



| 12月提供日 |         | 7大アレルギー           |   |   |    |     |    |         | 6・12・18・24・30 |   |   |    |     |    |         | 7大アレルギー     |   |   |    |     |    |         | 1・7・13・19・25・31 |   |   |    |     |    |    |
|--------|---------|-------------------|---|---|----|-----|----|---------|---------------|---|---|----|-----|----|---------|-------------|---|---|----|-----|----|---------|-----------------|---|---|----|-----|----|----|
| 1月提供日  |         | 小麦                | 卵 | 乳 | そば | 落花生 | えび | かに      | 小麦            | 卵 | 乳 | そば | 落花生 | えび | かに      | 小麦          | 卵 | 乳 | そば | 落花生 | えび | かに      | 小麦              | 卵 | 乳 | そば | 落花生 | えび | かに |
| 朝食     | 主食1     | ご飯                |   |   |    |     |    |         | ご飯            |   |   |    |     |    |         | ご飯          |   |   |    |     |    |         | ご飯              |   |   |    |     |    |    |
|        | 主食2     | パン                | ● |   | ●  |     |    |         | パン            | ● |   | ●  |     |    |         | パン          | ● |   | ●  |     |    |         | パン              | ● |   | ●  |     |    |    |
|        | 汁物      | 味噌汁               |   |   |    |     |    |         | 味噌汁           |   |   |    |     |    |         | 味噌汁         |   |   |    |     |    |         | 味噌汁             |   |   |    |     |    |    |
|        | おかず     | 鮭フレーク             |   |   |    |     |    |         | ミートボール        | ● | ● | ●  |     |    |         | 鮭フレーク       |   |   |    |     |    |         | 鮭フレーク           |   |   |    |     |    |    |
|        | おかず     | スクランブルエッグ         | ● | ● | ●  |     |    |         | ミックススクランブルエッグ | ● | ● | ●  |     |    |         | オムレツ        | ● | ● | ●  |     |    |         | オムレツ            | ● | ● | ●  |     |    |    |
|        | おかず     | ひじきの煮物            | ● |   | ●  |     |    |         | きんぴらごぼう       | ● |   | ●  |     |    |         | 切干大根の煮物     | ● |   | ●  |     |    |         | 切干大根の煮物         | ● |   | ●  |     |    |    |
|        | おかず     | ポテトサラダ            | ● | ● | ●  |     |    |         | マカロニサラダ       | ● | ● | ●  |     |    |         | ポテトサラダ      | ● | ● | ●  |     |    |         | ポテトサラダ          | ● | ● | ●  |     |    |    |
|        | サラダ     | コールスロー            |   |   |    |     |    |         | コールスロー        |   |   |    |     |    |         | コールスロー      |   |   |    |     |    |         | コールスロー          |   |   |    |     |    |    |
|        | フルーツ    | フルーツ              |   |   |    |     |    |         | フルーツ          |   |   |    |     |    |         | フルーツ        |   |   |    |     |    |         | フルーツ            |   |   |    |     |    |    |
|        | 漬物      | 漬物(2種)            | ● |   |    |     |    |         | 漬物(2種)        | ● |   |    |     |    |         | 漬物(2種)      | ● |   |    |     |    |         | 漬物(2種)          | ● |   |    |     |    |    |
| その他    | 納豆      | ●                 |   |   |    |     |    | 納豆      | ●             |   |   |    |     |    | 納豆      | ●           |   |   |    |     |    | 納豆      | ●               |   |   |    |     |    |    |
|        | ふりかけ    | ●                 |   | ● |    |     |    | ふりかけ    | ●             |   | ● |    |     |    | ふりかけ    | ●           |   | ● |    |     |    | ふりかけ    | ●               |   | ● |    |     |    |    |
|        | いちごジャム  |                   |   |   |    |     |    | いちごジャム  |               |   |   |    |     |    | いちごジャム  |             |   |   |    |     |    | いちごジャム  |                 |   |   |    |     |    |    |
|        | マーガリン   |                   |   |   |    |     |    | マーガリン   |               |   |   |    |     |    | マーガリン   |             |   |   |    |     |    | マーガリン   |                 |   |   |    |     |    |    |
| 飲み物    | 低脂肪牛乳   |                   |   |   |    |     |    | 低脂肪牛乳   |               |   |   |    |     |    | 低脂肪牛乳   |             |   |   |    |     |    | 低脂肪牛乳   |                 |   |   |    |     |    |    |
