1月分

1月4日～13日

日	曜	献立	おやつ	材料名			後期	アレルギー除去食品・代替え食品				栄養値			
				熱や力になる	血や肉になる	体の調子を整える		卵	大豆・小麦	乳・乳製品	ごま				
4	金	寿散らし寿司　お吸い物 鶏肉の含め煮　みかん	おしるこ 牛乳	米　そうめん じゃがいも	いずみ鯛　桜でんぶ 牛乳　錦糸卵　鶏もも肉	れんこん　にんじん　きぬさや　あおねぎ ほうれんそう　みかん　あずき缶	いずみ鯛→ツナ みかん→りんご 錦糸卵　桜でんぶ れんこん除去	錦糸卵	そうめん	牛乳		ｴﾈﾙｷﾞｰ 685kcal 脂質 21.1g	蛋白 33.9g 食塩 3.0g		
5	土	赤飯　沢煮椀　豚肉の銀あんかけ 紅白なます　りんご	さつま芋茶巾 牛乳	米　もち米	鶏もも肉　豚肩ﾛｰｽ肉 牛乳	ささげ　にんじん　ごぼう　しいたけ　みつば かぶ　かぶは　だいこん　りんご　さつまいも				牛乳	黒ごま	ｴﾈﾙｷﾞｰ 546kcal 脂質 15.1g	蛋白 19.4g 食塩 1.2g		
7	月	ご飯　味噌汁　鶏肉の香味煮 ピーマンの炒め物　キウイフルーツ	ジャムサンド 牛乳	米 食パン	豆腐　鶏もも肉 牛乳　魚肉ｿｰｾｰｼﾞ	だいこんは　ねぎ　ごぼう　にんじん　きぬさや たまねぎ　ﾋﾟｰﾏﾝ　きくらげ　ｷｳｲ　いちごｼﾞｬﾑ	ｷｳｲ→りんご 魚肉ｿｰｾｰｼﾞ きくらげ除去	魚肉ｿｰｾｰｼﾞ	※食パン→＊ 豆腐	牛乳		ｴﾈﾙｷﾞｰ 525kcal 脂質 13.7g	蛋白 25.2g 食塩 1.8g		
8	火	具だくさんうどん ブロッコリーサラダ　バナナ	和風ツナお焼き 牛乳	うどん 米	鶏もも肉　ハム 牛乳　ツナ	さといも　ごぼう　にんじん　ねぎ なのはな　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　きﾋﾟｰﾏﾝ　ﾊﾞﾅﾅ	ﾊﾞﾅﾅ→りんご ハム除去	ハム	うどん→ご飯	牛乳		ｴﾈﾙｷﾞｰ 545kcal 脂質 12.9g	蛋白 24.8g 食塩 4.2g		
9	水	ご飯　お吸い物　とり天 高森田楽　ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂ	バター蒸しパン 牛乳	米　天ぷら粉 ホットケーキミックス	鶏もも肉　卵 牛乳　バター	しいたけ　みつば　さといも　なす グレープフルーツ	ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂ→りんご 卵　ﾊﾞﾀｰ 天ぷら粉除去	卵 天ぷら粉	ﾐｯｸｽ粉→米粉 天ぷら粉→米粉 みそ	牛乳 ﾊﾞﾀｰ		ｴﾈﾙｷﾞｰ 559kcal 脂質 16.7g	蛋白 23.9g 食塩 1.6g		
10	木	食パン　コンソメスープ　舌平目のﾄﾏﾄｿｰｽがけ グリーンサラダ　キウイフルーツ	さつま芋米団子 牛乳	食パン　薄力粉 米	舌平目 牛乳	えのきたけ　みずな　たまねぎ　セロリ　トマト缶　ｱｽﾊﾟﾗ ｶﾘﾌﾗﾜｰ　えだまめ　ｷｳｲ　さつまいも　あずき	キウイ→りんご		食パン→＊ 薄力粉→米粉 えだまめ	牛乳		ｴﾈﾙｷﾞｰ 560kcal 脂質 13.6g	蛋白 25.6g 食塩 2.0g		
11	金	カレーライス　コンソメスープ 胡瓜スティック　オレンジ	プリン 牛乳	米　じゃがいも	豚もも肉 牛乳	たまねぎ　にんじん　なのはな　ｺｰﾝ きゅうり　オレンジ	ｵﾚﾝｼﾞ→りんご カレールゥ除去		カレールゥ	牛乳　カレールゥ ﾌﾟﾘﾝ→他のおやつ		ｴﾈﾙｷﾞｰ 571kcal 脂質 17.9g	蛋白 20.7g 食塩 2.3g		
12	土	ご飯　味噌汁　鯖の塩焼き 炒り豆腐　りんご	きなこｸﾘｰﾑｻﾝﾄﾞ 牛乳	米 食パン	麩　鯖　鶏ひき肉　豆腐 牛乳　卵　きな粉　バター	あおねぎ　にんじん　しいたけ　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ りんご	鯖→鮭 卵　ﾊﾞﾀｰ除去	卵	※食パン→＊ 麩　豆腐 きな粉	牛乳 ﾊﾞﾀｰ		ｴﾈﾙｷﾞｰ 570kcal 脂質 20.0g	蛋白 25.7g 食塩 1.5g		

