ノオイルまぐろチャンク	5	7			
⑥海藻サラダG	1.2	1.5		にんじん	7	8.5	甘みあっさりみかん	17	21	ミニブロッコリー	30	37			
	太もやし	20		25	水晶昆布(2-3mm×3cm)	0.4	0.5	甘みあっさり黄桃	16	20	⑤おいしい日向夏ドレッシング	3	3.5		
	きゅうり	25	31	刻み生ゆず(冷凍)	0.4	0.5	⑤アレンジダイスゼリー国産あまおう(鉄・ca)	18	23	⑥がね	50	50			
	⑦とりささみチャンク	11	14	すりごま	0.6	0.75	⑥ナタ・デ・ココ(フジッコ)	11	14	大豆白絞油缶	5	5			
酢	2.5	3.1	③さば生姜煮 さば(まさば、ごまさば)、砂糖、しょうゆ(小麦、大豆)、本みりん、でん粉(馬鈴薯)、生姜、食塩、水 (アレルギー表示:小麦、大豆、さば)	三温糖	2	2.4	⑤アレンジダイスゼリー国産あまおう(鉄・ca)			④エブリイカレーフ レーク 小麦粉、加工油脂(パーム)、砂糖、食塩、カレー粉、ぶどう糖、コーンスターチ、オニオンパウダー、たん白加水分解物(大豆)、酵母エキス、カラメル色素 (アレルギー表示:小麦、大豆)	⑤おいしい日向夏ドレッシング 食用植物油脂(なたね、大豆)、日向夏みかん果汁、調味酢(小麦)、しょうゆ(小麦、大豆)、調味料(アミノ酸等)、カラシ抽出物(大豆) (アレルギー表示:小麦、大豆)	⑥がね さつまいも、ごぼう、小麦粉、人参、かぼちゃ、食塩、食用油脂(なたね、大豆、トウモロコシ、ワタ、パーム、ヤシ、ヒマワリ、タピオカ、甘藷)、水、加工でん粉(タピオカ)、膨張剤(とうもろこし) (アレルギー表示:小麦、大豆) ※卵、乳成分、牛肉、鶏肉、豚肉、さば、ごま			
三温糖	1.5	1.9		うすくちしょうゆ	2	2.4	果糖ぶどう糖液糖、砂糖、ぶどう糖、いちご果汁、ゲル化剤(増粘多糖類)、乳酸Ca、香料、酸味料、クエン酸鉄Na、ビタミンC、着色料(紅麹、クチナシ)、水 (アレルギー表示:一) ※小麦、卵、乳成分								
うすくちしょうゆ	2.5	3		酢	1.1	1.4	⑥ナタ・デ・ココ(フジッコ)								
純正ごま油	0.7	0.9		④ゆず果汁	0.5	0.63	ナタデココ、砂糖、難消化性デキストリン(水溶性食物繊維)、ぶどう濃縮果汁、酸味料、香料、水 (アレルギー表示:一)								
⑤ウスターソース ぶどう糖果糖液糖、砂糖、醸造酢、トマト、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、にんにく、食塩、たん白加水分解物、香辛料、水 (アレルギー表示:一)				③さば生姜煮	40	50									
⑥海藻サラダG わかめ、茎わかめ、赤かえでのり、糸寒天 (アレルギー表示:一)				②かまぼこ(ピンク) 魚肉(タラ)、澱粉(馬鈴薯)、砂糖、みりん、食塩、着色料(コチニール) (アレルギー表示:一) ※えび、かに			⑥ナタ・デ・ココ(フジッコ) ナタデココ、砂糖、難消化性デキストリン(水溶性食物繊維)、ぶどう濃縮果汁、酸味料、香料、水 (アレルギー表示:一)								
				③さば生姜煮 さば(まさば、ごまさば)、砂糖、しょうゆ(小麦、大豆)、本みりん、でん粉(馬鈴薯)、生姜、食塩、水 (アレルギー表示:小麦、大豆、さば)											

※コンタミ・キャリア等由来

★揚げ物用油(大豆白絞油缶)は複数回使用します。 ★煮干しだし(片口いわし)はえび、かに、いか、さばが混ざる漁法で採取しています。

1月15日（木）	1月16日（金）	1月19日（月）	1月20日（火）
米粉パン 冬野菜のポタージュスープ ゆできゅうり ミートボール	白ごはん マーボー豆腐 バンサンスー	減量青菜ご飯 ちゃんぽん とりささみと野菜のサラダ	白ごはん なめこ汁 ほうれん草とツナの和えもの ブリフライ
