

分類	月曜日	7大アレルゲン							火曜日	7大アレルゲン							水曜日	7大アレルゲン							木曜日	7大アレルゲン							金曜日	7大アレルゲン							土曜日	7大アレルゲン							日曜日	7大アレルゲン													
		小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに		小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに		小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに		小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに		小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに		小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに		小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
朝食	主食	ご飯							ご飯							ご飯							ご飯							ご飯							ご飯							ご飯							ご飯												
		バターロール	●	●	●				バターロール	●	●	●				バターロール	●	●	●				バターロール	●	●	●				バターロール	●	●	●				バターロール	●	●	●				バターロール	●	●	●																
	汁物	もやしとシイタケの味噌汁							白菜とわかめの味噌汁							ほうれん草と人参の味噌汁							小松菜と油揚げの味噌汁							大根とわかめの味噌汁							玉葱とシイタケの味噌汁							麩とほうれん草の味噌汁	●																		
	主菜	厚焼き玉子	●	●	●				ブレーンオムレツ	●	●	●				和風炒り卵	●	●					厚焼き玉子	●	●	●				ミートオムレツ	●	●	●				厚焼き玉子	●	●	●				ブレーンオムレツ	●	●	●																
		ホッケ塩焼き							鯖の塩焼き							鮭の塩焼き							赤魚の塩焼き							鮭の塩焼き							ホッケ塩焼き							赤魚の塩焼き																			
		カレーソテー	●	●	●				白菜とチャーシューの炒め	●	●	●				ウインナーと野菜のソテー	●	●					野菜のオイスター炒め	●	●	●				カレーソテー	●	●	●				野菜のオイスター炒め	●	●	●				ウインナーと野菜のソテー	●	●																	
	副菜	刻み昆布の煮物	●						納豆	●						ひじきと枝豆の煮物	●						納豆	●						切干大根煮	●						刻み昆布の煮物	●						ひじきと枝豆の煮物	●																		
		コールスロー							コールスロー							コールスロー							コールスロー							コールスロー							コールスロー							コールスロー																			
	ドレッシング	青じそドレッシング(ノンオイル)	●						青じそドレッシング(ノンオイル)	●						青じそドレッシング(ノンオイル)	●						青じそドレッシング(ノンオイル)	●						青じそドレッシング(ノンオイル)	●						青じそドレッシング(ノンオイル)	●						青じそドレッシング(ノンオイル)	●																		
	ドレッシング	フレンチドレッシング(白)		●					フレンチドレッシング(白)		●					フレンチドレッシング(白)		●					フレンチドレッシング(白)		●					フレンチドレッシング(白)		●					フレンチドレッシング(白)		●					フレンチドレッシング(白)		●																	
	ドレッシング	イタリアンドレッシング							イタリアンドレッシング							イタリアンドレッシング							イタリアンドレッシング							イタリアンドレッシング							イタリアンドレッシング							イタリアンドレッシング																			
		梅干し							たくあん							梅干し							たくあん							梅干し							たくあん							梅干し																			
	その他	ふりかけ(おおか・タマゴ)	●	●	●				ふりかけ(おおか・タマゴ)	●	●	●				ふりかけ(おおか・タマゴ)	●	●	●				ふりかけ(おおか・タマゴ)	●	●	●				ふりかけ(おおか・タマゴ)	●	●	●				ふりかけ(おおか・タマゴ)	●	●	●				ふりかけ(おおか・タマゴ)	●	●	●																
		ジャム・マーガリン	●						ジャム・マーガリン	●						ジャム・マーガリン	●						ジャム・マーガリン	●						ジャム・マーガリン	●						ジャム・マーガリン	●						ジャム・マーガリン	●																		
デザート	グレープフルーツ(ルビー)							ミルクフルーツポンチ	●						オレンジ							グレープフルーツ(ルビー)							ミルクフルーツポンチ	●						オレンジ							パイナップル																				
飲み物	オレンジ・牛乳・お茶	●						オレンジ・牛乳・お茶	●						オレンジ・牛乳・お茶	●						オレンジ・牛乳・お茶	●						オレンジ・牛乳・お茶	●						オレンジ・牛乳・お茶	●						オレンジ・牛乳・お茶	●																			
昼食	主食	ご飯							ご飯						ご飯						ご飯							ご飯							ご飯							ご飯																					
		味噌ラーメン	●	●	●				ボークカレー(福神漬)	●	●					スタミナ丼	●	●					チキンカレー(福神漬)	●	●					味噌ラーメン	●	●	●				ボークカレー(福神漬)	●	●					けんちんうどん	●	●																	
		パンケーキ	●	●	●				食パン	●	●					パンケーキ	●	●					食パン	●	●					パンケーキ	●	●	●				食パン	●	●					パンケーキ	●	●	●																
