

日	曜日	献立名・料理名	アレルゲン																											
			えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	アーモンド	いか	いくら	オレンジ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	カシューナッツ	ごま	揚げ物
13	金	チキンチキンごぼう																	●	●										●
		キャベツのナムル																												●
		大豆のカレー煮																	●				●							
		冷凍みかん																												
		ごはん																												
		【大盛のみ】白糸鱈の照り焼き																												
17	火	うずら卵と野菜の五目煮				●														●	●									●
		ちくわの磯辺揚げ			●																									●
		黒ごまだんご																												●
		みそ汁																	●	●										●
		ひじきふりかけ																												●
		ごはん																												
18	水	ハンバーグトマトソース			●									●				●	●		●									●
		粉ふきいも																												
		チンゲンサイとキャベツのソテー																												
		コロコロサラダ			●														●											
		パンプキンスープ			●			●													●		●							
		ロールパン			●			●																						
19	木	【大盛のみ】あじフライ			●																								●	
		ビビンバ								●													●							●
		チャブチェ													●															●
		もやしのナムル																				●								●
		わかめスープ																					●	●	●					●
		ごはん																												
20	金	さんまのかば焼き			●																								●	
		ゆで野菜																												●
		鶏肉と大豆のうま煮																												●
		おかかあえ																												●
		かきたま汁					●												●											
		ごはん																												
24	火	【大盛のみ】鶏天			●																								●	
		フライドチキン			●																		●							●
		野菜ソテー																					●							
		ジャーマンポテト							●														●							
		スタミナきゅうり																												●
		ごはん																												
25	水	ミンストローネ			●			●																					●	
		カレーふりかけ			●																									●
		ごはん																												
		【大盛のみ】鶏肉の香味焼き																												
		鯖の塩焼き																												
		キャベツとわかめのごまあえ																												●
26	木	さつまいもとにんじんのかき揚げ			●																								●	
		ミートボールのケチャップあえ																					●							●
		ひじきのかきたま汁						●															●	●	●					
		ごはん																												
		【大盛のみ】鶏肉の香味焼き																												
		チキントマトカレー			●			●															●							
27	金	さつまいものアーモンドがらめ								●																			●	
		しらすと小松菜のソテー																												
		ジュリアンスープ																					●	●						
		ごはん																												
		【大盛のみ】ポイルウィンナー																						●						
		白糸鱈の磯辺揚げ			●																									●
30	月	じゃがいものごま炒め																											●	
		野菜の磯香あえ																											●	
		みかん缶&寒天缶																												
		ジャージャーめん			●																		●	●						●
		ソフトめん			●																									
		【大盛のみ】いかの天ぷら			●							●																		●
30	月	太刀魚のバーベキューソースかけ																											●	
		ゆで野菜																												●
		生揚げの煮つけ																												●
		糸昆布の炒め煮																												●
		春雨スープ																												
		プルーン																												
【大盛のみ】豚肉のケチャップ煮																						●								