



曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日	30						1	
朝食	献立名	<p>ほろさいびちくひん 防災備蓄品</p> <h2>「もしも」のときの食を考えよう</h2> <p>◎ 「もしも」のときは…</p> <p>「もしも」のときというのは、地震や台風、大雨、大雪などの災害や、感染症の流行などが起こったときのことを指します。災害の大きさや種類によっても違いますが、建物が壊れたり道路が通れなくなったり、水道やガス、電気が止まると回復に時間がかかり、いつもの生活ができなくなってしまう。その「もしも」のときに、皆さん自身が自分の命を守れるように、準備をすることが大切です。</p> <p>★ 「もしも」のときのために、どのような備えが必要なのか、考えてみましょう。 [] には、水・ガス・電気の3つの言葉のうちどれかが入ります。</p> <p>[] が止まると、冷蔵庫や冷凍庫が使えなくなり、食料を保存することができなくなります。冷やさなくても保存できる食料を備えておきましょう。保存性の高い食品には、お米や乾めん、缶詰、レトルト食品、乾物などがあります。</p> <p>[] や電気が止まると、お湯をわかしたり、調理をすることができなくなります。そこで、あると便利なのが、カセットコンロやカセットボンベなどの道具です。お湯をわかすことができれば、カップめんなど温かいものを食べることができます。</p> <p>1番大切なのは、[] の備えです。 私たちの体は、[] を飲まないで生きていけません。 飲み [] は、1人1日3リットルくらい備えましょう。最低でも3日分、できれば7日分があると安心です。</p>					1	
	食品名	<p>① 八宝豆腐丼 ② 即席漬け ③ えのきたけのみそ汁 ④ オレンジジュース</p> <p>① 米、豚肉、豆腐、筍、玉葱、ピーマン、白菜、小松菜、椎茸 ② 胡瓜、人参 ③ えのきたけ、わかめ、葱 ④ オレンジジュース</p>					<p>① 手作りおにぎり ② 魚フライ ③ ブロッコリー ④ おさかな団子のみそ汁 ⑤ プリン</p> <p>① 米、ふりかけ、のり、しそ味ひじき ② ホキ ③ ブロッコリー ④ 魚肉、しめじ、葱 ⑤ プリン</p>	
	カロリー	645kcal/3.3g						834kcal/4.9g
昼食	献立名						<p>① 皿うどん ② 牛乳 ③ 揚げ餃子 ④ 青梗菜のスープ</p>	
	食品名						<p>① 麺、豚肉、イカ、エビ、竹輪、人参、白菜、ピーマン、もやし、玉葱、椎茸 ② 牛乳 ③ 胡瓜、人参 ④ 里芋、玉葱、葱</p>	
	カロリー						1066kcal/5.0g	
夕食	献立名						<p>① ごはん ② 照り焼きチキン ③ 朝鮮漬け風和え物 ④ 里芋のみそ汁</p>	
	食品名						<p>① 米 ② 鶏肉 ③ 白菜、胡瓜、人参、昆布 ④ 里芋、人参、葱</p>	
	カロリー						906kcal/3.6g	
日	2	3	4	5	6	7	8	
