

★☆1月のこんだてひょう(大弁当)☆★

| 月/日 | 献立名 | エネルギー(kcal) | 乳 | エビ | 小麦 | トマト | 卵 | ヨゴネーク |
|-------------|---------------|-------------|---|----|----|-----|---|-------|
| 1/7 水曜日 | ケチャップ肉団子 | 457 | | 含 | | | | |
| | のり塩ハッシュポテト | | | | | | | |
| | 切干大根の煮物 | | | | | | | |
| | マカロニサラダ | | | 含 | | 含 | 含 | |
| | みかんのシロップ漬 | | | | | | | |
| | ゆかりむすび | | | | | | | |
| 1/8 木曜日 | メンチカツ | 315 | 含 | 含 | 含 | | | |
| | 五目しんじょ | | | | | | | |
| | おからの炒煮 | | | | | | | |
| | 南瓜サラダ | | | | | 含 | 含 | |
| | 洋梨のシロップ漬 | | | | | | | |
| | 黒糖ロール | | 含 | 含 | 含 | | | |
| 1/9 金曜日 | 鶏肉の唐揚げ | 439 | | 含 | | | | |
| | チーズ入り竹輪 | | 含 | 含 | 含 | | | |
| | 焼肉炒め | | | | | | | |
| | 胡瓜の昆布和え | | | | | | | |
| | フルーツカクテル | | | | | | | |
| | わかめむすび | | | | | | | |
| 1/13 火曜日 | チキンカツ | 479 | 含 | 含 | 含 | | | |
| | トマト型さつま揚げ | | | | | 含 | | |
| | 肉じゃが | | | | | | | |
| | スパゲティの胡麻ドレサラダ | | 含 | 含 | 含 | | | |
| | 白桃のシロップ漬 | | | | | | | |
| | ゆかりむすび | | | | | | | |
| 1/15 木曜日 | デミソースハンバーグ | 253 | | 含 | 含 | 含 | | |
| | ハッシュドポテト | | | | | | | |
| | ペンネのケチャップ炒め | | 含 | 含 | 含 | | | |
| | 胡瓜とハムのサラダ | | 含 | | | 含 | 含 | |
| | りんごのシロップ漬 | | | | | | | |
| | バターロール | | 含 | 含 | 含 | | | |
| 1/16 金曜日 | 海苔巻きチキン | 395 | | 含 | | | | |
| | 野菜オムレツ | | | 含 | 含 | | | |
| | ひじきの煮物 | | | | | | | |
| | 水菜のお浸し | | | | | | | |
| | マンゴーのシロップ漬 | | | | | | | |
| | 海苔胡麻むすび | | | | | | | |
| 1/19 月曜日 | ささみの磯辺揚げ | 430 | | 含 | | | | |
| | たこちゃんウインナー | | | | | | | |
| | じゃが芋のコンソメソテー | | 含 | | | | | |
| | コールスローサラダ | | 含 | | | 含 | 含 | |
| | ぶどうのシロップ漬 | | | | | | | |
| | ゆかりむすび | | | | | | | |
| 1/20 火曜日 | エビフライ | 443 | 含 | 含 | | | | |
| | 花ソーセージ | | | | | | | |
| | 白菜と練天の煮物 | | | | | | | |
| | 青梗菜のお浸し | | | | | | | |
| | 大学芋 | | | 含 | | | | |
| | わかめむすび | | | | | | | |

| 月/日 | 献立名 | エネルギー(kcal) | 乳 | エビ | 小麦 | トマト | 卵 | ヨゴネーク |
|-------------|-----------------|-------------|---|----|----|-----|---|-------|
| 1/21 水曜日 | 照り焼チキン | 471 | | | | | | |
| | さつま芋の磯辺天 | | 含 | | 含 | | 含 | |
| | 豚肉の生姜炒め | | | | | | | |
| | マカロニサラダ | | | 含 | | 含 | 含 | |
| | 黄桃のシロップ漬 | | | | | | | |
| | 炊き込みむすび | | | | | | | |
| 1/22 木曜日 | 南瓜コロッケ | 318 | 含 | | 含 | | | |
| | ミートボール | | 含 | | 含 | 含 | | |
| | 焼ピーフン | | 含 | | | | | |
| | 大根のイタリアンサラダ | | | 含 | 含 | | 含 | |
| | マンゴープリン | | 含 | | | | | |
| | デニッシュブレッド | | 含 | | 含 | | 含 | |
| 1/23 金曜日 | 照り焼ハンバーグ | 413 | | | | 含 | 含 | |
| | プチアメリカンドッグ | | 含 | | 含 | 含 | 含 | |
| | ブロッコリーのコンソメ煮 | | 含 | | | | 含 | |
| | 三色ナムル | | | | | | | |
| | 洋梨のシロップ漬 | | | | | | | |
| | ゆかりむすび | | | | | | | |
| 1/26 月曜日 | 揚ギョーザ | 478 | 含 | | 含 | | | |
| | ベーコンエッグ | | 含 | | 含 | 含 | | |
| | 焼そば | | | | 含 | | | |
| | ひじきとコーンの胡麻ドレサラダ | | | | 含 | 含 | | |
| | 大学芋 | | | | | 含 | | |
| | 炊き込みむすび | | | | | | | |
| 1/27 火曜日 | コーンクリームコロッケ | 441 | 含 | | 含 | | | |
| | 星型かまぼこ | | | | | 含 | | |
| | 切干大根の煮物 | | | | | | | |
| | スパゲティサラダ | | 含 | | 含 | 含 | | |
| | 黄桃のシロップ漬 | | | | | | | |
| | 海苔胡麻むすび | | | | | | | |
| 1/28 水曜日 | 春巻 | 412 | | | | 含 | | |
| | 雪だるまかまぼこ | | | | | 含 | | |
| | マロニーの炒煮 | | | | | | | |
| | 白菜の煮浸し | | | | | | | |
| | パインのシロップ漬 | | | | | | | |
| | ゆかりむすび | | | | | | | |
| 1/29 木曜日 | えびカツ | 267 | 含 | 含 | 含 | | 含 | |
| | さつま芋の甘煮 | | | | | | | |
| | 蓮根とインゲンの金平 | | | | | | | |
| | 胡瓜とわかめの青じそサラダ | | | | | 含 | | |
| | カクテルゼリー | | | | | | | |
| | レーズンロール | | 含 | | 含 | 含 | | |
| 1/30 金曜日 | チキン南蛮 | 365 | | | | 含 | | |
| | 南瓜の天ぷら | | 含 | | 含 | 含 | | |
| | 筑前煮 | | | | | | | |
| | 春雨の酢の物 | | | | | | | |
| | オレンジ | | | | | | | |
| | おむすび | | | | | | | |

〈注意〉

☆小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かにを使用している場合があります。

☆国産米を使用しています。

☆材料の都合上メニューを多少変更する場合がございます。あらかじめ、御了承下

☆アレルギー表示の小麦は、調味料を表示していません。