

〇〇 献立表 〇〇 [常食]

区分	令和6年5月 日(月)	令和6年5月 日(火)	令和6年5月 日(水)	令和6年5月 日(木)	令和6年5月 日(金)	令和6年5月 日(土)	令和6年5月 日(日)
朝食	ごはん 玉子焼き ウインナー 塩昆布和え 牛乳 味噌汁 ふりかけ	ごはん 鱈の香味焼き れんこんの金平 ゆかり和え 牛乳 味噌汁 ふりかけ	ごはん オムレツ ベーコンソテー ほうれん草のお浸し 牛乳 味噌汁 ふりかけ	ごはん シュウマイ 金平ごぼう 小松菜のお浸し 牛乳 味噌汁 ふりかけ	ごはん ミートボール キンピラれんこん マカロニサラダ 牛乳 味噌汁 ふりかけ	ごはん ブリの照り焼き ごぼうサラダ インゲンソテー 牛乳 味噌汁 ふりかけ	ごはん スクランブルエッグ ベーコンソテー アスパラソテー 牛乳 味噌汁 ふりかけ
	ごはん タラの西京焼き 肉野菜炒め こんにゃくの甘煮 キャベツサラダ 野菜スープ	ごはん 麻婆豆腐 コロケ ブロッコリー スパゲティサラダ 中華スープ	ごはん ハンバーグ ナポリタン ポテトフライ レタスサラダ 野菜スープ	ごはん メンチカツ 切干大根煮 ブロッコリー フレッシュサラダ 味噌汁	ごはん アジフライ ポテトサラダ 筑前煮 キャベツ 味噌汁	ごはん 鶏肉のかりん揚げ 土佐煮 餃子 彩りサラダ 味噌汁	ごはん 白身フライ 厚揚げの肉豆腐風 ブロッコリー フレッシュサラダ 味噌汁
	ごはん 鶏肉の唐揚げ スパゲティソテー ポテトサラダ 彩りサラダ 味噌汁 りんごゼリー	ごはん てりやきチキン キャベツ 土佐煮 切干大根の五目煮 味噌汁 プリン	ごはん ホキの竜田揚げ ひじき煮 ビーフソテー レタスサラダ 味噌汁 ももゼリー	ごはん 豚肉のしょうが焼き じゃがいものそぼろ煮 マカロニサラダ コーンサラダ 味噌汁 ヨーグルト	ごはん プルコギ風 中華ポテト もやしのナムル サラダ 中華スープ りんごゼリー	ごはん 回鍋肉 さつまいも天 スナップエンドウ オニオンサラダ 味噌汁 オレンジゼリー	ポークカレーライス オニオンフライ サラダ フルーツヨーグルト
	エネルギー :1841 kcal 蛋白質 : 69.4 g 脂 質 : 71.3 g 炭水化物 : 241.5 g 塩 分 : 10.3 g	エネルギー :1696 kcal 蛋白質 : 66.2 g 脂 質 : 49.6 g 炭水化物 : 259.3 g 塩 分 : 10.9 g	エネルギー :1931 kcal 蛋白質 : 65.9 g 脂 質 : 63.9 g 炭水化物 : 264.1 g 塩 分 : 10.4 g	エネルギー :2276 kcal 蛋白質 : 52.6 g 脂 質 : 110.6 g 炭水化物 : 264.6 g 塩 分 : 10.3 g	エネルギー :2074 kcal 蛋白質 : 66.6 g 脂 質 : 81.9 g 炭水化物 : 276.4 g 塩 分 : 11.0 g	エネルギー :2278 kcal 蛋白質 : 68.3 g 脂 質 : 108.9 g 炭水化物 : 273.4 g 塩 分 : 11.4 g	エネルギー :2315 kcal 蛋白質 : 71.5 g 脂 質 : 108.5 g 炭水化物 : 279.2 g 塩 分 : 11.0 g
	夕食						
	摂取量						