朝食	献立名	① ごはん ② 肉じゃが ③ 厚焼き玉子 ④ なめこ汁	① ホットドッグ ② コーヒー牛乳 ③ もちもちスープ ④ ヨーグルト	① ごはん ② 高菜と筍の炒め物 ③ イワシのみぞれ煮 ④ 白菜のみそ汁	① ごはん ② 豚肉のマヨソース炒め ③ 肉団子 ④ じゃが芋のみそ汁	① ピラフ ② 根菜バーグ ③ ほうれん草のソテー ④ ベジタブルポタージュ	① ごはん ② 五目きんぴら ③ さつま芋オムレツ ④ 納豆⑤味付のり ⑥ 大根のみそ汁	① ごはん ② ポークチャップ ③ ブロッコリー ④ しそ味ひじき ⑤ しめじのみそ汁
	食品名	① 米 ② 豚肉、じゃが芋、玉葱、こんにやく、人参、枝豆 ③ 鶏卵 ④ なめこ、豆腐、葱	① パン、玉葱、ウインナー ② コーヒー牛乳 ③ ベーコン、じゃが芋、人参、ブロッコリー ④ ヨーグルト	① 米 ② 豚肉、筍、人参、高菜 ③ イワシ、大根 ④ 白菜、南瓜、葱	① 米 ② 豚肉、ピーマン、玉葱、にんにくの芽 ③ 鶏肉、玉葱 ④ じゃが芋、わかめ、にら	① 米、人参、鶏肉、コーン ② 鶏肉、人参、玉葱、里芋、ごぼう、レンコン ③ ほうれん草、ベーコン、ピーマン ④ ウインナー、玉葱、人参、コーン、さつま芋、牛乳	① 米 ② 豚肉、ごぼう、人参、きぬさや、こんにやく ③ さつま芋、鶏卵 ④ 納豆⑤味付のり ⑥ 大根、厚揚げ、深葱	① 米 ② 豚肉、玉葱、ピーマン ③ ブロッコリー ④ しそ味ひじき ⑤ しめじ、人参、葱
	カロリー	769kcal/3.7g	689kcal/3.9g	648kcal/3.1g	818kcal/3.5g	794kcal/6.7g	809kcal/3.6g	677kcal/3.4g
昼食	献立名	<p>★食品を冷蔵庫などで冷やさずに、室内の温度で保存することを、「常温保存」といいます。下の絵から、常温保存できる食品を選んで、○で囲みましょう。 ※食品は未開封のもので、保存できる期間はそれぞれ違います。</p> <p>◎備える食料のポイント</p> <p>「もしも」のときは思いがけないときにやってきて、気持ち不安になることがあります。そんなときには、いつも食べているものや自分が好きな食べ物があると、心が落ち着きます。ですから食料を備えるときは、いつも食べている常温保存できる食品を少し多めに買って置き、食べたらいり足りず、をくり返すことがポイントです。</p>						
	食品名							
	カロリー	<p>1235kcal/6.1g</p> <p>1152kcal/6.3g</p>						
夕食	献立名	① ごはん ② 魚のかば焼き ③ 青菜のペペロンチーノ風 ④ はんぺんのすまし汁	① ごはん ② とんかつ ③ マカロニサラダ ④ 厚揚げのみそ汁	① ごはん ② トンテキ ③ 春雨の梅和え ④ 里芋のみそ汁	① ごはん ② 鶏肉の香味焼き ③ 夏野菜のみそ炒め ④ トックスープ	① ごはん ② アジフライ ③ ポテトサラダ ④ お麩のみそ汁	① ごはん ② 麻婆豆腐 ③ 中華サラダ ④ かにかまスープ	① ごはん ② 牛肉のみそキムチ炒め ③ オニオンフライ ④ トッポギスープ
	食品名	① 米 ② イワシ ③ ベーコン、青梗菜 ④ はんぺん、水菜、えのきたけ	① 米 ② 豚肉 ③ マカロニ、胡瓜、玉葱、人参、コーン ④ 厚揚げ、葱、わかめ	① 米 ② 豚肉 ③ 春雨、胡瓜、パプリカ ④ 里芋、人参、葱	① 米 ② 鶏肉 ③ 豚肉、玉葱、なす、苦瓜、ピーマン ④ ベーコン、人参、トック、小松菜	① 米 ② アジ ③ じゃが芋、人参、胡瓜、コーン ④ 麩、白菜、葱	① 米 ② 豚肉 豆腐、大豆、深葱、厚揚げ、玉葱、椎茸、高野豆腐、枝豆 ③ カリフラワー ④ 魚肉、きくらげ、青梗菜	① 米 ② 牛肉、豚肉、きくらげ、玉葱、にんにくの芽、白菜、ピーマン、しめじ ③ 玉葱 ④ ベーコン、人参、トッポギ、青梗菜
