

2021 年 1 月

みらいっこぴち様

1月の献立（わかば）

| 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大アレルギー | 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 | | 389 |
| 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 | | 389 |
| 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 | | 386 |
| 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 | | 404 |
| 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 | | 383 |
| 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 | | 386 |
| 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 | | 397 |
| 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 | | 391 |
| 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 | 391 |
| 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 | | 397 |
| 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 | | 386 |
| 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 | | 389 |

2021 年 1 月

みらいっこぷち様

1月の献立（わかば）

| 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 | | 395 |
| 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 | | 393 |
| 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 | | 393 |
| 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 | | 394 |
| 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 | | 398 |
| 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 | | 392 |
| 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 | | 383 |

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。