

献立表	No.1 朝食		食数【 】							
			小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	カニ	
	メニュー	No.	材料							
御飯	224	米(無洗米)								
パン	597	食パン	●		●					
	219	仔ゴミックスジャム								
	90	マーガリン			●					
コーンフレーク	530	コーンフレーク								
味噌汁	233	玉ねぎスライス								
	551	刻み油揚げ								
	273	ほんだしこんぶだし								
	296	スーパー白味噌								
	181	料理酒	●							
塩焼き	615	骨無さんま(60G)								
	282	食塩								
卵ロール	54	卵ロール	●	●						
	201	フライオイル(パーム)								
ポテトサラダ (カレー風味)	515	うす切りポテトサラダ	●	●	●					
	261	ミックスベジタブル								
	352	カレーパウダー								
わかめ	212	カットわかめ								
カーネルコーン	51	カーネルコーン								
	253	上白糖(1kg)								
コールスロー	517	コールスロー								
	402	B:ドレッシング1人前	●	●	●					
納豆	326	有機納豆(冷凍)	●							
ふりかけ	220	ふりかけ	●		●					
漬物	386	B:漬物1人前	●							
	285	赤小梅								
	388	クリーム1人前			●					
	612	クリープ(粉末)40g			●					

献立表	No.1 昼食		食数【 】						
	メニュー	No. 材料	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	カニ
御飯	224	米(無洗米)							
冷やしうどん	369	フォー	●	●					
	212	カットワカメ							
	243	青葱スライス2mm(500g)							
	349	いりゴマ(白)							
	186	白だし(うどん用)	●						
	182	みりん風調味料	●						
	336	ヒガシマルうすくち	●						
	254	PB濃口醤油	●						
	355	そばつゆ ミツカン	●						
中華雑炊	224	米(無洗米)							
	327	しょうゆラーメンのたれ	●						
	349	いりゴマ(白)							
	282	食塩							
	273	ほんだしこんぶだし							
	89	鶏卵		●					
かき揚げ	609	野菜かき揚げ	●	●					
	201	フライオイル(パーム油)							
切干大根煮	109	切干大根							
	85	人参							
	59	さつま揚げ	●						
	273	ほんだしこんぶだし							
	253	上白糖(1kg)							
	182	みりん風調味料	●						
	181	料理酒	●						
	336	ヒガシマルうすくち	●						
煮物	587	山芋乱切り							
	305	蓮根スライス							
	273	ほんだしこんぶだし							
	336	ヒガシマルうすくち	●						
	253	上白糖(1kg)							
	181	料理酒	●						
	182	みりん風調味料	●						
	111	さつまいも							
オクラゆず味噌和え	518	オクラ							
	581	ゆず味噌ドレッシング							
コールスロー	517	コールスロー							
	402	B:ドレッシング1人前	●	●	●				
スイートエンドウ	512	スイートエンドウ							
キャロットジュリアン	605	人参千切り(ジュリアン)							
漬物	386	B:漬物1人前	●						
若狭梅干	371	うめぼし							
フルーツ	511	バナナ							
	388	フルーツドリンク1人前			●				