	カロリー	1020kcal/3.4g	1258kcal/4.1g	1071kcal/4.5g	1115kcal/4.3g	1029kcal/3.2g	953kcal/3.5g	1021kcal/3.7g



* 楠集中学校・高等学校寄宿舎献立表 *

2024年 9月



曜日	月 9	火 10	水 11	木 12	金 13	土 14	日 15		
朝食	献立名	① ごはん ② ひじきの煮物 ③ コロッケ ④ 玉葱のみそ汁	① コッペパン、ジャム ② コーヒー牛乳 ③ オムレツ ④ ウインナー ⑤ パンプキンポタージュ	① ちょこっと牛丼 ② 甘酢漬け ③ 小松菜のみそ汁 ④ ヤクルト	① ごはん ② 五目炒め ③ サバのホイル焼き ④ ほうれん草のみそ汁	① ピラフ ② チキンのオープン焼き ③ コールスローサラダ ④ ほうれん草のカーレースープ	① 鶏そぼろごはん ② 温野菜サラダ ③ えのきたけのみそ汁 ④ ゼリー	① ごはん ② じゃが芋のそぼろ煮 ③ サバゆずみそ煮 ④ 南瓜のみそ汁	
	食品名	① 米 ② ひじき、鶏肉、大豆 厚揚げ、いんげん こんにやく、人参 ③ じゃが芋、玉葱、鶏肉 ④ 玉葱、南瓜、葱	① パン、ジャム ② コーヒー牛乳 ③ 鶏卵 ④ ウインナー ⑤ 南瓜、じゃが芋 枝豆、玉葱、牛乳	① 米、牛肉、こんにやく 玉葱、人参、豚肉 高野豆腐、葱 ② カリフラワー ③ 小松菜、えのきたけ ④ ヤクルト	① 米 ② 豚肉、れんこん 人参、きぬさや さつま揚げ ③ サバ ④ うず揚げ、ほうれん草	① 米 ② 鶏肉 ③ キャベツ、コーン パプリカ ④ ほうれん草、人参 ベーコン、玉葱	① 米、鶏肉、人参 筍、枝豆 ② カリフラワー コーン、人参 ③ えのきたけ、豆腐、葱 ④ ゼリー	① 米 ② じゃが芋、鶏肉 人参、玉葱、枝豆 ③ サバ、ゆず ④ 南瓜、白菜、葱	
昼食	献立名	① わかめごはん ② 八宝菜 ③ 牛乳 ④ シューマイ ⑤ 豆腐と葱のスープ	<p>食中毒予防の三原則…つけない・増やさない・やっつける</p> <p>食中毒は、食べたものが原因で、腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの症状が出ることがあります。細菌やウイルス、寄生虫といった微生物のほか、自然毒、化学物質など、原因はさまざまです。食中毒の中には、人から人へ感染するものや、重症化して命に関わるものもありますので、日ごろから予防に努めましょう。</p>					① ごはん ② 肉豆腐 ③ 牛乳 ④ コロッケ ⑤ 筍のみそ汁	① 豚キムチ丼 ② 牛乳 ③ 大根のゆず和え ④ 里芋のみそ汁
	食品名	① 米、わかめ ② 豚肉、玉葱、きくらげ かまぼこ、うずら卵 人参、白菜、筍 ③ 牛乳 ④ 豚肉、玉葱、葱 ⑤ 豆腐、椎茸、深葱	<p>つけない</p> <ul style="list-style-type: none"> ●せっけんを使って正しく手を洗う。 ●清潔な調理器具を使う。 ●野菜や果物は流水でよく洗う。 ●おにきりはラップを使って握る。 	