令和 6年5.6月			令和 6年5.6月			令和 6年5.6月			令和 6年5.6月		
メニュー	献立表 主な食材	月曜日 朝食 28品目アレルギー表示	メニュー	献立表 主な食材	火曜日 朝食 28品目アレルギー表示	メニュー	献立表 主な食材	水曜日 朝食 28品目アレルギー表示			
ごはん	米		ごはん	米		ごはん	米				
玉子焼き	厚焼き玉子	小麦 卵 大豆	鯖の香味焼き	鯖 醤油	小麦 大豆	オムレツ	オムレツ ケチャップ	卵 大豆 小麦			
ウインナー	ウインナー	小麦 鶏 豚 大豆	れんこんのキンピラ	れんこんキンピラ	大豆 小麦 ごま さけ	ベーコンソテー	ベーコン	豚 大豆 卵 乳			
塩昆布和え	きゅうり 塩昆布	大豆 小麦	ゆかり和え	キャベツ ゆかり 醤油	大豆 小麦	ほうれん草のお浸し	ほうれん草 醤油	大豆 小麦			
味噌汁	みそ	大豆 小麦	味噌汁	みそ	大豆 小麦	味噌汁	みそ	大豆 小麦			
牛乳	牛乳	乳	牛乳	牛乳	乳	牛乳	牛乳	乳			
ふりかけ		乳 大豆 小麦 ごま	ふりかけ		乳 大豆 小麦 ごま	ふりかけ		乳 大豆 小麦 ごま			

令和 6年5.6月			令和 6年5.6月			令和 6年5.6月			令和 6年5.6月		
メニュー	献立表 主な食材	月曜日 昼食 28品目アレルギー表示	メニュー	献立表 主な食材	火曜日 昼食 28品目アレルギー表示	メニュー	献立表 主な食材	水曜日 昼食 28品目アレルギー表示			
ごはん	米		ごはん	米		ごはん	米				
タラの西京焼き	タラ みそ	大豆 小麦	麻婆豆腐	豆腐 豚ミンチ 鶏ガラ 豆板醤 みそ ごま油	豚 大豆 小麦 鶏 ごま	ハンバーグ	やわらかハンバーグ	牛 鶏 乳 大豆 小麦			
肉野菜炒め	豚肉 もやし カラスープ	豚 鶏 大豆 小麦	コロッケ	コロッケ	牛 大豆 小麦 乳 卵	とんかつソース	とんかつソース	小麦 大豆 牛 りんご			
こんにやくの甘煮	こんにやく 大豆	大豆 小麦	ウスターソース	ウスターソース	小麦 大豆 牛	ナポリタン	スパゲティ ケチャップ コンソメ	小麦 大豆 鶏 豚			
キャベツサラダ	和風ドレッシング	鶏 小麦 大豆	ブロッコリー	ブロッコリー 塩		ポテトフライ	ポテトフライ 塩	大豆			
野菜スープ	コンソメ 鶏ガラ	小麦 大豆 鶏 豚	スパゲティサラダ	スパゲティサラダ	小麦 卵 大豆	レタスサラダ	和風ドレッシング	鶏 大豆 小麦			
			中華スープ	ごま油 鶏ガラ 醤油	ごま 大豆 小麦 鶏	野菜スープ	コンソメ 鶏ガラ	小麦 大豆 鶏 豚			

令和 6年5.6月			令和 6年5.6月			令和 6年5.6月			令和 6年5.6月		
メニュー	献立表 主な食材	月曜日 夕食 28品目アレルギー表示	メニュー	献立表 主な食材	火曜日 夕食 28品目アレルギー表示	メニュー	献立表 主な食材	水曜日 夕食 28品目アレルギー表示			
ごはん	米		ごはん	米		ごはん	米				
鶏の唐揚げ	鶏肉 醤油 にんにく しょうが 小麦粉 片栗粉	鶏 大豆 小麦	てりやきチキン	照り焼きチキン	鶏 大豆 小麦	ホキの竜田揚げ	ホキ 醤油 片栗粉	小麦 大豆			
スパゲティソテー	スパゲティ 塩 こしょう	小麦	キャベツ	キャベツ 和風ドレッシング	鶏 小麦 大豆	ひじき煮	ひじき煮	小麦 さば 大豆			
ポテトサラダ	ポテトサラダ	卵 乳 大豆 りんご さけ 小麦 鶏 セロチン	土佐煮	竹の子の土佐煮	小麦 大豆	ビーフソテー	ビーフン キャベツ 醤油 鶏ガラ 豚肉	豚 大豆 小麦 鶏			
彩りサラダ	和風ドレッシング	鶏 小麦 大豆	切り干し大根の五目煮	切り干し大根 醤油 みりん 砂糖	大豆 小麦	レタスサラダ	和風ドレッシング	鶏 大豆 小麦			
味噌汁	みそ	大豆 小麦	味噌汁	みそ	大豆 小麦	味噌汁	みそ	大豆 小麦			
りんごゼリー	青りんごゼリー	りんご	プリン	プリン	乳 卵 大豆 <るみ>	ももゼリー	もも				