献立表	No.1 夕食		食数【 】						
	メニュー	No. 材料	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	カニ
御飯	224	米(無洗米)							
スパゲティーボンゴレ	263	スパゲティー	●						
	112	鷹の爪							
	233	玉ねぎスライス							
	299	中国産浅利							
	88	キャベツ							
	339	エキストラバージン							
	276	おろし生ニンニク							
	273	ほんだしこんぶだし							
	537	豆苗(300g)							
	282	食塩							
豚汁	4	豚コマ							
	233	玉ねぎスライス							
	618	豚汁ミックス							
	273	ほんだしこんぶだし							
	296	スーパー白味噌							
	181	料理酒	●						
チキンカツ	65	チキンカツ	●	●	●				
	201	フライオイル(パーム油)							
ウスターソース煮	585	秋鮭切り身							
	269	ウスターソース							
	253	上白糖(1kg)							
	181	料理酒	●						
	182	みりん風調味料	●						
春雨ピリ辛炒め	257	緑豆春雨							
	346	スライスしいたけ							
	85	人参							
	495	絹さや							
	554	鍋大陸 チゲ鍋	●						
	186	白だし(うどん用)	●						
高野豆腐	563	高野豆腐							
ふわふわ揚げ煮	346	スライスしいたけ							
	85	人参							
	47	豆腐ふわふわ揚げ	●	●					
	325	冷凍グリーンピース							
	182	みりん風調味料	●						
	336	ヒガシマルうすくち	●						
	253	上白糖(1kg)							
	273	ほんだしこんぶだし							
	181	料理酒	●						
ツナサラダ	611	皮ムキ枝豆							
	51	カーネルコーン							
	512	スイートエンドウ							
	11	ライトツナフレーク							
	341	マヨネーズライト		●					
	362	新竹米粉(ビーフン)	●						
	282	食塩							
	157	ブラックペッパー							
キャベツミックス	517	コールスロー							
	92	レタス							
	402	B:ドレッシング1人前	●	●	●				
ブロッコリー	306	冷凍ブロッコリー							
ミックスベジ	261	ミックスベジタブル							
	253	上白糖(1kg)							
ピーチゼリー	591	ピーチゼリー							
漬物	386	B:漬物1人前	●						
	388	フリドリング1人前							

献立表	No.2 朝食		1月1日							
			食数【 】							
			小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	カニ	
メニュー	No.	材料								
御飯	224	米(無洗米)								
パン	597	食パン	●		●					
	219	仔ゴミックスジャム								
	90	マーガリン			●					
お粥	409	B:おかゆ1人前								
	606	鮭わかめご飯の素								
	282	食塩								
味噌汁	346	スライスしいたけ								
	116	もやし								
	273	ほんだしこんぶだし								
	296	スーパー白味噌								
	181	料理酒	●							
ミニコロッケ	46	ミニ野菜コロッケ	●		●					
	201	フライオイル(パーム油)								
スクランブルエッグ	523	ふわふわエッグ		●	●					
	282	食塩								
	157	ブラックペッパー								
	261	ミックスベジタブル								
キムチナムル	497	キムチもやし	●							
わかめ	212	カットわかめ								
ヤングコーン	529	ヤングコーン								
コールスロー	517	コールスロー								
	402	B:ドレッシング1人前	●	●	●					
納豆	326	有機納豆(冷凍)	●							
ふりかけ	220	ふりかけ	●		●					
漬物	386	B:漬物1人前	●							
	285	赤小梅								
	388	フリーズドライ1人前			●					
	612	クリープ(粉末)40g			●					

献立表	No.2 昼食		1月1日							
			食数【 】							
			小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	カニ	
メニュー	No.	材料								
御飯	224	米(無洗米)								
カレーライス	7 85 233 264 276 277 206 269 170 253 529	牛コマ 人参 玉ねぎスライス 乱切りホト(クォーターホト) おろし生ニンニク おろし生しょうが(冷凍) カレーフレーク ウスターソース トマトケチャップ(デ 上白糖(1kg) ヤングコーン	●							
わかめスープ	88 212 345 282 157 273	キャベツ カットわかめ 中華あじ 食塩 ブラックペッパー ほんだしこんぶだし								
イカリングフライ	586 201	イカリングフライ フライオイル(パーム油)	●							
里芋煮	260 253 336 273 181 182	冷凍里芋(500) 上白糖(1kg) ヒガシマルうすくち ほんだしこんぶだし 料理酒 みりん風調味料		●	●	●				
トマト煮	592 611 88 512 171 339 276 282 157	ベビー帆立(S) 皮ムキ枝豆 キャベツ スイートエンドウ トマトソース エキストラバージン おろし生ニンニク 食塩 ブラックペッパー								
いんげんごま和え	304 338 186 349	いんげん(カット) ごま油 白だし(うどん用) いりごま(白)		●						
コールスロー	517 402	コールスロー B:ドレッシング1人前	●	●	●					
カリフラワー	493	カリフラワー								
豆苗	537	豆苗(300g)								
漬物	386	B:漬物1人前	●							
フルーツ	370 388	グレープフルーツ フリーズドライ1人前				●				