<p>増やさない</p> <ul style="list-style-type: none"> ●肉や魚、調理済みの食品は冷蔵庫に入れるなど、適切に保存 ●カレーや煮物などは鍋のまま放置せず、小分けにして冷蔵・冷凍保存する。 ●お弁当を持ち運ぶ際は、保冷剤や保冷バッグを使う。 	<p>やっつける</p> <ul style="list-style-type: none"> ●食品の中心部まで十分に加熱する。目安は75℃で1分以上。ノロウイルスの死滅には85～90℃で90秒以上必要。 	① 米、②牛肉、豆腐 深葱、人参、玉葱 白菜、椎茸 こんにやく ③ 牛乳 ④ じゃが芋、玉葱、鶏肉 ⑤ 筍、わかめ、葱	① 米、玉葱、もやし 白菜、にら ② 牛乳 ③ 大根、人参、ゆず ④ 里芋、葱 うず揚げ		
夕食	献立名	① ごはん ② 魚のゆずみそ焼き ③ キャベツのソテー ④ オクラのすまし汁	① ごはん ② ケバブチキン ③ 野菜の炒め物 ④ しめじスープ	① ごはん ② トンテキ ③ もやしの和え物 ④ 赤だし	① ごはん ② 魚のハーブ焼き ③ ブロッコリー ④ 厚揚げの煮物 ⑤ 玉葱のみそ汁	① ごはん ② チキンカツのみそだれかけ ③ 添え野菜 ④ 豚汁	① ごはん ② 豚肉のグリル ③ 青菜のソテー ④ あおさのすまし汁		
	食品名	① 米 ② サワラ、ゆず ベーコン、ピーマン キャベツ ④ 魚肉、人参、オクラ	① 米 ② 鶏肉 ③ キャベツ、ピーマン ウインナー ④ 魚肉、大根、人参 しめじ、にら	① 米 ② 豚肉 ③ もやし、キャベツ パプリカ ④ 豆腐、アサリ わかめ、葱	① 米 ② 太刀魚 ③ ブロッコリー ④ 厚揚げ、鶏肉、人参 竹輪、こんにやく 椎茸、いんげん ⑤ 玉葱、キャベツ、葱	① 米 ② 鶏肉 ③ アスパラガス、人参 ④ 豚肉、大根、人参 厚揚げ、こんにやく 里芋、ごぼう、葱	① 米 ② 豚肉 ③ ベーコン、人参 青梗菜 ④ あおさ、椎茸 オクラ	① 米 ② 鶏肉、深葱 ③ 人参、カツオ、大根 にら、鶏卵 ④ 魚肉、椎茸、水菜 オクラ	
日	16	17	18	19	20	21	22		
朝食	献立名	① ごはん ② 鶏肉のケチャップ煮 ③ ベーコン ④ えのきたけのみそ汁	① ごはん ② ローストチキン ③ ほうれん草のソテー ④ うず揚げのみそ汁 ⑤ ふりかけ	① コッペパン、ジャム ② 牛乳 ③ カリフラワーのソテー ④ オムレツ ⑤ もちもちスープ	① ごはん ② イワシの梅煮 ③ 豚肉のしぐれ煮 ④ 小松菜のみそ汁 ⑤ しそ味ひじき	① オムライス ② 骨付きウインナー ③ ジュリアンスープ ④ ほうれん草ムース	① ごはん ② 竹輪の炒め物 ③ 根菜ハンバーグ ④ 椎茸のみそ汁	① ごはん ② 筑前煮 ③ 厚焼き玉子 ④ 南瓜のみそ汁 ⑤ ふりかけ	
	食品名	① 米 ② 鶏肉、じゃが芋 玉葱、ブロッコリー ベーコン ④ うず揚げ、葱 えのきたけ	① 米 ② 鶏肉 ③ ほうれん草、ピーマン ウインナー ④ うず揚げ、人参、葱 ⑤ ごま	① パン、ジャム ② 牛乳 ④鶏卵 ③ カリフラワー、しめじ ベーコン、ピーマン ⑤ じゃが芋、人参 ブロッコリー	① 米 ② イワシ ③ 豚肉、こんにやく 人参、深葱 ④ 小松菜、玉葱 ⑤ しそ味ひじき	① 米、鶏卵 ② ウインナー ③ ベーコン、じゃが芋 人参、水菜、玉葱 ④ ほうれん草ムース	① 米 ② 竹輪、豚肉、ピーマン こんにやく、人参 ③ 鶏肉、人参、ごぼう 玉葱、里芋、れんこん ⑤ 椎茸、うず揚げ、葱	① 米 ②鶏肉、大根 人参、椎茸 こんにやく、いんげん ③ 鶏卵 ④ 南瓜、もやし、葱 ⑤ ごま	