|        | フリードリンク |                   |   | ● |    |     |    | フリードリンク |               |   | ● |    |     |    | フリードリンク |             |   | ● |    |     |    | フリードリンク |                 |   | ● |    |     |    |    |
| 昼食     | 主食      | ひじきわかめご飯          | ● |   | ●  |     |    |         | ゆかりご飯         |   | ● |    |     |    | ●       | 菜飯          |   |   |    |     |    |         | 菜飯              |   |   |    |     |    |    |
|        | 麺類      | 和風スパゲティ           | ● |   |    |     |    |         | 焼きそば          | ● | ● |    |     |    |         | 焼きビーフン      | ● |   |    |     |    |         | 焼きビーフン          | ● |   |    |     |    |    |
|        | 汁物      | お吸い物              | ● |   |    |     |    |         | わかめスープ        |   |   |    |     |    | ●       | お吸い物        | ● |   |    |     |    |         | お吸い物            | ● |   |    |     |    |    |
|        | おかず     | コロッケ              | ● | ● | ●  |     |    |         | メンチカツ         | ● |   | ●  |     |    |         | アジフライ       | ● |   |    |     |    |         | アジフライ           | ● |   |    |     |    |    |
|        | おかず     | 水餃子               | ● | ● |    |     |    |         | 豚肉と青菜の塩炒め     |   |   |    |     |    |         | 焼売          | ● |   |    |     | ●  |         | 焼売              | ● |   |    |     | ●  |    |
|        | おかず     | じゃが芋のそぼろ煮         | ● |   |    |     |    |         | なすのオランダ煮      | ● |   |    |     |    |         | カボチャの煮物     | ● |   |    |     |    |         | カボチャの煮物         | ● |   |    |     |    |    |
|        | おかず     | 春雨サラダ             |   |   |    |     |    |         | ごぼうサラダ        | ● |   | ●  |     |    |         | 春雨サラダ       |   |   |    |     |    |         | 春雨サラダ           |   |   |    |     |    |    |
|        | サラダ1    | コールスロー            |   |   |    |     |    |         | コールスロー        |   |   |    |     |    |         | コールスロー      |   |   |    |     |    |         | コールスロー          |   |   |    |     |    |    |
|        | サラダ2    | 日替わり野菜            |   |   |    |     |    |         | 日替わり野菜        |   |   |    |     |    |         | 日替わり野菜      |   |   |    |     |    |         | 日替わり野菜          |   |   |    |     |    |    |
|        | デザート    | ★フチシュー(カスタード&チョコ) | ● | ● | ●  |     |    |         | 杏仁フルーツ        |   |   |    |     |    | ●       | フルーツ白玉      |   |   |    |     |    |         | フルーツ白玉          |   |   |    |     |    |    |
| 漬物     | 漬物(2種)  | ●                 |   |   |    |     |    | 漬物(2種)  | ●             |   |   |    |     |    | 漬物(2種)  | ●           |   |   |    |     |    | 漬物(2種)  | ●               |   |   |    |     |    |    |
| その他    | ふりかけ    | ●                 |   | ● |    |     |    | ふりかけ    | ●             |   | ● |    |     |    | ふりかけ    | ●           |   | ● |    |     |    | ふりかけ    | ●               |   | ● |    |     |    |    |
| 飲み物    | 低脂肪牛乳   |                   |   |   |    |     |    | 低脂肪牛乳   |               |   |   |    |     |    | 低脂肪牛乳   |             |   |   |    |     |    | 低脂肪牛乳   |                 |   |   |    |     |    |    |
|        | フリードリンク |                   |   | ● |    |     |    | フリードリンク |               |   | ● |    |     |    | フリードリンク |             |   | ● |    |     |    | フリードリンク |                 |   | ● |    |     |    |    |
| 夕食     | 主食      | ご飯                |   |   |    |     |    |         | ご飯            |   |   |    |     |    |         | ご飯          |   |   |    |     |    |         | ご飯              |   |   |    |     |    |    |
|        | 麺類      | ペネカレーソース          | ● |   | ●  |     |    |         | スパゲティナポリタン    | ● | ● | ●  |     |    |         | ペネミートソース    | ● |   |    |     | ●  |         | ペネミートソース        | ● |   |    |     | ●  |    |