献立表	No.2 夕食		1月1日							
			食数【 】							
			小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	カニ	
メニュー	No.	材料								
御飯	224	米(無洗米)								
うどんビビンバ風炒め	262	冷凍うどん	●							
	88	キャベツ								
	233	玉ねぎスライス								
	6	豚肩挽肉								
	10	アジアソースビビンバ	●		●					
	336	ヒガシマルうすくち	●							
	603	麻婆豆腐用ソース	●							
きのこスープ	212	カットわかめ								
	346	スライスしいたけ								
	98	カットしめじ								
	273	ほんだしこんぶだし								
	186	白だし(うどん用)	●							
	157	ブラックペッパー								
	328	キザミマイタケ								
キャベツメンチカツ	545	キャベツメンチカツ	●		●					
	201	フライオイル(パーム油)								
さんまの柳川風	615	骨無さんま(60g)								
	596	ささがきごぼう								
	277	おろし生しょうが(冷凍)								
	182	みりん風調味料	●							
	181	料理酒	●							
	253	上白糖(1kg)								
	336	ヒガシマルうすくち	●							
	89	鶏卵		●						
じゃがいもと揚げの煮物	264	乱切りポテト(クォーターポテト)								
	551	刻み油揚げ								
	336	ヒガシマルうすくち	●							
	182	みりん風調味料	●							
	273	ほんだしこんぶだし								
	253	上白糖(1kg)								
	181	料理酒	●							
	88	キャベツ								
豆ともやし	512	スイートエンドウ								
ペペロンチーノ	116	もやし								
	276	おろし生ニンニク								
	339	エキストラバージン								
	282	食塩								
	112	鷹の爪								
ビーフンサラダ	362	新竹米粉(ビーフン)	●							
ゆず味噌	495	絹さや								
	212	カットわかめ								
	581	ゆず味噌ドレッシング								
	222	昆布ポン酢しょうゆ	●							
キャベツミックス	517	コールスロー								
	92	レタス								
	402	B:ドレッシング1人前	●	●	●					
トマト	115	トマト								
	516	ミニトマト								
ミックスベジ	261	ミックスベジダブル								
	253	上白糖(1kg)								
青りんごゼリー	601	カップゼリーの素(青りんご)								
	388	フリーズドライ1人前								
漬物	386	B:漬物1人前	●							

献立表	No.3 昼食		1月2日							
			食数【 】							
			小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	カニ	
メニュー	No.	材料								
御飯	224	米(無洗米)								
皿うどん	300	皿うどん用めん	●							
	246	カット白菜								
	233	玉ねぎスライス								
	85	人参								
	346	スライスしいたけ								
	6	豚肩挽肉								
	270	片栗粉(1kg)								
	282	食塩								
	338	ゴマ油								
	327	しょうゆラーメンのたれ	●							
もずく雑炊	224	米(無洗米)								
	186	白だし(うどん用)	●							
	273	ほんだしこんぶだし								
	217	乾燥もずく								
シュウマイ	73	シューマイ	●		●					
	201	フライオイル(パーム油)								
フォー麻婆風炒め	369	フォー	●	●						
	88	キャベツ								
	233	玉ねぎスライス								
	6	豚肩挽肉								
	603	麻婆豆腐用ソース	●							
	336	ヒガシマルうすくち	●							
	345	中華あじ								
揚げナス煮物	374	揚げ茄子乱切り								
	555	きくらげ・黒								
	336	ヒガシマルうすくち	●							
	253	上白糖(1kg)								
	181	料理酒	●							
	182	みりん風調味料	●							
かぼちゃ煮	375	栗かぼちゃ								
	273	ほんだしこんぶだし								
	336	ヒガシマルうすくち	●							
	253	上白糖(1kg)								
	181	料理酒	●							
	182	みりん風調味料	●							
菜の花とわかめのオリ	323	冷凍菜の花								
	212	カットわかめ								
	222	昆布ポン酢しょうゆ	●							
	339	エキストラバージン								
コールスロー	517	コールスロー								
	402	B:ドレッシング1人前	●	●	●					
スイートエンドウ	512	スイートエンドウ								
千切り大根(大根つま)	86	大根								
漬物	386	B:漬物1人前	●							
若狭梅干	371	うめぼし								
フルーツ	511	バナナ								
	388	フルーツ1人前			●					

