

日付	メニュー	原材料	アレルギー
12(水)	チキンステーキ	精白米、鶏肉、塩、こしょう、サラダ油、じゃがいも、酒、砂糖、醤油、オスターソース、ケチャップ	
	こまつなサラダ	小松菜、キャベツ、人参、スイートコーン、ツナ、サラダ油、酢、塩、砂糖、醤油	
	さつまいものココロコ金平	さつまいも、サラダ油、砂糖、醤油	
13(水)	バーベキューポーク	精白米、豚肉、オスターソース、ケチャップ、醤油、玉ねぎ、にんにく、生姜、サラダ油、はちみつ、もやし	
	かぼちゃサラダ	かぼちゃ、レーズン、マヨネーズ、酢、塩	
	人参のたらこ和え	人参、たらこ、酒、サラダ油	
14(木)	ブルコギ	精白米、牛肉、にんにく、醤油、酒、甜面醬、砂糖、玉ねぎ、人参、もやし、にら、サラダ油、ごま、ごま油	
	さつまいもとりんごのきんとん	さつまいも、砂糖、りんご、塩、レモン汁	
	キャベツとツナのナムル	キャベツ、人参、ツナ、ごま油、ガラスープ	
15(金)	鶏肉のチリソース	精白米、鶏肉、塩、酒、片栗粉、ごま油、生姜、にんにく、長ねぎ、ケチャップ、ガラスープ、醤油、砂糖、プロッコリー	乳
	厚揚げの味噌チーズ焼き	厚揚げ、玉ねぎ、しめじ、味噌、みりん、酒、砂糖、チーズ	
	千草和え	小松菜、えのき、人参、醤油、みりん、ごま油	
16(土)	よだれ鶏	精白米、鶏肉、塩、酒、ねぎ、酢、醤油、砂糖、にんにく、生姜、ガラスープ、ラー油、ごま、きゅうり	卵
	チャプチェ	牛挽肉、醤油、みりん、人参、しめじ、玉ねぎ、小松菜、春雨、ごま、にんにく、塩、こしょう、砂糖、ガラスープ、ごま油	
	卵焼き	卵、みりん、醤油、サラダ油、海苔	
18(月)	ひじきの混ぜご飯／おからハンバーグ	精白米、鰹節、鰹節、煮干し、ひじき、油揚げ、人参、生姜、サラダ油、酒、みりん、醤油、砂糖、小ねぎ、豚挽肉、牛挽肉、卵、玉ねぎ、塩、こしょう、サラダ油、ケチャップ、パン粉、ナツメグ、おから、豆乳、しいたけ、しめじ、醤油、みりん、砂糖、酢、片栗粉、人参	卵、小麦
	大根と昆布の煮物	大根、昆布、生姜、みりん、酒、醤油、砂糖	
	小松菜のじゃこ炒め	小松菜、ちりめんじゃこ、ごま油、酒、醤油、塩、ごま	
19(火)	ミートローフ	精白米、豚挽肉、牛挽肉、卵、玉ねぎ、サラダ油、塩、こしょう、ケチャップ、パン粉、ナツメグ、じゃがいも、中濃ソース、砂糖、ワイン、コンソメ、片栗粉	卵、小麦
	やみつきビーマン	ビーマン、ツナ、ガラスープ、醤油、ごま油	
	りんご寒	りんごジュース、砂糖、寒天、りんご	
20(水)	鱈のラタトゥイユソース	精白米、鱈、塩、こしょう、サラダ油、トマト水煮、玉ねぎ、なす、ビーマン、人参、パセリ、コンソメ、オリーブ油、砂糖、塩	
	プロッコリーのベベロンチーノ風	プロッコリー、塩、にんにく、オリーブ油、唐辛子、玉ねぎ	
	もやしとわかめのナムル	もやし、わかめ、醤油、みりん、酢、ごま油、ごま	

日付	メニュー	原材料	アレルギー
21(木)	豚肉の味噌漬	精白米、豚肉、味噌、みりん、砂糖、にんにく、酒、キャベツ	
	小松菜と人参の和え物	小松菜、人参、醤油、みりん、鰹節、鰹節、煮干し、酢	
	かぼちゃの煮物	かぼちゃ、醤油、みりん、鰹節、鰹節、煮干し	
22(金)	鶏の唐揚げ	精白米、鶏肉、醤油、みりん、酒、生姜、にんにく、片栗粉、サラダ油	乳
	切干大根の煮物	切干大根、人参、油揚げ、ごま油、鰹節、鰹節、煮干し、醤油、砂糖、酒、みりん	
	ほうれん草としめじのソテー	ほうれん草、しめじ、バター、醤油、こしょう	
23(土)	豚肉のボン酢ソテー	精白米、豚肉、砂糖、醤油、酢、酒、ガラスープ、オスターソース、ごま油、片栗粉、人参、玉ねぎ、じゃがいも	小麦、かに、卵
	大根のサラダ	大根、きゅうり、かにかま、ごま油、酢、醤油、みりん、砂糖、塩	
	なすの田舎煮	なす、醤油、砂糖、ごま油	
26(火)	鱈のオランダ焼き	精白米、鱈、塩、ワイン、人参、玉ねぎ、パセリ、マヨネーズ、こしょう、パン粉、じゃがいも、サラダ油	小麦、卵、乳
	ビーマンとウインナーの炒め物	ビーマン、赤パプリカ、ウインナー、サラダ油、にんにく、こしょう、塩	
	大豆と昆布の煮豆	大豆、昆布、砂糖、塩、醤油	
27(水)	鶏肉の胡麻焼き	精白米、鶏肉、酒、ごま油、醤油、生姜、ごま、プロッコリー	
	大根と人参の煮物	大根、人参、鰹節、煮干し、鰹節、砂糖、みりん、醤油	
	ポテトサラダ	じゃがいも、きゅうり、塩、人参、玉ねぎ、マヨネーズ、こしょう、酢	
28(木)	ポークチャップ	精白米、豚肉、玉ねぎ、にんにく、ウスターソース、ケチャップ、酒、コンソメ、サラダ油、プロッコリー	
	さつまいもといんげんの胡麻和え	さつまいも、いんげん、ごま、砂糖、醤油、味噌	
	白菜の和風ナムル	白菜、人参、醤油、みりん、酢、ごま油	
29(金)	秋野菜のドライカレー	精白米、豚挽肉、玉ねぎ、なす、しめじ、人参、ビーマン、大豆、サラダ油、生姜、にんにく、カレー粉、シチメン、コリアンダー、クミン、ターメリック、ナツメグ、トマト水煮、コンソメ、ケチャップ、ウスターソース、塩、パセリ	小麦、乳
	小松菜とコーンのソテー	小松菜、赤パプリカ、スイートコーン、サラダ油、醤油、塩、こしょう	
	かぼちゃ蒸しパン	ホットケーキミックス、かぼちゃ、牛乳、サラダ油	
30(土)	ハンバーグ	精白米、豚挽肉、牛挽肉、サラダ油、玉ねぎ、塩、こしょう、卵、パン粉、ケチャップ、ナツメグ、プロッコリー、中濃ソース、砂糖、ワイン、コンソメ、片栗粉	卵、小麦
	きのこのガーリックソテー	しいたけ、しめじ、舞茸、サラダ油、にんにく、塩、酒、醤油	
	煮卵	卵、醤油、砂糖、みりん	