昼食	献立名	① 焼きそば ② ロールパン ③ 牛乳 ④ 野菜スープ ⑤ 黄桃	<p>食中毒は予防が肝心です</p> <p>食中毒や感染症の予防には、しっかり手を洗うことが基本です！</p> <p>ノロウイルス食中毒予防の四原則…持ち込まない・つけない・やっつける・ひろげない</p> <p>ノロウイルスの場合は、食品中では増えないので「増やさない」は当てはまりませんが、人の体内で増殖し、人から人へ感染することから「持ち込まない」「ひろげない」ことが重要です。</p>					① きつねうどん ② 炊き込みごはん ③ 牛乳 ④ 米粉ドッグ	① ごはん ② 豚肉の甘辛炒め ③ 牛乳 ④ 胡瓜の漬物 ⑤ 里芋のみそ汁
	食品名	① 麺、豚肉、人参 キャベツ ② パン ③ 牛乳 ④ 白菜、鶏肉 人参、ニラ ⑤ 黄桃	<p>持ち込まない</p> <ul style="list-style-type: none"> ●腹痛や下痢、嘔吐などの症状があるときは、食品を扱うことは控える。 	<p>ひろげない</p> <ul style="list-style-type: none"> ●便や嘔吐物で汚れた床や物は、塩素系漂白剤で消毒する。 ●処理する際は、マスクやビニール手袋を使い、二次感染を防ぐ。 	① 米、鶏卵 ② ウインナー ③ ベーコン、じゃが芋 人参、水菜、玉葱 ④ ほうれん草ムース	① 米 ② 竹輪、豚肉、ピーマン こんにやく、人参 ③ 鶏肉、人参、ごぼう 玉葱、里芋、れんこん ⑤ 椎茸、うず揚げ、葱	① 米 ②鶏肉、大根 人参、椎茸 こんにやく、いんげん ③ 鶏卵 ④ 南瓜、もやし、葱 ⑤ ごま		
夕食	献立名	① ロコモコ ② ポトフ ③ お月見大福	① ごはん ② 魚のチリソース ③ 添え野菜 ④ つみれ汁	① ごはん ② 焼き肉 ③ ピリ辛胡瓜 ④ 中華スープ	① ごはん ② 鶏肉の唐揚げ ③ コールスローサラダ ④ 豚汁	① ごはん ② サーモンチーズフライ ③ 添え野菜 ④ 豆腐のみそ汁	① シーフードドリア ② 野菜のみそレタサラダ ③ マンゴープリン		
	食品名	① 米、豚肉、牛肉 鶏肉、玉葱、鶏卵 ブロッコリー ② 鶏肉、人参、玉葱 じゃが芋、キャベツ ウインナー ③ 大福	① 米 ② ホキ、深葱 ③ もやし アスパラガス ④ 魚肉、人参 椎茸、葱	① 米 ② 豚肉、キャベツ にんにくの芽 ピーマン、ごま ③ 胡瓜、人参、昆布 ④ えのきたけ きくらげ、小松菜	① 米 ② 鶏肉 ③ キャベツ、胡瓜 コーン、パプリカ ④ 豚肉、大根、人参 里芋、厚揚げ、葱	① 米 ② サケ、チーズ ③ ブロッコリー トマト ④ えのきたけ 豆腐、葱	① 米、ベーコン アサリ、チーズ マッシュルーム ブロッコリー、エビ 牛乳、玉葱、人参 ② キャベツ、コーン 胡瓜、人参 ③ マンゴープリン	① 米、牛肉、豚肉 玉葱、人参、しめじ ② マカロニ、胡瓜 パプリカ、コーン ③ 洋梨	
カロリー	780kcal/3.6g	987kcal/4.6g	740kcal/2.8g	863kcal/4.0g	679kcal/2.8g	716kcal/3.3g	742kcal/2.7g		