＊　後期食は基本的に1cmの大きさで提供しています。

＊　後期食以降は食事後、日替わりで果物が付きます。

＊…米粉パン
◎…米粉マカロニ
※…味噌汁→すまし汁

㈱アスモフードサービス

1月分

1月15日～31日

日	曜	献立	おやつ	材料名			後期	アレルギー除去食品・代替え食品					
				熱や力になる	血や肉になる	体の調子を整える		卵	大豆・小麦	乳・乳製品	ごま		
15	火	かき玉うどん　白菜の和え物 バナナ	しらすお焼き 牛乳	うどん 米	卵　鶏もも肉 牛乳　しらす干し	たまねぎ　にんじん　きぬさや　はくさい しめじ　バナナ　だいこんは	ﾊﾞﾅﾅ→りんご 卵除去	卵	うどん→ご飯	牛乳		エネルギー 538kcal 脂質 13.2g	蛋白 23.3g 食塩 4.1g
16	水	ご飯　味噌汁　鶏のから揚げ ダブルポテトサラダ　グレープフルーツ	バタークッキー 牛乳	米　薄力粉　じゃがいも ﾏﾖﾄﾞﾚ　ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	鶏もも肉　バター 牛乳　卵	もやし　なのはな　さつまいも　きゅうり たまねぎ　グレープフルーツ	ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂ→りんご ﾊﾞﾀｰ　卵 ﾏﾖﾄﾞﾚ除去	卵	※ﾐｯｸｽ粉→米粉 薄力粉→米粉 ﾏﾖﾄﾞﾚ	牛乳 ﾊﾞﾀｰ		エネルギー 580kcal 脂質 19.8g	蛋白 22.7g 食塩 1.4g
17	木	ロールパン　鱈のｸﾘｰﾑｿｰｽがけ イタリアンサラダ　キウイフルーツ	夕焼けおにぎり 牛乳	ロールパン 米	鱈　ﾁｰｽﾞ 牛乳　鶏もも肉	ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　みずな　たまねぎ　にんじん ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　トマト　キウイ	ロールパン→食パン ｷｳｲ→りんご ﾎﾜｲﾄｿｰｽ除去	ロールパン→食パン	ロールパン→＊ ﾎﾜｲﾄｿｰｽ	牛乳　ﾁｰｽﾞ ﾎﾜｲﾄｿｰｽ		エネルギー 581kcal 脂質 18.6g	蛋白 26.9g 食塩 2.3g
18	金	ご飯　味噌汁　牛肉のしぐれ煮 大根の和風和え　みかん	蒸かし芋 牛乳	米 じゃがいも	牛肩ﾛｰｽ肉　ツナ 牛乳	わかめ　ごぼう　にんじん　きぬさや だいこん　きゅうり　みかん　さつまいも	みかん→りんご		※	牛乳		エネルギー 528kcal 脂質 13.8g	蛋白 19.9g 食塩 1.6g
