



	NO.4							NO.5							NO.6									
	10月 (1・7・13・19・25・31日)							10月 (2・8・14・20・26日)							10月 (3・9・15・21・27日)									
	11月 (6・12・18・24・30日)							11月 (1・7・13・19・25日)							11月 (2・8・14・20・26日)									
	12月 (6・12・18・24・30日)							12月 (1・7・13・19・25・31日)							12月 (2・8・14・20・26日)									
	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ

朝食																										
	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ		小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ		小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ
ごはん									ごはん									ごはん								
ロールパン	●	▲	●						ロールパン	●	▲	●						ロールパン	●	▲	●					
食パン	●	▲	●						食パン	●	▲	●						食パン	●	▲	●					
ごぼうの味噌汁									玉ねぎの味噌汁						▲	▲		白菜の味噌汁								
甘酢肉団子	●	●	●			▲	▲		ポイルウィンナー	▲	▲	▲						蒸し焼売	●	▲	▲			▲	▲	
オムレツ	●	●	●			▲	▲		スクランブルエッグ	●	●	●						厚焼き玉子	●	●						
ひじき煮	●								きんぴら									切干大根煮	●							
スパゲッティサラダ	●	●	●						マカロニサラダ	●	●	●						ポテトサラダ	●	●	●					
キャベツ									キャベツ									キャベツ								
一品野菜(スナップエンドウ)									一品野菜(スナップエンドウ)									一品野菜(スナップエンドウ)								
海藻サラダ						▲	▲		海藻サラダ						▲	▲		海藻サラダ						▲	▲	
つぼ漬け	●								つぼ漬け	●								つぼ漬け	●							
苺ジャム									苺ジャム									苺ジャム								
納豆	●								納豆	●								納豆	●							
牛乳			●						牛乳			●						牛乳			●					
ほうじ茶									ほうじ茶									ほうじ茶								
オレンジジュース									オレンジジュース									オレンジジュース								
レモンジュース									レモンジュース									レモンジュース								
ウーロン茶									ウーロン茶									ウーロン茶								

昼食																										
	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ		小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ		小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ
ごはん									ごはん									ごはん								
五目混ぜごはん	●								根菜カレーライス									ひじきご飯	●							
★醤油ラーメン	●	●				▲	▲		★きのこうどん	●								★塩ラーメン	●	●			▲	▲		
ピーマン肉詰めフライ	●	▲	▲			▲	▲		メンチカツ	●	●							コーンフライ	●	▲			▲	▲		
かぼちゃの煮物									がんもの煮物									こんにやくの四川風炒め								
ツナと野菜の煮物									野菜と豚肉の味噌炒め						▲	▲		大根と牛すじの煮物	●							
豆のサラダ									花野菜サラダ									豆サラダ								
キャベツ									キャベツ									キャベツ								
一品野菜(コーン)									一品野菜(コーン)									一品野菜(コーン)								
黒糖ゼリー				▲					杏仁フルーツ			●						オレンジ								
つぼ漬け	●								つぼ漬け	●								つぼ漬け	●							
牛乳			●						牛乳			●						牛乳			●					
ほうじ茶									ほうじ茶									ほうじ茶								
ウーロン茶									ウーロン茶									ウーロン茶								

夕食																										
	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ		小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ		小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ
ごはん									ごはん									ごはん								
五目あなかげご飯									きのこピラフ									ハヤシライス								
大根の味噌汁									ほうれん草の味噌汁									わかめの味噌汁						▲	▲	
和風ツナスパゲッティ	●								ソース焼きそば	●	▲	▲	▲		▲	▲		ガーリックパンネ	●							
アジフライ	●	▲					▲		ささみしそ巻きフライ	●	▲							ピーマン肉詰めフライ	●	▲	▲			▲	▲	
照り焼きハンバーグ	●	●							ミートボール	●	●	●			▲	▲		サバの塩焼き	▲	▲	▲					
フライドポテト(塩味)									フライドポテト(塩味)									フライドポテト(塩味)								
パンキンサラダ	●	●	●						グリーン野菜ミックス									パンキンサラダ	●	●	●					
キャベツ									キャベツ									キャベツ								
一品野菜(ヤングコーン)									一品野菜(ヤングコーン)									一品野菜(ヤングコーン)								
蒟蒻オレンジゼリー									いちごゼリー									蒟蒻寒天どうぜりー								
つぼ漬け	●								つぼ漬け	●								つぼ漬け	●							
牛乳			●						牛乳			●						牛乳			●					
ほうじ茶									ほうじ茶									ほうじ茶								
コーラ									コーラ									コーラ								
メロンソーダ									メロンソーダ									メロンソーダ								
ウーロン茶									ウーロン茶									ウーロン茶								

調味料(朝食・昼食・夕食 共通)																										
	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ		小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ		小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ
書しそドレッシング	●								書しそドレッシング	●								書しそドレッシング	●							
とんかつソース									とんかつソース									とんかつソース								
クチャップ									クチャップ									クチャップ								

※食材の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承くださいませ。  
 ※マークの意味は、各料理に使用する食材の7大アレルゲンについて「●：該当する」「▲：コンタミ可能性有り」です。※上記のマークに関わらず、厨房内では色々な食材を取り扱っております。  
 ※8大アレルゲン以外のアレルゲン詳細につきましては、メニューごとの使用食材が記載されたアレルギー表を用意しておりますので、直接食堂にお問い合わせ下さい。  
 ※当食堂のフライヤーは全て同じフライヤーであげており調理コンタミネーションが生じます。