

※天ぷらの内容はコメント欄に記載しておりますので、ぜひご覧ください。

7月15日(月)	
献立名	アレルギー
海の日	
海の日でお休みです！	

7月16日(火)				
献立名	アレルギー			
豚肉と野菜の野沢菜炒め	小麦			
厚揚げの和風あんかけ	小麦			
ピーマンと竹輪のわさび風味炒め				
ごぼうとえのきの炒め物	小麦			
オクラのあっさり和え	小麦			
ごはん				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
513 kcal	14.2 g	19.4 g	67.0 g	2.2 g
使用添加物				
加工デンプン、豆腐用凝固剤、酒精、調味料(アミノ酸等)、酸味料、香辛料、pH調整剤、香料、酸化防止剤(V.C)、漂白剤(次亜硫酸Na)、着色料(カラメル)、酵素、焼成Ca、消泡剤				

7月17日(水)				
献立名	アレルギー			
カレイの竜田揚げ	小麦			
じゃが芋と鶏ひき肉のマスタード炒め	小麦			
カリフラワーと人参の極旨炒め	小麦			
豆と豆乳のサラダ	卵・乳・小麦			
季節の果物				
ごはん				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
529 kcal	17.8 g	17.4 g	72.0 g	1.2 g
使用添加物				
酵素、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類、キサンタン)、調味料(アミノ酸等)、グリシン、pH調整剤、クローラエキス、酢酸Na、酒精、酸味料、水酸化Ca、酸化防止剤(V.C)、リン酸Ca、香辛料、消泡剤				

7月18日(木)				
献立名	アレルギー			
なすとトマトのポークカレー	乳・小麦			
ワンタン	小麦			
里芋の甘辛揚げ	小麦			
いんげんとコーンの酢味噌和え	小麦			
福神漬け	小麦			
ごはん				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
536 kcal	11.5 g	16.9 g	79.2 g	2.2 g
使用添加物				
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、酒精、着色料(カラメル、クチナシ)、酸味料、甘味料(甘草、ステビア)、pH調整剤、糊料(グアーガム)、リン酸Ca、酵素、乳化剤、香料、増粘剤(グアーガム)、焼成Ca、増粘多糖類、消泡剤、豆腐用凝固剤				

7月19日(金)				
献立名	アレルギー			
天ぷら2種 天つゆ添え	卵・乳・小麦			
ほうれん草とベーコンのコンソメ醤油炒め	卵・乳・小麦			
れんこんと人参の煮物	小麦			
ブロッコリーとカニカマの和え物	小麦			
白花豆				
ゆかりごはん				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
494 kcal	11.1 g	12.8 g	81.8 g	2.3 g
使用添加物				
調味料(アミノ酸等)、膨張剤、加工デンプン、炭酸Ca、酒精、カゼインNa、リン酸塩(Na)、pH調整剤、乳化剤、酸味料、着色料(紅麹、クチナシ、カラメル、カロチン)、グリシン、酢酸Na、酸化防止剤(V.C)、くん液、増粘多糖類、乳酸Ca、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料、リン酸Ca、ペーキングパウダー、消泡剤				

4種類のおかずコース

今週のコメント

7/15(月)は「海の日」のため、16(火)に『アジのムニエル』をご用意しました。アジは初夏に旬を迎えます。

献立名	アレルギー
海の日	
海の日でお休みです！	

献立名	アレルギー			
ハンバーグのゆかりおろしソース	乳・小麦			
アジのムニエル	卵・乳・小麦			
マカロニナポリタン	卵・乳・小麦			
じゃが芋とコーンのマヨ炒め	卵・小麦			
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
310 kcal	17.3 g	15.9 g	22.6 g	2.2 g
使用添加物				
調味料(アミノ酸等)、リン酸塩(Na)、pH調整剤、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類、グアーガム)、加工デンプン、着色料(クチナシ、カラメル、カロチン)、カゼインNa、酒精、くん液、酸化防止剤(V.C)、酸味料、増粘多糖類、香料、香辛料、発色剤(亜硝酸Na)、乳化剤、リン酸Ca、焼成Ca、ペーキングパウダー、消泡剤、酵素				

献立名	アレルギー			
タラの中華あんかけ	小麦			
麻婆豆腐	小麦			
南瓜の煮物	小麦			
きゅうりとわかめのピーナツ和え	小麦・落花生			
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
320 kcal	17.7 g	18.4 g	19.6 g	2.5 g
使用添加物				
pH調整剤、調味料(アミノ酸等)、豆腐用凝固剤、クローラエキス、酒精、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、加工デンプン、酸化防止剤(V.C、V.E)、乳酸Ca、リン酸Ca、甘味料(スクラロース、アセスルファムK)、酸味料、消泡剤、着色料(カラメル)				