カロリー	1072kcal/6.9g	1072kcal/6.9g	1072kcal/6.9g	1072kcal/6.9g	1072kcal/6.9g	1072kcal/6.9g	1072kcal/6.9g		
カロリー	842kcal/6.8g	991kcal/3.5g	1084kcal/4.7g	1016kcal/3.4g	957kcal/4.0g	1067kcal/6.2g	1037kcal/3.6g		
カロリー	685kcal/3.7g	679kcal/3.2g	684kcal/3.8g	699kcal/3.8g	822kcal/5.3g	728kcal/3.1g	668kcal/3.1g		
カロリー	919kcal/7.2g	919kcal/7.2g	919kcal/7.2g	919kcal/7.2g	919kcal/7.2g	919kcal/7.2g	919kcal/7.2g		
カロリー	1222kcal/5.6g	943kcal/4.1g	918kcal/3.3g	1134kcal/3.8g	949kcal/3.8g	937kcal/6.7g	1146kcal/4.2g		

アレルギー対応のあるメニューは赤字で記してあります *材料その他の都合により献立の変更もあります*



* 楠集中学校・高等学校寄宿舎献立表 *

2024年 9月



曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日	23	24	25	26	27	28	29	
朝食	献立名	① ちよこつと豚丼 ② 即席漬け ③ ほうれん草のみそ汁 ④ ヤクルト	① ごはん ② 鶏肉の五目煮 ③ 納豆 ④ つみれのみそ汁	① コッペパン、ジャム ② コーヒー牛乳 ③ パンキンエッグ ④ ウインナー ⑤ さつま芋のポタージュ	① ごはん ② れんこんの炒め煮 ③ サバのホイル焼き ④ ほうれん草のみそ汁	① ごはん ② 肉野菜炒め ③ 肉団子 ④ わかめのみそ汁	① ごはん ② 鶏肉のグリル ③ アスパラガス ④ うす揚げのみそ汁 ⑤ ひじきのり	① ピラフ ② ハンバーグ ③ カリフラワー ④ ベジタブルポタージュ
	食品名	① 米、豚肉、葱 高野豆腐、玉葱 こんにやく、人参 ② キャベツ、人参 ③ えのきたけ、ほうれん草 ④ ヤクルト	① 米 ② 鶏肉、人参、里芋 枝豆、こんにやく ③ 納豆 ④ 魚肉、大根、葱	① パン、ジャム ② コーヒー牛乳 ③ 南瓜、 鶏卵 ④ ウインナー ⑤ さつま芋、コーン 玉葱、枝豆、牛乳	① 米 ② れんこん 豚肉、きぬさや さつま揚げ、人参 ③ サバ ④ うす揚げ ほうれん草	① 米 ② 豚肉、もやし、人参 キャベツ、玉葱、にら ③ 鶏肉、玉葱 ④ わかめ、豆腐、葱	① 米 ② 鶏肉 ③ アスパラガス ④ うす揚げ 人参、にら ⑤ ひじきのり	① 米、人参、コーン、鶏肉 ② 鶏肉、玉葱 ③ カリフラワー ④ ウインナー、コーン さつま芋、玉葱 ほうれん草、人参
	カロリー 塩分	722kcal/3.3g	734kcal/3.2g	936kcal/5.3g	863kcal/4.0g	697kcal/2.9g	677kcal/3.2g	750kcal/6.5g