|        | 汁物      | 味噌汁               |   |   |    |     |    |         | 味噌汁           |   |   |    |     |    |         | 味噌汁         |   |   |    |     |    |         | 味噌汁             |   |   |    |     |    |    |
|        | おかず     | ハンバーグ(デミグラスソース)   | ● |   | ●  |     |    |         | ウインナー         |   |   | ●  |     |    |         | 豚肉の生姜焼き     | ● |   |    |     |    |         | 豚肉の生姜焼き         | ● |   |    |     |    |    |
|        | おかず     | イカカツ              | ● |   | ●  |     |    |         | ささみのしそ巻きフライ   | ● |   |    |     |    |         | チキンソースカツ    | ● | ● | ●  |     |    |         | チキンソースカツ        | ● | ● | ●  |     |    |    |
|        | おかず     | コーンソテー            | ● |   | ●  |     |    |         | 肉じゃが          | ● |   |    |     |    |         | 高野豆腐の煮物     | ● |   |    |     |    |         | 高野豆腐の煮物         | ● |   |    |     |    |    |
|        | おかず     | カボチャサラダ           | ● | ● | ●  |     |    |         | スパゲティサラダ      | ● | ● | ●  |     |    |         | カボチャサラダ     | ● | ● | ●  |     |    |         | カボチャサラダ         | ● | ● | ●  |     |    |    |
|        | おかず     | いんげんのおかか和え        | ● |   | ●  |     |    |         | きんぴられんこん      | ● |   | ●  |     |    |         | 大根とゆず皮の甘酢和え | ● |   |    |     |    |         | 大根とゆず皮の甘酢和え     | ● |   |    |     |    |    |
|        | サラダ1    | コールスロー            |   |   |    |     |    |         | コールスロー        |   |   |    |     |    |         | コールスロー      |   |   |    |     |    |         | コールスロー          |   |   |    |     |    |    |
|        | サラダ2    | 日替わり野菜            |   |   |    |     |    |         | 日替わり野菜        |   |   |    |     |    |         | 日替わり野菜      |   |   |    |     |    |         | 日替わり野菜          |   |   |    |     |    |    |
| 漬物     | 漬物(2種)  | ●                 |   |   |    |     |    | 漬物(2種)  | ●             |   |   |    |     |    | 漬物(2種)  | ●           |   |   |    |     |    | 漬物(2種)  | ●               |   |   |    |     |    |    |
| その他    | ふりかけ    | ●                 |   | ● |    |     |    | ふりかけ    | ●             |   | ● |    |     |    | ふりかけ    | ●           |   | ● |    |     |    | ふりかけ    | ●               |   | ● |    |     |    |    |
| デザート   | ★ゼリー    |                   |   |   |    |     |    | ★プリン    |               | ● | ● |    |     |    | ★ヨーグルト  |             |   |   |    |     |    | ★ヨーグルト  |                 |   |   |    |     |    |    |
| 飲み物    | 低脂肪牛乳   |                   |   |   |    |     |    | 低脂肪牛乳   |               |   |   |    |     |    | 低脂肪牛乳   |             |   |   |    |     |    | 低脂肪牛乳   |                 |   |   |    |     |    |    |
|        | フリードリンク |                   |   | ● |    |     |    | フリードリンク |               |   | ● |    |     |    | フリードリンク |             |   | ● |    |     |    | フリードリンク |                 |   | ● |    |     |    |    |
| ドレッシング | フレンチ 白  |                   | ● |   |    |     |    | 青じそ     | ●             |   |   |    |     |    | ケチャップ   |             |   |   |    |     |    | ケチャップ   |                 |   |   |    |     |    |    |
|        | フレンチ 赤  |                   | ● |   |    |     |    |         |               |   |   |    |     |    |         |             |   |   |    |     |    |         |                 |   |   |    |     |    |    |

仕入れの都合により、一部変更になる場合がございます。ご了承ください。



| 12月提供日 |         | 7大アレルゲン           |   |   |    |     |    |         | 7大アレルゲン       |   |   |    |     |    |         | 7大アレルゲン      |   |   |    |     |    |    |
|--------|---------|-------------------|---|---|----|-----|----|---------|---------------|---|---|----|-----|----|---------|--------------|---|---|----|-----|----|----|
| 1月提供日  |         | 小麦                | 卵 | 乳 | そば | 落花生 | えび | かに      | 小麦            | 卵 | 乳 | そば | 落花生 | えび | かに      | 小麦           | 卵 | 乳 | そば | 落花生 | えび | かに |
| 朝食     | 主食1     | ご飯                |   |   |    |     |    |         | ご飯            |   |   |    |     |    |         | ご飯           |   |   |    |     |    |    |