<div>①米粉パン5070</div> <div>②無塩バター22.5</div> <div>鶏肉もも皮つき2025</div> <div>じゃがいも2835</div> <div>にんじん2025</div> <div>白菜1519</div> <div>ミニカリフラワー2228</div> <div>国産白いんげんペースト1215</div> <div>パセリ0.81</div> <div>③ポタージュエースコーン1316</div> <div>牛乳2025</div> <div>④デリー高千穂生クリーム4856.2</div> <div>国産チキンガラスープ【13日①参照】67.5</div> <div>塩0.010.01</div> <div>きゅうり3442</div> <div>⑤笑顔でランチドレッシングイタリアン33.5</div> <div>⑥FMうす味野菜いろいろ肉団子5050</div> <div>⑤笑顔でランチドレッシングイタリアン 植物油脂(なたね)、砂糖、醸造酢、食塩、 発酵調味料、玉ねぎ、香味食用油、酵母 エキスパウダー、香辛料(にんにく、バジ ル、黒こしょう、セロリ)、トマト、酸味料、 増粘剤(加工でん粉、キサンタンガム)、 水 (アレルギー表示:ー)</div> <div>⑥FMうす味野菜いろいろ肉団子P 鶏肉、たまねぎ、粒状植物性たん白、豚脂、にんじん、えだまめ、水く わい、ねぎ、水溶性食物繊維、食塩、しょうが、キャベツ、香辛料、酵母 エキス、砂糖、なたね油、加工デンプン、セルロース、炭酸Ca、ピロリン 酸第二鉄、トマトケチャップ、食酢、砂糖、水溶性食物繊維、小麦不使 用しょうゆ、トマトペースト、ウスターソース、トマトミックスジュース、りん ごジュース、にんじんペースト、酵母エキス、増粘剤(加工デンプン、キ サンタンガム)、カラメル色素、香辛料抽出物、水 (アレルギー表示:大豆、鶏肉、豚肉、りんご)</div>	<div>米飯7090</div> <div>①国産大豆絹厚揚げ10(Ca・Fe・B1)【南給】 大豆、植物油(なたね、大豆、シリコーン)、安定 剤(加工でん粉、グアー ガム)、焼成カルシウム (魚骨)、豆腐用凝固剤 (とうもろこし、大豆)、酵 素、ピロリン酸第二鉄、 チアミン塩酸塩、水 (アレルギー表示:大豆)</div> <div>豚ミンチ3038</div> <div>たまねぎ3342</div> <div>にんじん2633</div> <div>椎茸スライス(干)11.2</div> <div>たけのこ缶1418</div> <div>にら2.43</div> <div>三温糖1.31.6</div> <div>赤みそ33.8</div> <div>こいくちしょうゆ3.64.5</div> <div>②オイスターソース(マルハ)0.70.9</div> <div>③(テーオー)エブリィ甜麺醬11.3</div> <div>④トウバンジャン0.10.13</div> <div>でんぷん2.22.7</div> <div>サラダ油0.70.9</div> <div>⑤緑豆春雨(カット)45</div> <div>⑥ロースハムスライス(短冊)911</div> <div>きゅうり3948</div> <div>純正ごま油0.60.8</div> <div>うすくちしょうゆ2.22.6</div> <div>三温糖1.11.4</div> <div>酢2.93.5</div> <div>塩0.020.03</div> <div>いりごま11.3</div> <div>⑥ロースハムスライス【福島】 豚ロース肉、還元水あめ、大豆たん白、 食塩、卵たん白、加工デンプン、リン 酸塩(Na)、調味料(アミノ酸等)、増粘 