令和 6年5.6月			令和 6年5.6月			令和 6年5.6月			令和 6年5.6月		
メニュー	献立表 主な食材	木曜日 朝食 28品目アレルギー表示	メニュー	献立表 主な食材	金曜日 朝食 28品目アレルギー表示	メニュー	献立表 主な食材	土曜日 朝食 28品目アレルギー表示			
ごはん	米		ごはん	米		ごはん	米				
しゅうまい	しゅうまい	豚 鶏 大豆 乳 卵	ミートボール	やわらか肉団子 ケチャップ みりん	小麦 卵 セラチン 鶏 大豆 乳 豚 ごま	ブリ照り焼き	ブリ 醤油	大豆 小麦			
キンピラごぼう	キンピラごぼう	ごま 小麦 大豆	キンピラれんこん	きんぴられんこん	大豆 小麦 ごま さけ	ごぼうサラダ	ごぼうサラダ	卵 ごま 大豆 小麦 乳			
小松菜のお浸し	小松菜 醤油	大豆 小麦	マカロニサラダ	マカロニサラダ	小麦 卵 乳 大豆	いんげんソテー	いんげん 醤油	大豆 小麦			
味噌汁	みそ	大豆 小麦	味噌汁	みそ	大豆 小麦	味噌汁	みそ	大豆 小麦			
牛乳	牛乳	乳	牛乳	牛乳	乳	牛乳	牛乳	乳			
ふりかけ		乳 大豆 小麦 ごま	ふりかけ		乳 大豆 小麦 ごま	ふりかけ		乳 大豆 小麦 ごま			

令和 6年5.6月			令和 6年5.6月			令和 6年5.6月			令和 6年5.6月		
メニュー	献立表 主な食材	木曜日 昼食 28品目アレルギー表示	メニュー	献立表 主な食材	金曜日 昼食 28品目アレルギー表示	メニュー	献立表 主な食材	土曜日 昼食 28品目アレルギー表示			
ごはん	米		ごはん	米		ごはん	米				
メンチカツ	メンチカツ	鶏 豚 牛 小麦 大豆 卵	アジフライ	アジフライ	小麦 大豆	鶏のかりん揚げ	鶏肉 醤油 片栗粉 砂糖 ごま	鶏 ごま 大豆 小麦			
とんかつソース	とんかつソース	小麦 大豆 りんご 牛	ウスターソース	ウスターソース	小麦 大豆 牛	土佐煮	竹の子の土佐煮	小麦 大豆			
切干大根煮	切干大根煮	小麦 さば 大豆	ポテトサラダ	ポテトサラダ	卵 乳 大豆 りんご さけ 小麦 鶏 セラチン	ぎょうざ	餃子	小麦 卵 鶏 豚 大豆 ごま セラチン (卵・乳)			
ブロッコリー	ブロッコリー 塩		筑前煮	筑前煮	小麦 大豆 鶏	彩りサラダ	和風ドレッシング	鶏 大豆 小麦			
フレッシュサラダ	和風ドレッシング	鶏 小麦 大豆	キャベツ	キャベツ 和風ドレッシング	鶏 大豆 小麦	味噌汁	みそ	大豆 小麦			
味噌汁	みそ	小麦 大豆	味噌汁	みそ	大豆 小麦						

令和 6年5.6月			令和 6年5.6月			令和 6年5.6月			令和 6年5.6月		
メニュー	献立表 主な食材	木曜日 夕食 28品目アレルギー表示	メニュー	献立表 主な食材	金曜日 夕食 28品目アレルギー表示	メニュー	献立表 主な食材	土曜日 夕食 28品目アレルギー表示			
ごはん	米		ごはん	米		ごはん	米				
豚肉のしょうが焼き	豚肉 玉ねぎ しょうが 醤油	豚 小麦 大豆	プルコギ風	豚肉 玉ねぎ 醤油 ごま油 コチュジャン	豚 大豆 小麦 ごま	回鍋肉	豚肉 キャベツ コチジャン 醤油	豚 大豆 小麦			
じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも 鶏ミンチ 醤油	鶏 小麦 大豆	中華ポテト	中華ポテト	小麦 大豆	さつま芋天	さつまいも 天ぷら粉	小麦 卵 大豆 乳			
マカロニサラダ	マカロニサラダ	小麦 卵 乳 大豆	もやしのナムル	もやし 醤油 がらスープ ごま油	大豆 小麦 鶏 ごま 豚	スナップえんどう	スナップえんどう				
コーンサラダ	和風ドレッシング	小麦 大豆 鶏	サラダ	和風ドレッシング	鶏 大豆 小麦	オニオンサラダ	和風ドレッシング	鶏 大豆 小麦			
味噌汁	みそ	小麦 大豆	中華スープ	ごま油 鶏ガラ 醤油	ごま 大豆 小麦 鶏	味噌汁	みそ	大豆 小麦			
ヨーグルト		乳	りんごゼリー	青りんごゼリー	りんご	オレンジゼリー		オレンジ			

