

2021 年 1 月

みらいっこきっす様

# 1月の献立

日にち	曜日	献立	赤の仲間 からだをつくる	黄色の仲間 1杯*のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	7大アレルゲン	Kcal
4日	月	ごはん ハンバーグ照焼きソース ひじきとツナの煮物 コーンサラダ コンソメスープ	豚ひき肉、鶏ひき肉、牛ひき肉、ツナ	精白米、油、砂糖、イタリアンドレッシング	ひじき、人参、コーン、パプリカ、ズッキーニ		448
5日	火	ごはん たらの味噌焼き かぼちゃのそぼろ煮 コールスローサラダ 中華スープ	たら、鶏ひき肉、味噌	精白米、片栗粉、油、砂糖、フレンチドレッシング	かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、コーン		448
6日	水	ごはん 厚揚げの野菜あんかけ ジャが芋とツナの炒め物 ごぼうサラダ 味噌汁	厚揚げ、ツナ	精白米、じゃが芋、片栗粉、油、マヨネーズ	白菜、玉ねぎ、パプリカ、ごぼう、きゅうり、コーン		444
7日	木	米粉パン 豚肉のカレー風味煮 小松菜と油揚げの炒め物 カリフラワーサラダ すまし汁	豚肉、油揚げ	米粉パン、油、砂糖、カレールー、フレンチドレッシング	玉ねぎ、小松菜、もやし、カリフラワー、パプリカ、コーン		464
8日	金	ごはん さわらの磯焼き キャベツと鶏肉の炒め物 かぼちゃサラダ 中華スープ	さわら、鶏肉	精白米、油、マヨネーズ	青のり、キャベツ、玉ねぎ、かぼちゃ、パプリカ、コーン		440
12日	火	ごはん 肉団子の中華あんかけ ジャが芋とツナの炒め物 コーンサラダ コンソメスープ	豚ひき肉、鶏ひき肉、牛ひき肉、ツナ	精白米、じゃが芋、片栗粉、油、サウザンドレッシング	白菜、人参、パプリカ、コーン、カリフラワー、コーン		444
13日	水	米粉パン チキンハヤシ風 小松菜と油揚げの炒め物 わかめサラダ すまし汁	鶏肉、油揚げ	米粉パン、油、ハヤシルー、和風ドレッシング	玉ねぎ、小松菜、もやし、わかめ、きゅうり、パプリカ		457
14日	木	ごはん ますのマヨ焼き ひじきのそぼろ煮 オニオンサラダ 味噌汁	ます、鶏ひき肉	精白米、油、砂糖、マヨネーズ、フレンチドレッシング	ひじき、人参、玉ねぎ、コーン、きゅうり		449
15日	金	豚味噌焼きそば 白菜とツナの炒め物 大根サラダ 中華スープ	豚肉、ツナ、味噌	中華蒸し麺、油、砂糖、和風ドレッシング	玉ねぎ、人参、白菜、パプリカ、大根、きゅうり、コーン	小麦	449
18日	月	ごはん 厚揚げの中華炒め ほうれん草とツナの炒め物 オニオンサラダ 中華スープ	厚揚げ、ツナ	精白米、油、イタリアンドレッシング	白菜、人参、ほうれん草、もやし、玉ねぎ、パプリカ、コーン		457
19日	火	ごはん 豚肉のコーンクリーム煮 小松菜と油揚げの炒め物 ポテトサラダ 味噌汁	豚肉、油揚げ	精白米、じゃが芋、油、コーンシチューの素、サウザンドレッシング	玉ねぎ、小松菜、もやし、パプリカ、コーン		444
20日	水	ごはん たらの漬焼き ごぼうと鶏肉の煮物 ポパイサラダ すまし汁	たら、鶏肉	精白米、砂糖、和風ドレッシング	ごぼう、人参、ほうれん草、コーン、パプリカ		448

2021 年 1 月

みらいっこきっす様

# 1月の献立

日にち	曜日	献立	赤の仲間 からだをつくる	黄色の仲間 1利*のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	7大アレルゲン	Kcal
21日	木	米粉パン ハンバーグ照焼きソース 白菜と大豆の炒め物 大根サラダ コンソメスープ	豚ひき肉、鶏ひき肉、牛ひき肉、大豆	米粉パン、油、砂糖、フレンチドレッシング	白菜、人参、大根、きゅうり、パプリカ		454
22日	金	ごはん さわらの味噌焼き 里芋と豚肉の煮物 コールスローサラダ 中華スープ	さわら、豚肉、味噌	精白米、里芋、油、砂糖、イタリアンドレッシング	人参、キャベツ、きゅうり、パプリカ		452
25日	月	ごはん 肉団子のオニオンソースがけ かぼちゃと大豆の煮物 ひじきサラダ 味噌汁	豚ひき肉、鶏ひき肉、牛ひき肉、大豆	精白米、片栗粉、油、砂糖、和風ドレッシング	玉ねぎ、かぼちゃ、ひじき、カリフラワー、コーン		452
26日	火	ごはん 厚揚げ麻婆豆腐 ほうれん草とツナの炒め物 コールスローサラダ 中華スープ	厚揚げ、鶏ひき肉、ツナ、味噌	精白米、片栗粉、油、砂糖、フレンチドレッシング	長ネギ、ほうれん草、玉ねぎ、キャベツ、コーン、カリフラワー		453
27日	水	ごはん ますの漬焼き キャベツと豚肉の炒め物 かぼちゃサラダ コンソメスープ	ます、豚肉	精白米、油、マヨネーズ	キャベツ、玉ねぎ、かぼちゃ、パプリカ、コーン		458
28日	木	チキンカレーライス ジャが芋と油揚げの炒め物 カリフラワーサラダ すまし汁	鶏肉、油揚げ	精白米、じゃが芋、油、カレールー、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、パプリカ、カリフラワー、きゅうり、コーン		450
29日	金	ごはん 赤魚の照焼き 大根のそぼろ煮 コーンサラダ 味噌汁	赤魚、鶏ひき肉	精白米、片栗粉、砂糖、サウザンドレッシング	大根、人参、コーン、パプリカ、ズッキーニ		440

弊社で使用しておりますドレッシング・マヨネーズはすべて卵・乳不使用のものになります。

また、ハンバーグ・フライにつきましても牛乳、卵不使用となっております。

魚は骨取りを使用しておりますが、まれに小骨が入っている場合もございます

また、鶏肉につきましてもまれに軟骨、小骨がある場合もございますので、喫食時にはご注意ください。

※7大アレルゲンについて...醤油に含まれる(小麦)の表記は控えさせていただきます

※ 仕入れの状況により、献立の内容が一部変更する場合がありますので、ご了承ください。