多糖類、酸化防止剤(ビタミンC)、カ ゼインNa、くん液、発色剤(亜硝酸 Na)、コチニール色素 (アレルギー表示:卵、乳、大豆、豚 肉)</div> <div>④トウバンジャン 塩蔵唐辛子、そら豆加 工品、乾燥唐辛子、食 塩、酒精、酸化防止剤 (ビタミンC) (アレルギー表示:ー)</div> <div>⑤緑豆春雨 緑豆でんぷん (アレルギー表示:ー)</div>	<div>米飯6080</div> <div>①乾燥大根葉0.81</div> <div>②麺始めチャンポン麺4658</div> <div>豚ももスライス2532</div> <div>サラダ油1.21.5</div> <div>かまぼこ(ピンク)【9日②参照】1216</div> <div>たまねぎ2733</div> <div>太もやし2430</div> <div>(県産)きくらげスライス0.70.9</div> <div>ホールコーン缶58</div> <div>ねぎ(冷凍)34</div> <div>国産チキンガラスープ【13日①参照】56</div> <div>③上々豚清湯(豚骨スープ)1012</div> <div>④中華用ｽｰﾌﾞｽﾄｯｸ0.30.4</div> <div>うすくちしょうゆ5.26.2</div> <div>こしょう0.030.04</div> <div>塩0.250.3</div> <div>とりささみちゃんく【8日⑦参照】1014</div> <div>ミニブロッコリー2531</div> <div>キャベツ2632</div> <div>にんじん79</div> <div>⑤笑顔でランチドレッシング香りごま911</div> <div>④中華用ｽｰﾌﾟｽﾄｯｸ 食塩、チキンパウダー(小 麦、大豆、鶏肉、豚肉)、鶏 脂(大豆)、粉末醤油(小麦、 大豆)、デキストリン、酵母 エキス、たん白加水分解物 (ゼラチン)、野菜エキス(大 豆)、ごま油、調味料(アミノ 酸等)、香辛料抽出物、カラ メル色素 (アレルギー表示:小麦、ご ま、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラ チン) ※卵</div> <div>⑤笑顔でランチドレッシング香りごま 食用植物油脂(なた ね・ごま)、糖類(砂 糖・水あめ)、たん白 加水分解物、醸造酢、 いりごま、ねりごま、 食塩、酵母エキス、 乳化剤、酵母エキス パウダー、増粘剤 (キサンタンガム)、 香料、水 (アレルギー表示:ご ま)</div>	<div>米飯7090</div> <div>なめこ810</div> <div>たまねぎ2532</div> <div>じゃがいも2532</div> <div>にんじん1822</div> <div>きざみ揚げ(カット油あげ)【14日③参照】57</div> <div>豆腐2025</div> <div>ねぎ(冷凍)33.6</div> <div>煮干だし(片口いわし)34</div> <div>すりみそ10.512.6</div> <div>カットほうれん草1013</div> <div>太もやし2530</div> <div>ノオイルまぐろちゃんく【14日④参照】57</div> <div>三温糖1.11.35</div> <div>うすくちしょうゆ1.92.3</div> <div>①国産天然ブリフライ5050</div> <div>大豆白絞油缶55</div> <div>①国産天然ブリフライ ぶり、衣>パン粉、小麦粉、食塩、増 粘多糖類(グアーガム・キサンタンガ ム)、水 (アレルギー表示:小麦) ※卵、乳成分、えび、大豆、いか、さ け、鶏肉</div>

※コンタミ・キャリア等由来

1月21日（水）	1月22日（木）	1月23日（金）	1月26日（月）	1月27日（火）