19	土	ご飯　味噌汁　焼き鯖の甘酢漬け 卵の花　りんご	ココアケーキ 牛乳	米　薄力粉 ホットケーキミックス	麩　鯖　おから　ﾊﾞﾀｰ 牛乳　卵　ﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ	かいわれだいこん　たまねぎ　ﾋﾟｰﾏﾝ あかﾋﾟｰﾏﾝ　にんじん　ねぎ　えだまめ　りんご	鯖→カレイ ﾊﾞﾀｰ　卵 ﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ除去	卵	※ﾐｯｸｽ粉→米粉 薄力粉→米粉 麩　おから えだまめ除去	牛乳　ﾊﾞﾀｰ ﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ		エネルギー 633kcal 脂質 22.2g	蛋白 24.4g 食塩 1.8g
21	月	ご飯　中華スープ　豚肉と野菜炒め かぶの含め煮　バナナ	チーズトースト 牛乳	米 食パン	豚肩ﾛｰｽ肉 牛乳　チーズ	ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ　ねぎ　たまねぎ　ｱｽﾊﾟﾗ なす　かぶ　にんじん　きぬさや　バナナ	ﾊﾞﾅﾅ→りんご		食パン→＊	牛乳 ﾁｰｽﾞ		エネルギー 588kcal 脂質 21.1g	蛋白 22.8g 食塩 1.8g
22	火	ご飯　味噌汁　鶏肉の照り焼き 人参サラダ　グレープフルーツ	みたらしいも団子 牛乳	米 じゃがいも	鶏もも肉　ツナ 牛乳	たまねぎ　にら　にんじん　きゅうり グレープフルーツ	ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂ→りんご		※	牛乳		エネルギー 565kcal 脂質 12.4g	蛋白 22.9g 食塩 1.9g
23	水	ご飯　味噌汁　鮭の塩焼き 水菜の和え物　キウイフルーツ	ドーナッツ 牛乳	米 ホットケーキミックス	鮭　卵 牛乳	さつまいも　だいこんは　はくさい みずな　コーン　キウイ	ｷｳｲ→りんご 卵除去	卵	※ﾐｯｸｽ粉→米粉	牛乳		エネルギー 532kcal 脂質 17.1g	蛋白 21.4g 食塩 1.3g
24	木	ハヤシライス　コンソメスープ フレンチサラダ　オレンジ	小倉トースト 牛乳	米 食パン	牛肩ﾛｰｽ肉 牛乳	たまねぎ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　えのきたけ　ｱｽﾊﾟﾗ ｷｬﾍﾞﾂ　きゅうり　あかﾋﾟｰﾏﾝ　ｵﾚﾝｼﾞ　あずき	ｵﾚﾝｼﾞ→りんご ﾊﾔｼﾙｳ除去		食パン→＊ ﾊﾔｼﾙｳ	牛乳 ﾊﾔｼﾙｳ		エネルギー 642kcal 脂質 20.4g	蛋白 22.6g 食塩 2.5g