|        | 主食2     | パン                | ● |   | ●  |     |    |         | パン            | ● |   | ●  |     |    |         | パン           | ● |   | ●  |     |    |    |
|        | 汁物      | 味噌汁               |   |   |    |     |    |         | 味噌汁           |   |   |    |     |    |         | 味噌汁          |   |   |    |     |    |    |
|        | おかず     | ツナポテト             | ● |   | ●  |     |    |         | 鮭フレーク         |   |   |    |     |    |         | 肉団子の照焼き      | ● | ● | ●  |     |    |    |
|        | おかず     | スクランブルエッグ         | ● | ● | ●  |     |    |         | ミックススクランブルエッグ | ● | ● | ●  |     |    |         | オムレツ         | ● | ● | ●  |     |    |    |
|        | おかず     | ひじきの煮物            | ● |   | ●  |     |    |         | きんぴらごぼう       | ● |   | ●  |     |    |         | 切干大根の煮物      | ● |   | ●  |     |    |    |
|        | おかず     | マカロニサラダ           | ● | ● | ●  |     |    |         | ポテトサラダ        | ● | ● | ●  |     |    |         | マカロニサラダ      | ● | ● | ●  |     |    |    |
|        | サラダ     | コールスロー            |   |   |    |     |    |         | コールスロー        |   |   |    |     |    |         | コールスロー       |   |   |    |     |    |    |
|        | フルーツ    | フルーツ              |   |   |    |     |    |         | フルーツ          |   |   |    |     |    |         | フルーツ         |   |   |    |     |    |    |
|        | 漬物      | 漬物(2種)            | ● |   |    |     |    |         | 漬物(2種)        | ● |   |    |     |    |         | 漬物(2種)       | ● |   |    |     |    |    |
| その他    | 納豆      | ●                 |   |   |    |     |    | 納豆      | ●             |   |   |    |     |    | 納豆      | ●            |   |   |    |     |    |    |
|        | ふりかけ    | ●                 |   | ● |    |     |    | ふりかけ    | ●             |   | ● |    |     |    | ふりかけ    | ●            |   | ● |    |     |    |    |
|        | いちごジャム  |                   |   |   |    |     |    | いちごジャム  |               |   |   |    |     |    | いちごジャム  |              |   |   |    |     |    |    |
|        | マーガリン   |                   |   |   |    |     |    | マーガリン   |               |   |   |    |     |    | マーガリン   |              |   |   |    |     |    |    |
| 飲み物    | 低脂肪牛乳   |                   |   |   |    |     |    | 低脂肪牛乳   |               |   |   |    |     |    | 低脂肪牛乳   |              |   |   |    |     |    |    |
|        | フリードリンク |                   |   | ● |    |     |    | フリードリンク |               |   | ● |    |     |    | フリードリンク |              |   | ● |    |     |    |    |
| 昼食     | 主食      | 梅しらすご飯            | ● |   |    |     |    |         | 高菜ご飯          | ● |   |    |     |    |         | 菜飯           |   |   |    |     |    |    |
|        | 麺類      | ツナ入りスパゲティ         | ● |   |    |     |    |         | ミートソーススパゲティ   | ● |   |    |     |    |         | マカロニのペペロンチーノ | ● | ● | ●  |     |    |    |
|        | 汁物      | オニオンスープ           | ● |   | ●  |     |    |         | お吸い物          | ● |   |    |     |    |         | ミネストローネ      | ● |   | ●  |     |    |    |
|        | おかず     | コロケ               | ● | ● | ●  |     |    |         | メンチカツ         | ● |   | ●  |     |    |         | アジフライ        | ● |   | ●  |     |    |    |
|        | おかず     | 肉団子ケチャップ煮         | ● | ● | ●  |     |    |         | 回鍋肉           | ● |   |    |     |    |         | 焼売           | ● |   | ●  |     |    |    |
|        | おかず     | コーンソテー            | ● |   | ●  |     |    |         | なすのオランダ煮      | ● |   |    |     |    |         | カボチャの煮物      | ● |   | ●  |     |    |    |
|        | おかず     | ごぼうサラダ            | ● | ● | ●  |     |    |         | 春雨サラダ         |   |   |    |     |    |         | ごぼうサラダ       | ● | ● | ●  |     |    |    |
|        | サラダ1    | コールスロー            |   |   |    |     |    |         | コールスロー        |   |   |    |     |    |         | コールスロー       |   |   |    |     |    |    |
