



## R2 1~3月 (サイクルメニュー)



	火曜日・金曜日	月曜日・水曜日・土曜日	木曜日・日曜日
朝	ごはん/みそ汁 バターロール/白パン コーンポタージュ 厚焼き玉子 チキンナゲット 鯖の照り焼き 肉じゃが マカロニサラダ ホットサラダ ふりかけ/味付け海苔 納豆/漬物 ヨーグルト・牛乳/ジュース	ごはん/みそ汁 バターロール/白パン かぼちゃポタージュ スクランブルエッグ ウインナー 鮭の塩焼き 根菜の煮物 ポテトサラダ ホットサラダ ふりかけ/味付け海苔 納豆/漬物 ヨーグルト・牛乳/ジュース	ごはん/みそ汁 バターロール/白パン コンソメスープ オムレツ ハムステーキ ホッケの塩焼き 里芋そぼろ煮 ごぼうサラダ ホットサラダ ふりかけ/味付け海苔 納豆/漬物 ヨーグルト・牛乳/ジュース
昼	ごはん 醤油ラーメン チキンカレー とんかつ 鮭フライ ほうれん草のお浸し 野菜サラダ 漬物 デザート/ジュース	ごはん たぬきうどん キーマカレー 鶏の和風竜田揚げ エビフライ ブロッコリーツナ和え 野菜サラダ 漬物 デザート/ジュース	ごはん 味噌ラーメン ポークカレー チキン南蛮 ポテトのチーズ焼き スパゲティーサラダ 野菜サラダ 漬物 デザート/ジュース
タ	ごはん/ツナごはん みそ汁 焼きそば 鶏のつくね焼き アジフライ フライドポテト エビシュウマイ 中華サラダ 漬物 デザート/ジュース	ごはん/鶏ごぼうごはん けんちん汁 ミートソーススパ 照り焼きハンバーグ 白身フライ フライドポテト 南瓜のそぼろあんかけ シーザーサラダ 漬物 デザート/ジュース	ごはん/ピラフ 野菜スープ キャベツのペペロンチーノ チキントマト煮込み イカフライ フライドポテト ミートボール照り焼き わかめサラダ 漬物 デザート/ジュース

\*仕入れの都合により献立が変更になることがあります。



おもてなしを大切に、そして感動を  
株式会社 テンミール IWAKI



1~3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 ポタージュ	コーンスープ 牛乳	乳・小麦・大豆
厚焼き玉子	厚焼き玉子	卵・小麦・乳 大豆・ゼラチン
チキンナゲット	チキンナゲット ケチャップ	鶏肉・小麦・卵・乳・大 豆・りんご
鯖の照り焼き	さば	さば・大豆・小麦
肉じゃが	豚肉・じゃが芋・人 参・いんげん	豚・大豆・小麦
マカロニサラダ	マカロニ 玉葱・人参 マヨネーズ	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 ごまドレッシング	大豆・玉子・小麦 大豆・りんご・ごま
ふりかけ	のりたま	卵・乳・ごま・大豆・小麦
味付け海苔	味付け海苔	えび
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 チャーシュー なると わかめ・ネギ 醤油ラーメンスープ	鶏肉・豚肉・小麦・ 大豆・卵
チキンカレー	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
とんかつ	豚カツ	豚・乳・卵・小麦・大豆
鮭フライ	鮭フライ	鮭・小麦・卵 大豆
ほうれん草の お浸し	ほうれん草 かつおぶし	大豆・小麦
春雨の中華和え	春雨・胡瓜 玉葱・ハム 中華ドレッシング	鶏・豚・玉子・乳 大豆・小麦・ごま
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・玉子
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	-
ツナご飯	ツナ・人参	小麦
みそ汁	なめこ・ねぎ 味噌	大豆
焼きそば	焼きそば・人参 豚コマ・キャベツ 焼きそばソース	小麦・大豆・ごま 豚・鶏・えび・もも・り んご
鶏のつくね焼き	鶏ひき肉・玉葱 とろろ芋・玉子	鶏・卵・小麦 大豆・山芋
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
えびシュウマイ	えびシュウマイ	えび・卵・大豆 小麦・豚・やまいも
中華サラダ	キャベツ・レタス きゅうり・人参 中華ドレッシング	大豆・小麦・ごま
漬物	桜漬け	-
デザート	ももゼリー	もも・ゼラチン
ジュース	ジュース	オレンジ・りんご





