



10~12月(火曜日・金曜日)メニュー



朝		
メニュー	材料	アレルギー成分
ごはん	米	—
みそ汁	わかめ・油揚げ 味噌	大豆
パン	バターロール 白パン	小麦・乳・大豆・卵
コーンスープ	コーンスープ 牛乳	乳・小麦・大豆
厚焼き玉子	厚焼き玉子	卵・乳・ 小麦・ゼラチン
ハムステーキ	ハム	卵・乳・大豆・豚
金平ごぼう	ごぼう・人参・ 白滝・ごま油	小麦・ごま
鮭の塩焼き	鮭の塩焼き	鮭
マカロニサラダ	マカロニ・胡瓜 玉葱・ハム マヨネーズ	豚・卵・乳・ 大豆・小麦
ホットサラダ	ブロッコリー カリフラワー にんじん ドレッシング	大豆・卵
ふりかけ	のりたま	卵・乳・ごま・大豆
味付け海苔	味付け海苔	—
納豆	納豆	大豆
漬物	つぼ漬け	—
ヨーグルト	ヨーグルト	乳
牛乳	牛乳	乳
ジュース	ジュース	オレンジ・りんご

昼		
メニュー	材料	アレルギー成分
ごはん	米	—
醤油ラーメン	ラーメン 焼き豚・もやし メンマ・なると わかめ・ネギ 醤油ラーメンスープ	小麦・豚肉・ 大豆・卵
チキンカレー	鶏肉・じゃが芋 人参・玉葱 カレールー	鶏・牛・豚・小麦・ バナナ・りんご・ 乳・大豆・ゼラチン
メンチカツ	ミニメンチ	牛・豚・小麦・ 卵・乳・大豆
春巻き	春巻き	鶏・豚・小麦・ ごま・大豆
ブロッコリー ドレッシング和え	ブロッコリー 人参 ドレッシング	大豆・小麦
野菜サラダ	サニーレタス きゃべつ・人参 胡瓜・水菜 ドレッシング	大豆・卵
漬物	しば漬け	—
デザート	オレンジゼリー	オレンジ・ゼラチン
ジュース	ジュース	オレンジ・りんご

夕		
メニュー	材料	アレルギー成分
ごはん	米	—
きのこご飯	米・しめじ 椎茸・人参	小麦・大豆
野菜スープ	きゃべつ・たまねぎ 人参・じゃが芋	豚・大豆
焼きそば	焼きそば・人参 豚肉・キャベツ ソース・紅生姜	小麦・大豆・ さけ・豚
鶏の唐揚げ	鶏肉	鶏・小麦・大豆・卵
タコ焼き	たこやき ソース	小麦・卵・乳・ 大豆・やまいも・りんご
フライドポテト	フライドポテト	大豆
レンコン炒め	れんこん・人参・ ごま油	小麦・ごま
さつま芋サラダ	さつま芋・胡瓜 玉葱・ハム マヨネーズ	豚・卵・乳・大豆
漬物	桜漬け	—
デザート	プリン 牛乳	乳・大豆
ジュース	ジュース	オレンジ・りんご





10~12月（月曜日・水曜日・土曜日）メニュー



朝		
メニュー	材料	アレルギー成分
ごはん	米	—
みそ汁	ねぎ・油揚げ 味噌	大豆
パン	バターロール クロワッサン	小麦・乳・大豆・卵
かぼちゃスープ	かぼちゃスープ 牛乳	乳・小麦・大豆
オムレツ	オムレツ	卵・小麦・大豆 鶏・豚
ウインナー	ウインナー マスタード	豚・鶏・卵・ 乳・小麦
ホッケ塩焼き	ホッケ	
がんもの煮付け	一口がんも・大根 人参・いんげん	大豆・小麦 ごま
春雨サラダ	春雨・胡瓜 玉葱・ハム マヨネーズ	豚・玉子・乳・ 大豆・小麦
ホットサラダ	ブロッコリー カリフラワー にんじん ドレッシング	大豆・卵
ふりかけ	のりたま	卵・乳・ごま・大豆
味付け海苔	味付け海苔	—
納豆	納豆	大豆
漬物	しば漬け	—
ヨーグルト	ヨーグルト	乳
牛乳	牛乳	乳
ジュース	ジュース	オレンジ・りんご

昼		
メニュー	材料	アレルギー成分
ごはん	米	—
温玉たぬき うどん	うどん 天かす・温泉玉子 めんつゆ・ねぎ かまぼこ	小麦・小麦・乳 大豆・卵・ ゼラチン・やまいも
キーマカレー	合挽肉・玉葱・人参 ピーマン・トマト缶 カレールー	牛・豚・小麦・ バナナ・りんご・ 乳・大豆・ゼラチン
南瓜コロッケ	南瓜コロッケ	乳・小麦・大豆
唐揚げ ネギソース	鶏肉・ねぎ・ごま	鶏・大豆・ 小麦・ごま
ほうれん草と コーンのお浸し	ほうれん草・コーン かつお節	小麦・大豆
野菜サラダ	サニーレタス きゃべつ・人参 胡瓜・水菜 ドレッシング	大豆・卵
漬物	桜漬け	—
デザート	いちごゼリー	ゼラチン
ジュース	ジュース	オレンジ・りんご