献立表	No.4 朝食		1月3日							
			食数【 】							
			小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	カニ	
メニュー	No.	材料								
御飯	224	米(無洗米)								
パン	597	食パン	●		●					
	219	仔ゴミックスジャム								
	90	マーガリン			●					
フルーツグラノーラ	614	フルーツグラノーラ	●							
味噌汁	116	もやし								
	551	刻み油揚げ								
	273	ほんだしこんぶだし								
	296	スーパー白味噌								
	181	料理酒	●							
さけ塩焼き	585	秋鮭切り身								
	282	食塩								
スクランブルエッグ	523	ふわふわエッグ		●	●					
	282	食塩								
	157	ブラックペッパー								
	261	ミックスベジタブル								
	230	牛乳			●					
	341	マヨネーズライト		●						
	201	フライオイル(パーム油)								
マカロニサラダ	267	マカロニサラダ(フレンチ)	●	●	●					
	261	ミックスベジタブル								
	352	カレーパウダー								
わかめ	212	カットわかめ								
ヤングコーン	529	ヤングコーン								
コールスロー	517	コールスロー								
	402	B:ドレッシング1人前	●	●	●					
納豆	326	有機納豆(冷凍)	●							
ふりかけ	220	ふりかけ	●		●					
漬物	386	B:漬物1人前	●							
	285	赤小梅								
	388	フレンチ1人前			●					
	612	クリープ(粉末)40g			●					

献立表	No.4 昼食		1月3日							
			食数【 】							
			小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	カニ	
メニュー	No.	材料								
御飯	224	米(無洗米)								
アジアン冷やし中華	369	フォー	●	●						
	582	錦糸卵スライス	●	●						
	212	かつおかめ								
	286	紅生姜								
	253	上白糖(1kg)								
	337	ミツカン酢	●							
	363	冷や太郎	●							
	10	アジアンソースビビンバ	●		●					
めかぶ雑炊	224	米(無洗米)								
	186	白だし(うどん用)	●							
	273	ほんだしこんぶだし								
	573	花めかぶ								
	282	食塩								
イカカツ	602	イカカツ	●							
	201	フライオイル(パーム油)								
ペンネ	185	ペンネマカロニ	●							
トマトソース	299	中国産トマト缶								
	233	玉ねぎスライス								
	339	エキストラバージン								
	282	食塩								
	157	ブラックペッパー								
	171	トマトソース								
	325	冷凍グリーンピース								
	198	チューブ入りケチャップ								
	276	おろし生ニンニク								
ひじき煮	347	ひじき(乾燥)								
	85	人参								
	59	さつま揚げ	●							
	273	ほんだしこんぶだし								
	253	上白糖(1kg)								
	182	みりん風調味料	●							
	181	料理酒	●							
	336	ヒガシマルうすくち	●							
レンコンサラダ	305	蓮根スライス								
	51	カーネルコン								
	341	マヨネーズライト		●						
	282	食塩								
	157	ブラックペッパー								
コールスロー	517	コールスロー								
	402	B:ドレッシング1人前	●	●	●					
カリフラワー	493	カリフラワー								
豆苗	537	豆苗(300g)								
漬物	386	B:漬物1人前	●							
若狭梅干	371	うめぼし								
フルーツ	370	グレープフルーツ								
	388	フルーツドリンク1人前			●					

献立表	No.5 朝食		1月4日							
			食数【 】							
			小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	カニ	
メニュー	No.	材料								
御飯	224	米(無洗米)								
パン	597	食パン	●		●					
	219	仔ゴミックスジャム								
	90	マーガリン			●					
お粥	409	B:おかゆ1人前								
	606	鮭わかめご飯の素								
	282	食塩								
味噌汁	233	玉ねぎスライス								
	98	カットしめじ								
	273	ほんだしこんぶだし								
	296	スーパー白味噌								
	181	料理酒	●							
ミニコロッケ	46	ミニ野菜コロッケ	●		●					
	201	フライオイル(パーム油)								
厚焼き卵	366	厚焼き卵	●	●	●					
キムチナムル	497	キムチもやし	●							
わかめ	212	カットわかめ								
カーネルコーン	51	カーネルコーン								
	253	上白糖(1kg)								
コールスロー	517	コールスロー								
	402	B:ドレッシング1人前	●	●	●					
納豆	326	有機納豆(冷凍)	●							
ふりかけ	220	ふりかけ	●		●					
漬物	386	B:漬物1人前	●							
	285	赤小梅								
	388	クリーム1人前			●					
	612	クレープ(粉末)40g			●					