1～3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 白パン	小麦・乳・大豆・卵
かぼちゃ ポタージュ	かぼちゃスープ 牛乳	乳・小麦・大豆
スクランブル エッグ	玉子・牛乳・マーガリン ケチャップ	卵・乳
ウインナー	ウインナー	豚・小麦・大豆・ゼラチン
鮭の塩焼き	鮭	鮭
根菜の煮物	人参・たけのこ しいたけ・里芋	大豆・小麦
ポテトサラダ	じゃが芋 玉葱 マヨネーズ	小麦・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 ごまドレッシング	卵・小麦 大豆・りんご・ごま
ふりかけ	ふりかけ	玉子・乳・ごま・大豆・小麦
味付け海苔	味付け海苔	えび・小麦
納豆	納豆	大豆
漬物	しば漬	—
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	—
たぬきうどん	うどん 揚げ玉 めんつゆ・ねぎ わかめ	小麦・乳・大豆 卵
キーマカレー	合挽肉・玉葱 人参 カレールー	牛・豚・小麦・ バナナ・りんご・乳・大豆・ゼラチン
鶏和風竜田揚げ	鶏肉	鶏・乳・小麦・大豆 卵
エビフライ	エビフライ	エビ・小麦・卵 大豆
ブロッコリー ツナ和え	ブロッコリー・人参 ツナ・ドレッシング	大豆・小麦・ごま
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・小麦
漬物	桜漬	—
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・鶏肉 ごぼう・にんじん	鶏・小麦・大豆
けんちん汁	ごぼう・里芋 人参・こねぎ	鶏・小麦
ミートソース スパ	スパゲティー たまねぎ・人参 トマト	小麦・乳・豚・牛・鶏・ 大豆・りんご・ゼラチン
照り焼き ハンバーグ	ハンバーグ	小麦・乳・大豆・卵 牛・豚
白身フライ	白身フライ	小麦・玉子・大豆
フライドポテト	フライドポテト	大豆
南瓜の そぼろあん	南瓜・にんじん 鶏ひき肉 いんげん	鶏・小麦・大豆
シーザーサラダ	レタス・水菜・玉 葱・人参・シーザー ドレッシング	玉子・乳・大豆・りんご
漬物	つぼ漬	—
デザート	和梨ゼリー	ゼラチン
ジュース	ジュース	オレンジ・りんご





1~3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
コンソメスープ	ベーコン 玉葱・人参	卵・乳・豚・牛 鶏・大豆
オムレツ	オムレツ	卵・小麦・大豆 鶏・乳
ハムステーキ	ハム	豚・大豆・卵・乳
ホッケ塩焼き	ホッケ	
里芋のそぼろ煮	里芋・鶏ひき肉 グリーンピース	鶏・小麦・大豆
ごぼうサラダ	ごぼう・にんじん めんつゆ マヨネーズ	小麦・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 ごまドレッシング	卵・小麦 大豆・りんご・ごま
ふりかけ	ふりかけ	卵・乳・ごま・大豆・小麦
味付け海苔	味付け海苔	えび
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・たまねぎ きゃべつ 木耳・人参 味噌ラーメンスープ	小麦・豚肉・小麦・ 大豆・卵
ボークカレー	豚肉 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
チキン南蛮	鶏肉	鶏・小麦・大豆 卵・ごま
ポテト チーズ焼き	じゃが芋・玉葱 トマト チーズ・パセリ	小麦・乳・大豆 卵・鶏・豚
スパゲティー サラダ	マカロニ 玉葱・人参・胡瓜 マヨネーズ	卵・乳・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・小麦
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	-
ピラフ	米・人参・ピーマン・ たまねぎ・ バター・コンソメ	大豆・小麦・乳・牛・豚
野菜スープ	きゃべつ・たまねぎ 人参	乳・牛・豚・大豆
きゃべつの ペペロンチーノ	スパゲティー ベーコン・玉葱 きゃべつ	小麦・乳・豚・大豆
チキンのトマト 煮込み	鶏・たまねぎ トマト コンソメ・パセリ	鶏・豚・牛・乳 小麦・大豆
イカリング	いか	いか・小麦・卵 大豆
フライドポテト	フライドポテト	大豆
ミートボール 照り焼き	ミートボール	鶏・豚・小麦 卵・乳・ごま・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	桜漬け	-
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