昼食	献立名	① 牛肉高菜ごはん ② 牛乳 ③ 朝鮮風和え物 ④ タンメンスープ	<p>給食と地場産物のお話し</p> <p>地場産物とは、その地域で生産された農産物や畜産物を指します。新鮮でおいしいだけでなく、栄養価も高く、食の安全にもつながります。</p> <p>給食に地場産物を使うことで、生産者の顔が見えて大切に食べたいという思いが伝わります。</p> <p>また、地元の人が元気に暮らしている姿を見ることができ、地域を元気にする一助になります。</p> <p>ぜひ、給食にどんな地場産物が使われているか探してみましょう。</p>		<p>漁師さん 農家さん</p> <p>新鮮な魚と野菜が、給食に使われています。</p>	① ごはん ② すき焼き風煮 ③ 牛乳 ④ はりはり漬け ⑤ チョコプリン	① 野菜ラーメン ② チャーハン ③ 牛乳 ④ 春巻き	
	食品名	① 米、牛肉、高菜 コーン ② 牛乳 ③ 白菜、胡瓜 人参、昆布 ④ 麺、きくらげ 玉葱、青梗菜			① 米 ③ 牛乳 ② 牛肉、豚肉、人参、玉葱 マロニー、もやし、白菜 深葱、えのきたけ 豆腐、こんにやく ④ 大根、昆布、人参 ⑤ チョコプリン	① 麺、豚肉、葱 人参、キャベツ かまぼこ、もやし ② 米、人参、コーン、枝豆 コーン ③ 牛乳 ④ 豚肉、人参、玉葱 キャベツ、春雨	① 米 ③ 牛乳 ② 牛肉、豚肉、人参、玉葱 マロニー、もやし、白菜 深葱、えのきたけ 豆腐、こんにやく ④ 大根、昆布、人参 ⑤ チョコプリン	① 米 ③ 牛乳 ② 牛肉、豚肉、人参、玉葱 マロニー、もやし、白菜 深葱、えのきたけ 豆腐、こんにやく ④ 大根、昆布、人参 ⑤ チョコプリン
	カロリー 塩分	811kcal/5.5g					1062kcal/3.4g	1187kcal/7.2g
夕食	献立名	① ごはん ② とり天 ③ 天つゆ ④ 胡瓜の酢の物 ⑤ 根菜のみそ汁	① ごはん ② 豚肉のみそ焼き ③ ほうれん草のソテー ④ オクラのすまし汁	① ごはん ② メンチカツ ③ 胡瓜の昆布和え ④ さつま汁 ⑤ フルーツムース	① ごはん ② 鶏肉のBBQソース ③ おしんこサラダ ④ アサリのみそスープ	① ごはん ② 魚の西京焼き ③ じゃが芋の炒めナムル ④ うずら卵のすまし汁	① ごはん ② 青椒肉絲 ③ クリーミーコロッケ ④ テンジャンチゲ	① ごはん ② 豚肉のアップルソース ③ 海藻サラダ ④ 厚揚げのみそ汁
	食品名	① 米 ② 鶏肉 ③ 天つゆ ④ 胡瓜、わかめ ⑤ 豚肉、大根、人参 ごぼう、葱	① 米 ② 豚肉、ゆず ③ ほうれん草 ベーコン、ピーマン ④ オクラ、魚肉 椎茸、人参	① 米 ② 豚肉、牛肉、玉葱 ③ 胡瓜、大根、昆布 ④ 鶏肉、里芋、人参 厚揚げ、葱 ⑤ フルーツムース	① 米 ② 鶏肉、人参 玉葱、りんご ③ 大根、人参、胡瓜 ④ アサリ、じゃが芋 人参、豆腐、にら	① 米 ② サワラ、ゆず ③ じゃが芋、人参 ベーコン、にら ④ うずら卵 、筍 わかめ、葱	① 米 ② 牛肉、豚肉、筍 椎茸、玉葱 ピーマン、しめじ ③ 玉葱、カニ ④ アサリ、豆腐、人参 白菜、青梗菜	① 米 ② 豚肉、りんご、人参 ③ わかめ、コーン ブロッコリー こんにやく ④ 厚揚げ、玉葱、葱
	カロリー 塩分	1029kcal/2.9g	1061kcal/7.9g	1005kcal/3.3g	999kcal/4.3g	869kcal/3.0g	1119kcal/3.8g	959kcal/3.0g

*アレルギー対応のあるメニューは赤字で記してあります *材料その他の都合により献立の変更もあります*