献立名	アレルギー			
鶏肉のトマトソースがけ	乳・小麦			
チンゲン菜とアサリの甘辛炒め	小麦			
ポテトサラダ	卵			
ピーマンと肉肉ソーセージの塩だれ炒め	小麦			
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
324 kcal	19.1 g	18.7 g	17.2 g	2.4 g
使用添加物				
加工デンプン、ソルビット、酒精、着色料(カラメル、クチナシ)、酸味料(アミノ酸等)、着色料(トマトリコピン、クチナシ、カラメル)、香辛料、香料、リン酸Ca、酸化防止剤(V.C)、グリシン、酢酸Na、酸味料、焼成Ca、V.B1、酵素、消泡剤、増粘剤(キサンタン)				

献立名	アレルギー			
サバの味噌煮	小麦			
豚キムチ	小麦			
なすといんげんの煮物	小麦			
しば漬け				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
363 kcal	18.5 g	24.4 g	14.1 g	2.2 g
使用添加物				
調味料(アミノ酸等)、酸味料、酒精、着色料(野菜)、凝固剤、pH調整剤、増粘剤(キサンタン)、消泡剤				

6種類のおかずコース

今週のコメント

7/19(金)の『天ぷら3種 天つゆ添え』は白身魚大葉天、さつまいも、ししとうです。ししとうは今が旬です。皮膚や粘膜の健康を守ってくれるβカロテンを豊富に含んでいます。

献立名	アレルギー
海の日	
海の日でお休みです！	

献立名	アレルギー			
豚肉と野菜の野沢菜炒め	小麦			
冬瓜と厚揚げの和風あんかけ	小麦			
南瓜フライ	小麦			
ピーマンと竹輪のわさび風味炒め				
ごぼうとえのきの炒め物	小麦			
オクラのあっさり和え	小麦			
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
429 kcal	14.0 g	30.7 g	22.2 g	3.5 g
使用添加物				
加工デンプン、豆腐用凝固剤、酒精、調味料(アミノ酸等)、酸味料、香辛料、香料、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、漂白剤(次亜硫酸Na)、着色料(カラメル、紅麹、ラック)、酵素、焼成Ca、消泡剤				

献立名	アレルギー			
カレイの竜田揚げ	小麦			
じゃが芋と鶏ひき肉のマスタード炒め	小麦			
チンゲン菜とひじきの煮物	小麦			
カリフラワーと人参の極旨炒め	小麦			
豆と豆乳のサラダ	卵・乳・小麦			
季節の果物				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
393 kcal	19.8 g	22.7 g	27.2 g	2.3 g
使用添加物				
酵素、pH調整剤、クローラエキス、酒精、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類、キサンタン)、調味料(アミノ酸等)、グリシン、酢酸Na、酸味料、水酸化Ca、酸化防止剤(V.C)、リン酸Ca、香辛料、消泡剤				

献立名	アレルギー			
なすとトマトのポークカレー	乳・小麦			
ワンタン	小麦			
春雨の中華炒め	小麦			
里芋の甘辛揚げ	小麦			
いんげんとコーンの酢味噌和え	小麦			
福神漬け	小麦			
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
408 kcal	11.3 g	22.9 g	35.8 g	3.4 g
使用添加物				
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、酒精、着色料(カラメル、クチナシ)、酸味料、pH調整剤、甘味料(甘草、ステビア)、糊料(グアーガム)、リン酸Ca、酵素、乳化剤、香料、増粘剤(グアーガム)、焼成Ca、増粘多糖類、消泡剤、豆腐用凝固剤				

献立名	アレルギー			
天ぷら3種 天つゆ添え	卵・乳・小麦			
ほうれん草とベーコンのコンソメ醤油炒め	卵・乳・小麦			
キャベツとゴーヤのオイスターマヨ炒め	卵			
れんこんと人参の煮物	小麦			
ブロッコリーとカニカマの和え物	小麦			
白花豆				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
378 kcal	10.7 g	22.6 g	34.8 g	2.0 g
使用添加物				
調味料(アミノ酸等)、膨張剤、加工デンプン、カゼインNa、酒精、リン酸塩(Na)、炭酸Ca、乳化剤、増粘剤(加工デンプン)、pH調整剤、着色料(紅麹、クチナシ、カラメル、カロチン)、酸化防止剤(V.C)、くん液、グリシン、酢酸Na、増粘多糖類、乳酸Ca、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料、リン酸Ca、酸味料、ペーキングパウダー、消泡剤				