25	金	食パン　海老グラタン 野菜のトマト煮　りんご	おかかおにぎり 牛乳	食パン　マカロニ 米　パン粉	ﾊﾞﾀｰ　えび　粉ﾁｰｽﾞ 牛乳　ｳｲﾝﾅｰ	ほうれんそう　にんじん　たまねぎ　しめじ かぼちゃ　ｾﾛﾘ　ﾄﾏﾄ缶　えだまめ　りんご	ﾊﾞﾀｰ　えび除去 ホワイトソース ウインナー除去	ｳｲﾝﾅｰ	食パン→＊ マカロニ→◎ ﾊﾟﾝ粉　えだまめ ﾎﾜｲﾄｿｰｽ	牛乳　ﾊﾞﾀｰ 粉ﾁｰｽﾞ ﾎﾜｲﾄｿｰｽ		エネルギー 603kcal 脂質 17.5g	蛋白 24.3g 食塩 2.7g
26	土	ご飯　中華スープ　チンジャオロース風 さつま芋スティック　バナナ	いちごマフィン 牛乳	米　はるさめ ホットケーキミックス	豚肩ﾛｰｽ肉　ﾊﾞﾀｰ 牛乳　卵	あおねぎ　たけのこ　たまねぎ　ﾋﾟｰﾏﾝ あかﾋﾟｰﾏﾝ　さつまいも　ﾊﾞﾅﾅ　いちごｼﾞｬﾑ	ﾊﾞﾅﾅ→りんご ﾊﾞﾀｰ　卵 たけのこ除去	卵	ﾐｯｸｽ粉→米粉	牛乳 ﾊﾞﾀｰ		エネルギー 627kcal 脂質 20.3g	蛋白 18.3g 食塩 0.8g
28	月	ご飯　味噌汁　鰤の甘辛煮 白菜とﾘﾝｺﾞのサラダ　グレープフルーツ	フレンチトースト 牛乳	米 食パン	ぶり　卵　ﾊﾞﾀｰ 牛乳	もやし　わかめ　ねぎ　なのはな　はくさい みずな　りんご　グレープフルーツ	鰯→舌平目 ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂ→りんご 卵　ﾊﾞﾀｰ除去	卵	※食パン→＊	牛乳 ﾊﾞﾀｰ		エネルギー 601kcal 脂質 20.6g	蛋白 25.8g 食塩 2.0g
29	火	肉野菜ラーメン　ナムル キウイフルーツ	ｶﾎﾞﾁｬあん団子 牛乳	中華めん 米	豚肩ﾛｰｽ肉　ハム 牛乳	キャベツ　たまねぎ　ｺｰﾝ　もやし　こまつな にんじん　キウイ　かぼちゃ　あずき	ｷｳｲ→りんご ハム除去	ハム	中華めん→ご飯	牛乳		エネルギー 580kcal 脂質 19.6g	蛋白 22.9g 食塩 3.5g
30	水	ご飯　味噌汁　肉豆腐 野菜炒め　オレンジ	チーズ蒸しパン 牛乳	米 ホットケーキミックス	豆腐　豚肩ﾛｰｽ肉　卵 牛乳　魚肉ｿｰｾｰｼﾞ　ﾁｰｽﾞ	さといも　みずな　たまねぎ　にんじん しめじ　あおねぎ　ｷｬﾍﾞﾂ　ﾋﾟｰﾏﾝ　ｵﾚﾝｼﾞ	ｵﾚﾝｼﾞ→りんご 魚肉ｿｰｾｰｼﾞ→きﾋﾟｰﾏﾝ 卵除去	卵 魚肉ｿｰｾｰｼﾞ	※ﾐｯｸｽ粉→米粉 豆腐	牛乳 ﾁｰｽﾞ		エネルギー 602kcal 脂質 22.0g	蛋白 24.9g 食塩 2.0g
31	木	ご飯　味噌汁　鰆の葱塩焼き ささ身サラダ　りんご	きなこマカロニ 牛乳	米 マカロニ	鰆　鶏ささみ肉 牛乳　きな粉	かぼちゃ　だいこんは　ねぎ はくさい　ﾄｳﾐｮｳ　ｺｰﾝ　りんご	鰆→鮭		※マカロニ→◎ きな粉	牛乳		エネルギー 569kcal 脂質 15.0g	蛋白 25.3g 食塩 1.1g

＊　後期食は基本的に1cmの大きさで提供しています。

＊　後期食以降は食事後、日替わりで果物が付きます。

＊…米粉パン
◎…米粉マカロニ
※…味噌汁→すまし汁

㈱アスモフードサービス