夕		
メニュー	材料	アレルギー成分
ごはん	米	—
鶏ごぼうご飯	米・油揚げ・鶏 ごぼう・にんじん	大豆・小麦・鶏・さば
わかめスープ	わかめ こねぎ	豚・小麦・大豆
クリームスパ	スパゲティー ベーコン・小松菜 シチューミックス	小麦・乳・大豆・ 豚・鶏
鶏の香草 パン粉焼き	鶏肉・香草パン粉	鶏・小麦・卵・ 大豆・乳
シュウマイ	肉シュウマイ	豚・小麦・玉子・大豆
フライドポテト	フライドポテト	大豆
里芋のそぼろ煮	里芋・にんじん 鶏ひき肉 いんげん	鶏・小麦・大豆
わかめサラダ	わかめ・玉葱 胡瓜・ドレッシング	大豆・小麦
漬物	つぼ漬け	—
デザート	プリン 牛乳	乳・大豆
ジュース	ジュース	オレンジ・りんご





10~12月(木曜日・日曜日)メニュー



朝		
メニュー	材料	アレルギー成分
ごはん	米	—
みそ汁	ねぎ・なめこ 味噌	大豆
パン	バターロール 白パン	小麦・乳・大豆・卵
オニオンスープ	玉葱・ベーコン 人参	豚・乳・小麦・ 大豆・卵
ハム スクランブル エッグ	ハム・玉子・牛乳 ほうれん草 マーガリン ケチャップ	豚・玉子・乳・ 大豆・りんご
肉団子の 照り焼き	肉団子	鶏・卵・大豆・乳 小麦・ごま
鯖の塩焼き	鯖の塩焼き	鯖
三角いなり煮	三角いなり 大根・にんじん いんげん	小麦・卵・大豆
ポテトサラダ	じゃが芋・胡瓜 玉葱・ハム マヨネーズ	豚・卵・乳・大豆
ホットサラダ	ブロッコリー カリフラワー にんじん ドレッシング	卵・大豆
ふりかけ	のりたま	卵・乳・ごま・大豆
味付け海苔	味付け海苔	—
納豆	納豆	大豆
漬物	つぼ漬け	—
ヨーグルト	ヨーグルト	乳
牛乳	牛乳	乳
ジュース	ジュース	オレンジ・りんご

昼		
メニュー	材料	アレルギー成分
ごはん	米	—
味噌ラーメン	ラーメン 豚コマ肉・もやし きゃべつ 木耳・ネギ 味噌ラーメンスープ	小麦・豚肉・小麦・ 大豆・卵
野菜カレー	なす・南瓜 れんこん 鶏肉 人参・玉葱 カレールー	鶏・牛・豚・小麦・ バナナ・りんご・ 乳・大豆・ゼラチン
餃子のおんかけ	餃子・玉葱 ピーマン	鶏・豚・小麦・卵・ 乳・ごま・大豆
ジャーマン ポテト	じゃが芋・玉葱 ベーコン・パセリ	小麦・乳・大豆 卵・鶏・豚
揚げ出し茄子	なす・しょうが ねぎ	大豆・小麦
野菜サラダ	サニーレタス きゃべつ・人参 胡瓜・水菜 ドレッシング	卵・大豆
漬物	しば漬け	—
デザート	青りんごゼリー	りんご・ゼラチン
ジュース	ジュース	オレンジ・りんご

夕		
メニュー	材料	アレルギー成分
ごはん	米	—
五目御飯	米・鶏・人参・椎茸 竹の子・ごぼう	鶏・小麦・大豆
玉子スープ	玉子	卵・小麦・大豆・ごま
きのこの和風 スパゲティー	スパゲティー ツナ・玉葱 しめじ	小麦・卵・乳・ 大豆・豚・鶏
回鍋肉	豚肉・にんじん キャベツ・たまねぎ 回鍋肉素	豚・鶏・小麦・大豆 りんご・ごま
アジフライ	アジフライ	小麦・卵・大豆
フライドポテト	フライドポテト	大豆
きのこ ベーコンのソテー	きのこMIX・玉葱 コーン・ベーコン	卵・乳・豚・大豆
コールスロー サラダ	きゃべつ・胡瓜 にんじん ドレッシング	卵・大豆
漬物	桜漬け	—
デザート	プリン 牛乳	乳・大豆
ジュース	ジュース	オレンジ・りんご