8種類のおかずコース 旬彩御膳

今週のコメント

7/19(金)は『鶏肉の鉄焼き』です。鉄焼き(くわやき)とは、お肉を甘辛いタレに絡ませて焼いた料理のことで、昔は、畑を耕す為の「鉄(くわ)」の上で焼いていた、というお話が、この料理名の由来だそうです。

献立名	アレルギー
海の日	
海の日でお休みです！	

献立名	アレルギー			
鶏肉となすのみぞれ煮	小麦			
春巻き(チリソース味)	卵・乳・小麦・えび			
いんげん和え物	小麦			
南瓜のマッシュ	乳			
キャベツのごま酢和え	小麦			
ごぼ天煮	卵・小麦			
かんぴょう煮	小麦			
カクテルゼリー				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
500 kcal	26.8 g	12.5 g	59.7 g	3.7 g
使用添加物				
加工デンプン、pH調整剤、調味料(アミノ酸等)、焼成Ca、酵素、酒精、酸化防止剤(V.C)、酸味料、増粘剤(グアーガム、キサンタン)、加工デンプン、増粘多糖類、ペーキングパウダー、着色料(V.B2、カロチン、クチナシ、紅麹)、消泡剤、ソルビット、乳化剤、リン酸塩(Na)、カゼインNa、発色剤(亜硝酸Na)、香料、乳酸Ca、ゲル化剤(増粘多糖類)、V.C、クエン酸Na、L-ロシリン第二鉄				

献立名	アレルギー			
アジの南蛮漬け	小麦			
和風スパゲティ	卵・乳・小麦			
卯の花	小麦			
オクラサラダ	卵・小麦・かに			
れんこん金平	小麦			
こんにやくの味噌煮込み	小麦			
八幡巻き	小麦			
もも缶				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
431 kcal	20.9 g	16.5 g	51.0 g	4.0 g
使用添加物				
pH調整剤、酸味料、酒精、加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、焼成Ca、酵素、ペーキングパウダー、着色料(V.B2、カロチン、クチナシ、カラメル、パプリカ)、消泡剤、凝固剤、カゼインNa、リン酸塩(Na)、くん液、酸化防止剤(V.C)、増粘多糖類、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料、乳酸Ca、増粘剤(グアーガム、キサンタン、加工デンプン)、水酸化Ca、メタリン酸Na、漂白剤(次亜硫酸Na)、香料、炭酸Ca、甘味料(ステビア)、ピロリン酸Na				

献立名	アレルギー			
コープ豚の豚しゃぶサラダ ドレッシング添え	卵・小麦			
ツナとじゃが芋のガレット風	乳			
春雨の中華サラダ	小麦			
ひじき煮	小麦			
ブロッコリーの生薑醤油	小麦			
コーンのフリッター	卵・乳・小麦			
小松菜の浸し	小麦			
豆乳花がんとみの煮物	小麦			
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
447 kcal	22.2 g	25.2 g	38.1 g	3.6 g
使用添加物				
加工デンプン、pH調整剤、調味料(アミノ酸等)、焼成Ca、酵素、酒精、増粘剤(キサンタン、グアーガム)、甘味料(甘草)、酸化防止剤(V.E、V.C)、セルロース、ペーキングパウダー、着色料(カロチン、紅麹、コチニール)、消泡剤、凝固剤				

献立名	アレルギー			
鶏肉の鉄焼き	小麦			
エビのじゃじゃめフライ	卵・乳・小麦・えび			
ごぼうサラダ	小麦			
ミニお好み焼き	卵・小麦			
カリフラワーのコンソメ炒め	乳・小麦			
椎茸の甘辛煮	小麦			
大根のねぎ味噌炒め				
野沢菜漬	小麦			
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
502 kcal	24.4 g	29.0 g	42.9 g	3.3 g
使用添加物				
加工デンプン、pH調整剤、調味料(アミノ酸等)、焼成Ca、酵素、消泡剤、酸味料、酒精、増粘多糖類、膨張剤、ポリリン酸Na、着色料(カロチン、カラメル、ウコン、野菜)、香料、酸化防止剤(V.C)、増粘剤(キサンタン、加工デンプン、増粘多糖類)、V.B1、香辛料				