白ごはん キムチ汁 おろしハンバーグ ねったぼ	食パン ミネストローネ ジャーマンポテト マーシャルビーンズ	ゆかりごはん かぼちゃのそぼろ煮 ひじきとチーズの和え物	白ごはん 沢煮碗 白菜とちくわのおかか和え いわし梅味噌煮	白ごはん マロニースープ 豚肉のプルコギ
米飯 70 90 豚ももスライス 17 23 ①白菜キムチ 12 15 豆腐 15 20 白菜 15 20 にんじん 15 19 たまねぎ 20 25 ささがきごぼう 10 13 ねぎ（冷凍） 3 3.5 うすくちしょうゆ 3.8 4.8 酒 1 1.2 中華用スーフストック【19日④参照】 0.2 0.25 純正ごま油 0.5 0.7 ②FMうす味ハンバーグ（国産鶏豚） 60 80 だいこん 32 40 三温糖 1.4 1.8 こいくちしょうゆ 4.9 6 みりん 1.5 1.8 ③ねったぼ 25 25 ②FMうす味ハンバーグ（国産鶏豚使用） 鶏肉、豚肉、たまねぎ、豚脂、粒状植物性たん白（大豆）、砂糖、ぶどう糖、トマトペースト、食塩、酵母エキス、にんにくペースト、香辛料、小麦不使用しょうゆ、しょうがペースト、加工デンプン、セルロース、炭酸Ca、ピロリン酸第二鉄、水 （アレルギー表示：鶏肉、豚肉、大豆） ③ねったぼ さつまいも、砂糖、もち粉、大豆、食塩、水、加工でん粉、乳化剤 （アレルギー表示：大豆） ※乳成分、卵、小麦、りんご、オレンジ、ごま、ゼラチン、アーモンド	①食パン 50 70 国産おろしにんにく 0.1 0.12 鶏肉もも皮つき 13 17 鶏肉はね身皮なし 12 15 サラダ油 0.8 1 赤ワイン 1 1.2 たまねぎ 28 35 にんじん 21 27 キャベツ 22 27 蒸し白いんげん豆 8 10 ②アルファベットマカロニ 5 6.5 トマトピューレ 12 14 ダイストマト缶 14 17 国産チキンガラスープ【13日①参照】 12 14 塩 0.27 0.33 こしょう 0.02 0.03 うすくちしょうゆ 1.4 1.7 ③スープストック（洋風） 0.4 0.5 デーリィ高干生クリーム48【15日④参照】 2 2.5 ④無塩せきバラベークン短冊 11.5 14.2 ポテトサラダベース 38 48 たまねぎ 23 29 パセリ 0.8 1 塩 0.11 0.14 こしょう 0.01 0.02 無塩バター 1.5 1.85 ⑤デキシマーシャルビーンズ（チョコ大豆） 10 10 ⑤デキシマーシャルビーンズ（チョコ大豆） 植物油脂（大豆、パーム、コーン）、砂糖、大豆粉、ココアパウダー、ぶどう糖、脱脂粉乳、食塩、炭酸カルシウム、植物レシチン（大豆）、香料（チョコレートフレーバー、バニラフレーバー） （アレルギー表示：乳、大豆） ※落花生（ピーナッツ）、小麦、ごま、りんご、アーモンド	米飯 70 90 ①ゆかり（S） 1.4 1.8 鶏ひき肉もも皮つき 31 40 かぼちゃ（生） 20 25 じゃがいも 20 25 ②（大冷）ミニ絹厚揚げ 27 34 たまねぎ 20 25 スライスこんにゃく 16 20 にんじん 20 25 たけのこ缶 10 13 青まめ（枝豆むきみ） 12 15 サラダ油 0.6 0.8 うすくちしょうゆ 3.5 4.5 こいくちしょうゆ 3.2 4.3 みりん 1.5 1.9 三温糖 2 2.5 しょうが 0.5 0.6 干ひじき 1 1.2 ミニカリフラワー 22 27 きゅうり 30 38 ③クッキングチーズ（4mmダイス） 6 7.5 うすくちしょうゆ 2.2 2.7 三温糖 1 1.2 酢 3.2 3.9 サラダ油 0.5 0.6 ②（大冷）ミニ絹厚揚げ【給食会】 大豆、植物油（なたね、大豆）、安定剤（加工デンプン）、豆腐用凝固剤、酵素、水、消泡剤 （アレルギー表示：大豆） ③クッキングチーズ（4mm） ナチュラルチーズ、乳化剤、セルロース、水 （アレルギー表示：乳）	米飯 70 90 豚ももスライス 15 20 酒 0.8 1 にんじん 17 21 たけのこ缶 11 14 ささがきごぼう 11 14 里いも（冷凍） 22 28 椎茸スライス（干） 1 1.3 豆腐 20 25 みつば 2.5 3 うすくちしょうゆ 5 6.2 煮干だし（片口いわし） 3 3.6 塩 0.15 0.2 でんぷん 0.5 0.6 白菜 35 44 ①スライス竹輪（半切）卵白抜き 5 6.5 花かつおきざみ 1.2 1.5 うすくちしょうゆ 2.1 2.6 三温糖 1 1.2 ②いわし梅味噌煮 40 50 ①スライス竹輪（半切）卵白抜き えそ、たら、グチ、馬鈴薯澱粉、食塩、調味料（アミノ酸） （アレルギー表示：ー） ②いわし梅味噌煮 いわし、砂糖、みそ、しそ抽出物、本みりん、梅肉、米粉、食塩、水 （アレルギー表示：大豆）	米飯 70 90 ①カットマロニー 5 6.3 かまぼこ（ピンク）【9日②参照】 11 14 ②国産大豆プチ絹厚揚げ（Ca、Fe、食物繊維） 18 23 えのきたけ 8 10 たまねぎ 24 30 太もやし 14 18 ねぎ（冷凍） 3 3.6 国産チキンガラスープ【13日①参照】 10 12 中華用スーフストック【19日④参照】 0.2 0.25 うすくちしょうゆ 3.6 4.6 塩 0.2 0.24 こしょう 0.03 0.04 豚ももスライス 40 50 国産おろしにんにく 0.4 0.5 しょうが 0.5 0.6 たまねぎ 35 44 にんじん 20 25 にら 2.5 3 椎茸スライス（干） 0.4 0.5 酒 1 1.2 三温糖 1.4 1.75 こいくちしょうゆ 1.8 2.3 うすくちしょうゆ 1.9 2.4 ③コチジャン 0.75 0.95 いりごま 1 1.3 純正ごま油 0.8 1 ③コチジャン 米みそ（大豆）、水あめ、麦芽エキス、米こうじ調味料、乾燥唐辛子、砂糖、食塩、酵母エキスパウダー （アレルギー表示：大豆）

1月28日（水）				1月29日（木）				1月30日（金）			
白ごはん おでん ハムと野菜のアーモンド和え のりふりかけ				コッペパン ビーフシチュー フレンチサラダ				白ごはん コーンスープ ゆでキャベツ コロコロチキン南蛮、タルタルソース チョコクレープ			
米飯	70	90	①ちくわ（卵抜き） キントキダイすり身、ばれいしょ、澱粉、小麦でん粉、植物油（なたね）、食塩、大豆たん白、ぶどう糖、発酵調味料、調味料（アミノ酸等）（牛肉、豚肉）、甘味料（ステビア）、キシロース、保存料（ソルビン酸）、水（ <u>アレルギー表示：小麦、大豆、牛肉、豚肉</u> ） ※えび、かに	①コッペパン	50	70	①コッペパン 小麦粉、ショートニング、脱脂粉乳、砂糖、食塩、イースト (<u>アレルギー表示：小麦、乳</u>)	米飯	70	90	①L&Mノンエッグタルタルハーフ 食用植物油（なたね、コーン、パーム）、醸造酢、砂糖類（水あめ、砂糖）、ピクルス、大豆粉、食塩、粉末状植物性たん白（大豆）、乾燥たまねぎ、香辛料、酵母エキス、レモン果汁、こんにゃく精粉、乾燥パセリ、増粘多糖類、酸味料、香辛料抽出物、着色料（ウコン）、ミョウバン、水（ <u>アレルギー表示：大豆</u> ）
鶏肉もも皮つき	11	14		サラダ油	0.6	0.8	②とろけるシチュー レークビーフ 食用油脂（パーム、なたね）、小麦粉、でん粉、砂糖、食塩、ソテー	無塩せきバラベーコン短冊【22日④参照】	8	10	
鶏肉はね身皮なし	11	14		牛肉ももスライス	34	43	小麦粉、でん粉、砂糖、食塩、ソテー	クリームコーン缶	20	25	
酒	1	1.2		赤ワイン	1	1.2	ドオニオン、白菜エキスパウダー、トマトソースパウダー、チキンブイヨン、ポークブイヨン、キャベツエキスパウダー、香辛料、オニオンパウダー、粉末	ホールコーン缶	10	13	