	主菜	あじフライ	●						ピーマン肉詰めフライ	●	●					キャベツメンチカツ	●	●					コロッケ	●	●	●				ピーマン肉詰めフライ	●	●					白身魚フライ	●						鶏唐揚げ	●	●	●																
		牛肉のウエスタン	●	●	●				秋野菜の酢豚風炒め	●						チャブチェ	●	●					鮭の洋風パスタ	●	●					秋野菜の酢豚風炒め	●						チャブチェ	●	●					秋野菜の酢豚風炒め	●																		
		肉団子チリソース煮	●	●	●				じゃが芋のにんにくおおかか和え	●						レンコンの甘辛煮	●						アジア風ホクホクポテト	●	●					肉団子チリソース煮	●	●	●				じゃが芋のにんにくおおかか和え	●						里芋のそぼろあんかけ	●																		
	副菜	コールスロー							コールスロー							コールスロー							コールスロー							コールスロー							コールスロー							コールスロー																			
	ドレッシング	青じそドレッシング(ノンオイル)	●						青じそドレッシング(ノンオイル)	●						青じそドレッシング(ノンオイル)	●						青じそドレッシング(ノンオイル)	●						青じそドレッシング(ノンオイル)	●						青じそドレッシング(ノンオイル)	●						青じそドレッシング(ノンオイル)	●																		
	ドレッシング	フレンチドレッシング(白)		●					フレンチドレッシング(白)		●					フレンチドレッシング(白)		●					フレンチドレッシング(白)		●					フレンチドレッシング(白)		●					フレンチドレッシング(白)		●					フレンチドレッシング(白)		●																	
	ドレッシング	イタリアンドレッシング							イタリアンドレッシング							イタリアンドレッシング							イタリアンドレッシング							イタリアンドレッシング							イタリアンドレッシング							イタリアンドレッシング																			
		わかめ							もやし							わかめ							わかめ							わかめ							わかめ							わかめ																			
		ジャム・マーガリン	●						ジャム・マーガリン	●						ジャム・マーガリン	●						ジャム・マーガリン	●						ジャム・マーガリン	●						ジャム・マーガリン	●						ジャム・マーガリン	●																		
	その他	ぶどうゼリー	●						プチクレープ	●	●	●				杏仁フルーツ	●						ぶどうゼリー							プリン	●						杏仁フルーツ	●						プチクレープ	●																		
	その他	オレンジ・牛乳・お茶	●						オレンジ・牛乳・お茶	●						オレンジ・牛乳・お茶	●						オレンジ・牛乳・お茶	●						オレンジ・牛乳・お茶	●						オレンジ・牛乳・お茶	●						オレンジ・牛乳・お茶	●																		
	夕食	主食	ご飯							ご飯						ご飯						ご飯							ご飯							ご飯							ご飯																				
汁物		コンソメ野菜スープ	●	●					わかめと人参のスープ	●	●					玉葱ともやしのスープ	●	●					キャベツと人参のスープ	●	●					コンソメ野菜スープ	●	●					玉葱ともやしのスープ	●	●					わかめと人参のスープ	●	●																	
主菜		ハンバーグ	●	●	●				メンチカツ	●	●					鶏肉味噌漬け焼き	●						ハンバーグ	●	●	●				メンチカツ	●	●					ハンバーグ	●	●	●				鶏肉味噌漬け焼き	●																		
		牛肉野菜炒め	●						豚肉の辛味炒め	●						山芋とキノコ炒め	●	●					回鍋肉							豚肉の辛味炒め	●						鶏肉とミックスマツ炒め	●						山芋とキノコ炒め	●	●																	
		イカカツ	●						シュウマイ	●	●					白身魚の竜田揚げ	●						揚げ餃子	●						イカカツ	●						白身魚の竜田揚げ	●						シュウマイ	●	●																	
		クリームシチュー	●	●			●	塩ちゃんこ	●	●	●		●	クリームシチュー	●	●		●	クリームシチュー	●	●		●	塩ちゃんこ	●	●	●		●	水餃子	●	●					肉豆腐	●						春巻き	●					●													
		蒸しさつま芋							フライドポテト	●						大学芋	●	●					海苔ポテト	●						蒸しさつま芋							フライドポテト	●						大学芋	●	●																	
ドレッシング		青じそドレッシング(ノンオイル)	●						青じそドレッシング(ノンオイル)	●						青じそドレッシング(ノンオイル)	●						青じそドレッシング(ノンオイル)	●						青じそドレッシング(ノンオイル)	●						青じそドレッシング(ノンオイル)	●						青じそドレッシング(ノンオイル)	●																		
ドレッシング		フレンチドレッシング(白)		●					フレンチドレッシング(白)		●					フレンチドレッシング(白)		●					フレンチドレッシング(白)		●					フレンチドレッシング(白)		●					フレンチドレッシング(白)		●																								
ドレッシング		イタリアンドレッシング							イタリアンドレッシング							イタリアンドレッシング							イタリアンドレッシング							イタリアンドレッシング							イタリアンドレッシング																										
		ポテトサラダ	●	●	●				マカロニさつま芋サラダ	●	●	●				レンコンのゴマ和え	●						ごぼうサラダ	●	●	●				ポテトサラダ	●	●	●																														