令和 6年5.6月		献立表		日曜日		朝食		令和 6年5.6月		献立表		お弁当			
メニュー	主な食材	28品目アレルギー表示						メニュー	主な食材	28品目アレルギー表示					
ごはん	ごはん							ごはん							
スクランブルエッグ	スクランブルエッグ ケチャップ	卵	大豆	小麦	乳			鶏肉の唐揚げ	鶏肉 にんにく 醤油 生姜 料理酒 片栗粉	鶏	大豆	小麦			
ベーコンソテー	ベーコン	豚	大豆	卵	乳			塩さば	さば 塩	さば					
アスパラソテー	アスパラ 塩 こしょう							ミートボール	やわらか肉団子	小麦	卵	ゼラチン	鶏	大豆	
味噌汁	みそ	大豆	小麦					卵焼き	厚焼玉子	乳	豚	ごま			
牛乳	牛乳	乳						スパゲティ	スパゲティ 塩こしょう	小麦					
ふりかけ		乳	大豆	小麦	ごま			ごま和え	ごま和えの素	ごま	乳	小麦	さば	大豆	
								漬物	つぼ漬け	小麦	大豆	ごま			

令和 6年5.6月		献立表		日曜日		昼食	
メニュー	主な食材	28品目アレルギー表示					
ごはん	米						
白身フライ	白身フライ	大豆	小麦				
ウスターソース	ウスターソース	小麦	大豆	牛			
厚揚げの肉豆腐風	厚揚げ 豚肉 醤油 みりん 砂糖	小麦	大豆	豚			
ブロッコリー	ブロッコリー 塩						
フレッシュサラダ	和風ドレッシング	鶏	大豆	小麦			
味噌汁	みそ	大豆	小麦				

令和 6年5.6月		献立表		日曜日		夕食	
メニュー	主な食材	28品目アレルギー表示					
ポークカレーライス	米	小麦	大豆	鶏	豚	やまいも	
オニオンフライ	オニオンリング	大豆	小麦	乳	卵		
サラダ	和風ドレッシング	大豆	小麦	鶏			
フルーツヨーグルト	ヨーグルト みかん	乳	オレンジ				

献立表 (野外)

昼食・夕食

メニュー	主な食材	アレルギー表示対象食品
ごはん	白米	
カレー	豚肉 玉ねぎ ジャガイモ 人参 カレールー	小麦 大豆 鶏 豚 やまいも
漬物 (福神漬け)	福神漬け	小麦 大豆
バナナ	バナナ	バナナ
(オレンジ)	オレンジ	オレンジ
牛乳	牛乳	乳
(ジュース)	ジュース	※オレンジ・リンゴ使用の場合があります

※アレルギー食材は、赤色で表示しています。

献立表 (野外)

朝食

メニュー	主な食材	アレルギー表示対象食品
パン	小麦 牛乳 鶏肉	小麦 乳 卵
ロングウインナー	ウインナー (豚肉)	卵 乳 大豆 豚 鶏 牛
ケチャップ	ケチャップ	
デザート	りんごゼリー	りんご
牛乳	牛乳	乳
(ジュース)	ジュース	※オレンジ・リンゴ使用の場合があります

※アレルギー食材は、赤色で表示しています。

献立表 (野外)

朝食 (和食)

メニュー	主な食材	アレルギー表示対象食品
米		
玉ねぎ・深ねぎ		
油揚げ		大豆
麦みそ		大豆 小麦
だしの素		
卵焼き		卵 小麦 大豆
バナナ		バナナ
(オレンジ)		オレンジ
味付のり		(えび・かに)
ヨーグルト		乳

※アレルギー食材は、赤色で表示しています。