里いも（冷凍）	23	29		じゃがいも	40	50	醤油、調味料（アミノ酸等）、着色料（カラメル色素、パブリカ色素、トウガラシ色素）、乳化剤、香料、酸味料（ <u>アレルギー表示：小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご</u> ）	にんじん	20	25	
にんじん	21	27		にんじん	20	25		たまねぎ	25	31	
だいこん	34	42		たまねぎ	35	44		しめじ	8	10	
三角こんにゃく	21	26		国内産マッシュルームスライス	10	13		蒸し白いんげん豆	8	10	
①ちくわ（卵抜き）	14	17.5		トマトピューレ	5	6		パセリ	0.5	0.6	
②ミニミニがんも	8	10		②とろけるシチュー レークビーフ 食用油脂（パーム、なたね）、小麦粉、でん粉、砂糖、食塩、ソテー	10	12		国産チキンガラスープ【13日①参照】	7	8.5	
ゆでうずら卵	20	25		トマトケチャップ【8日③参照】	5	6		スープストック（洋風）【22日③参照】	0.2	0.25	
おでん昆布	0.8	1		ウスターソース【8日⑤参照】	2	2.4		塩	0.15	0.18	
うすくちしょうゆ	3	3.6		マイルドデミグラスソース【8日④参照】	5	6		こしょう	0.02	0.03	
こいくちしょうゆ	2.7	3.3		③ホワイトベース（レトルト）	5	6		うすくちしょうゆ	3.5	4	
三温糖	1.3	1.6		国産チキンガラスープ【13日①参照】	7	9					
みりん	1.2	1.5		こしょう	0.02	0.02		キャベツ	32	40	
煮干だし（片口いわし）	2	2.5						鶏肉もも皮つき	30	38	
			②ミニミニがんも 粉末状大豆たん白、植物油（菜種）、にんじん、上新粉、大豆食物繊維、ごま、食塩、砂糖、揚げ油（菜種）、クエン酸、水（ <u>アレルギー表示：大豆、ごま</u> ） ※卵、小麦、乳、えび、かに	ミニカリフラワー	20	25		鶏肉はね身皮なし	26	32	
キャベツ	24	31		ホールコーン缶	10	12.5		塩	0.18	0.23	
太もやし	30	36		きゅうり	32	40		こしょう	0.03	0.04	
ロースハムスライス（短冊）【16日⑥参照】	10	13		塩	0.22	0.27		酒	0.9	1.2	
アーモンドスライス	1.9	2.3		こしょう	0.01	0.02		でんぷん	8	10	
アーモンド（粉末）	1	1.2		三温糖	0.45	0.56		大豆白絞油缶	6	7.5	
うすくちしょうゆ	2.8	3.4		酢	2.5	3.1		酢	4.5	5.7	
三温糖	1.25	1.55		サラダ油	1.5	1.9		うすくちしょうゆ	3	3.8	
								三温糖	1.5	1.9	
③すこやかふりかけのり	2	2		③ホワイトベース（レトルト） 生クリーム、小麦粉、でん粉（とうもろこし）、全粉乳、ホワイトルウ（小麦粉、なたね油）、チキンエキス、牛乳、ナチュラルチーズ、バター、食塩、砂糖、香辛料（ローレル）、水（ <u>アレルギー表示：乳、小麦、鶏肉</u> ） ※えび、かに、卵、落花生				①L&Mノンエッグタルタルハーフ	8	8	
			③すこやかふりかけのり 調味顆粒（砂糖、ぶどう糖、食塩、鰹節粉、とうもろこしでん粉、デキストリン、抹茶、酵母エキス）、海苔、味付鰹削り節（鰹削り節、砂糖、食塩、酵母エキス、しいたけエキス）、貝カルシウム、セルロース、酸化防止剤（ビタミンE）（ <u>アレルギー表示：ー</u> ） ※えび、かに、さけ					②フレンチクレープ（チョコ）	30	30	