|        | サラダ2    | 日替わり野菜            |   |   |    |     |    |         | 日替わり野菜        |   |   |    |     |    |         | 日替わり野菜       |   |   |    |     |    |    |
|        | デザート    | ★フチシュー(カスタード&チョコ) | ● | ● | ●  |     |    |         | 杏仁フルーツ        |   |   |    |     |    |         | フルーツ白玉       |   |   |    |     |    |    |
| 漬物     | 漬物(2種)  | ●                 |   |   |    |     |    | 漬物(2種)  | ●             |   |   |    |     |    | 漬物(2種)  | ●            |   |   |    |     |    |    |
| その他    | ふりかけ    | ●                 |   | ● |    |     |    | ふりかけ    | ●             |   | ● |    |     |    | ふりかけ    | ●            |   | ● |    |     |    |    |
| 飲み物    | 低脂肪牛乳   |                   |   |   |    |     |    | 低脂肪牛乳   |               |   |   |    |     |    | 低脂肪牛乳   |              |   |   |    |     |    |    |
|        | フリードリンク |                   |   | ● |    |     |    | フリードリンク |               |   | ● |    |     |    | フリードリンク |              |   | ● |    |     |    |    |
| 夕食     | 主食      | ご飯                |   |   |    |     |    |         | ご飯            |   |   |    |     |    |         | ご飯           |   |   |    |     |    |    |
|        | 麺類      | 焼きうどん             | ● |   |    |     |    |         | トマトソーススパゲティ   | ● |   |    |     |    |         | 焼きそば         | ● | ● |    |     |    | ●  |
|        | 汁物      | 味噌汁               |   |   |    |     |    |         | 味噌汁           |   |   |    |     |    |         | 味噌汁          |   |   |    |     |    |    |
|        | おかず     | ハンバーグ(ジンジャーソース)   | ● |   | ●  |     |    |         | ウインナー         |   |   | ●  |     |    |         | 麻婆白菜         | ● |   | ●  |     |    |    |
|        | おかず     | ベーコンフライ           | ● | ● | ●  |     |    |         | ささみのしそ巻きフライ   | ● |   |    |     |    |         | ひとくちとんかつ     | ● | ● | ●  |     |    |    |
|        | おかず     | フライドポテト           | ● |   | ●  |     |    |         | 肉じゃが          | ● |   |    |     |    |         | 里芋の煮物        | ● |   | ●  |     |    |    |
|        | おかず     | スパゲティサラダ          | ● | ● | ●  |     |    |         | カボチャサラダ       | ● | ● | ●  |     |    |         | スパゲティサラダ     | ● | ● | ●  |     |    |    |
|        | おかず     | 白菜の胡麻和え           | ● |   | ●  |     |    |         | きんぴられんこん      | ● |   |    |     |    |         | 大根とゆず皮の甘酢和え  | ● |   | ●  |     |    |    |
|        | サラダ1    | コールスロー            |   |   |    |     |    |         | コールスロー        |   |   |    |     |    |         | コールスロー       |   |   |    |     |    |    |
|        | サラダ2    | 日替わり野菜            |   |   |    |     |    |         | 日替わり野菜        |   |   |    |     |    |         | 日替わり野菜       |   |   |    |     |    |    |
| 漬物     | 漬物(2種)  | ●                 |   | ● |    |     |    | 漬物(2種)  | ●             |   |   |    |     |    | 漬物(2種)  | ●            |   |   |    |     |    |    |
| その他    | ふりかけ    | ●                 |   | ● |    |     |    | ふりかけ    | ●             |   | ● |    |     |    | ふりかけ    | ●            |   | ● |    |     |    |    |
| デザート   | ★ゼリー    |                   |   |   |    |     |    | ★プリン    |               | ● | ● |    |     |    | ★ヨーグルト  |              |   | ● |    |     |    |    |
| 飲み物    | 低脂肪牛乳   |                   |   |   |    |     |    | 低脂肪牛乳   |               |   |   |    |     |    | 低脂肪牛乳   |              |   |   |    |     |    |    |
|        | フリードリンク |                   |   | ● |    |     |    | フリードリンク |               |   | ● |    |     |    | フリードリンク |              |   | ● |    |     |    |    |
| ドレッシング | フレンチ 白  |                   | ● |   |    |     |    | 青じそ     | ●             |   |   |    |     |    | ケチャップ   |              |   |   |    |     |    |    |
|        | フレンチ 赤  |                   | ● |   |    |     |    |         |               |   |   |    |     |    |         |              |   |   |    |     |    |    |

仕入れの都合により、一部変更になる場合がございます。ご了承ください。