やわらかおかずコース

今週のコメント

梅に豊富に含まれるクエン酸は、食べ物エネルギーに変化する過程で代謝をスムーズにし、老廃物を体外へ排泄する働きがあります。

献立名	アレルギー
海の日	
海の日でお休みです！	

献立名	アレルギー			
牛焼肉	小麦			
白身魚の香草焼き	乳・小麦			
ひじきとカニカマの和え物	卵・小麦・かに			
しんじょうの煮物	卵・小麦			
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
293 kcal	19.2 g	13.0 g	20.9 g	2.4 g
使用添加物				
加工デンプン、pH調整剤、調味料(アミノ酸等)、焼成Ca、酵素、酸化防止剤(V.C)、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、消泡剤、着色料(紅花黄、クチナシ、紅麹、パプリカ)、酒精、香料、炭酸Ca、甘味料(ステビア)				

献立名	アレルギー			
蒸し鶏油淋鶏ソースかけ	小麦			
なすとベーコンのスパゲティ	卵・乳・小麦			
小松菜白和え	小麦			
れんこん金平	小麦			
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
287 kcal	22.8 g	11.4 g	24.1 g	2.3 g
使用添加物				
加工デンプン、pH調整剤、調味料(アミノ酸等)、焼成Ca、酵素、酸味料、酸化防止剤(V.C)、増粘剤(加工デンプン)、カゼインNa、リン酸塩(Na)、くん液、増粘多糖類、発色剤(亜硝酸Na)、着色料(クチナシ)、香辛料、消泡剤、酒精				

献立名	アレルギー			
回鍋肉	小麦			
じゃが芋とツナの炒め物				
マスの塩焼き				
きゅうりとわかめの酢の物	小麦			
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
289 kcal	21.2 g	16.8 g	19.1 g	2.2 g
使用添加物				
加工デンプン、pH調整剤、調味料(アミノ酸等)、焼成Ca、酵素、酸化防止剤(V.C)、消泡剤、酸味料、酒精、増粘剤(加工デンプン)				

献立名	アレルギー			
アジの照焼き	小麦			
豚肉の梅しそダレ	小麦			
人参と卵のシリシリ	卵・乳・小麦			
甘辛揚げ大豆	小麦			
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
305 kcal	22.0 g	17.0 g	18.3 g	2.4 g
使用添加物				
加工デンプン、pH調整剤、調味料(アミノ酸等)、焼成Ca、酵素、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、酒精、着色料(カラメル)、消泡剤、酸味料、増粘多糖類、香辛料、甘味料(ステビア、スクラロース)、V.B1、グリシン、酢酸Na、乳化剤				

減塩おかずコース

今週のコメント

7/18(木)の『天ぷら3種 おろしポン酢添え』は鶏天、れんこん、ゴーヤと玉ねぎのかき揚げです。今が旬のゴーヤは夏バテ予防に効果的です。

献立名	アレルギー
海の日	
海の日でお休みです！	

献立名	アレルギー			
豚肉のお好み風炒め	小麦			
じゃが芋のレモンあんかけ				
筍とさつま揚げの韓国風炒め	小麦			
わかめとシラスのくるみ和え	小麦・くるみ			
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
347 kcal	10.6 g	23.1 g	22.9 g	1.7 g
使用添加物				
調味料(アミノ酸等)、増粘剤(加工デンプン)、酒精、増粘多糖類、酸化防止剤(V.E、V.C)、香料、pH調整剤、リン酸Ca、消泡剤、V.B1、酸味料				

献立名	アレルギー			
サケフライ	小麦			
豚肉とほうれん草の卵とじ	卵・小麦			
豆と豆乳のサラダ	卵・乳・小麦			
オクラの塩昆布和え	小麦			
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
403 kcal	19.9 g	23.6 g	26.1 g	1.4 g
使用添加物				
グリシン、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、調味料(アミノ酸等)、酢酸Na、水酸化Ca、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、リン酸Ca、消泡剤、V.B1、香辛料、酒精、酸味料				

献立名	アレルギー			
天ぷら3種 おろしポン酢添え	卵・乳・小麦			
野菜と蒲鉾の味噌煮	小麦			
白菜とツナの甘辛炒め	小麦			
黒豆	小麦			
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
323 kcal	11.3 g	15.2 g	35.3 g	1.7 g
使用添加物				
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、酒精、酸化防止剤(V.C)、乳酸Ca、酵素、V.B1、ペーキングパウダー、乳化剤、クエン酸、香料、消泡剤、着色料(コチニール、カロチン)、酸味料、重曹				

献立名	アレルギー
サバの辛子醤油焼き	卵・小麦
エビボールの和風ソース	小麦・えび
いんげんと油揚げの浸し	小麦