献立表	No.5 昼食		1月4日							
			食数【 】							
			小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	カニ	
メニュー	No.	材料								
御飯	224	米(無洗米)								
ハヤシライス	7	牛コマ								
	85	人参								
	233	玉ねぎスライス								
	264	乱切りポテト(クォーターポテト)								
	305	蓮根スライス								
	616	ハッシュドビーフフレ	●		●					
	270	片栗粉(1kg)								
	529	ヤングコーン								
	269	ウスターソース								
	170	トマトケチャップ(デ								
	306	冷凍ブロッコリー								
白菜スープ	246	カット白菜								
	85	人参								
	327	しょうゆラーメンのたれ	●							
	157	ブラックペッパー								
	282	食塩								
サケフライ	57	サケフライ	●							
	201	フライオイル(パーム								
高野豆腐エスニック煮	563	高野豆腐								
	346	スライスしいたけ								
	325	冷凍グリーンピース								
	182	みりん風調味料	●							
	336	ヒガシマルうすくち	●							
	253	上白糖(1kg)								
	10	アジアソースビビンバ	●		●					
里芋煮	260	冷凍里芋(500)								
	551	刻み油揚げ								
	253	上白糖(1kg)								
	336	ヒガシマルうすくち	●							
	273	ほんだしこんぶだし								
	181	料理酒	●							
ゆず味噌サラダ	304	いんげん(カット)								
	212	カットワカメ								
	581	ゆず味噌ドレッシング								
	222	昆布ポン酢しょうゆ	●							
コールスロー	517	コールスロー								
	402	B:ドレッシング1人前	●	●	●					
スナックエンドウ	512	スイートエンドウ								
キャロットジュリアン	605	人参千切り(ジュリアン								
漬物	386	B:漬物1人前	●							
フルーツ	511	バナナ								
	388	冷凍リンゴ1人前			●					

献立表	No.6 朝食		1月5日							
			食数【 】							
			小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	カニ	
メニュー	No.	材料								
御飯	224	米(無洗米)								
パン	597	食パン	●		●					
	219	仔ゴミックスジャム								
	90	マーガリン			●					
お粥	409	B:おかゆ1人前								
	606	鮭わかめご飯の素								
	282	食塩								
味噌汁	116	もやし								
	551	刻み油揚げ								
	296	スーパー白味噌								
	273	ほんだしこんぶだし								
	181	料理酒	●							
ポイルウインナー	8	粗びきウインナー								
フライドポテト	264	乱切りポテト(クォーターポテト)								
	201	フライオイル(パーム油)								
	124	青海苔								
	282	食塩								
マカロニサラダ	267	マカロニサラダ(フレンチ)	●	●	●					
	261	ミックスベジタブル								
わかめ	212	カットわかめ								
ヤングコーン	529	ヤングコーン								
コールスロー	517	コールスロー								
	402	B:ドレッシング1人前	●	●	●					
納豆	326	有機納豆(冷凍)	●							
ふりかけ	220	ふりかけ	●		●					
漬物	386	B:漬物1人前	●							
	285	赤小梅								
	388	フリーズドライ1人前			●					
	612	クリープ(粉末)40g			●					

献立表	No.6 昼食		1月5日								
			食数【 】								
			小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	カニ		
メニュー	No.	材料									
御飯	224	米(無洗米)									
麻婆中華丼	328	キザミマイタケ									
	85	人参									
	246	カット白菜									
	233	玉ねぎスライス									
	4	豚コマ									
	276	おろし生ニンニク									
	277	おろし生しょうが(冷凍)									
	270	片栗粉(1kg)									
	327	しょうゆラーメンのたれ	●								
	336	ヒガシマルうすくち	●								
	555	きくらげ・黒									
	338	ゴマ油									
	603	麻婆豆腐用ソース	●								
	264	乱切りポテト(クォーターポテト)									
	559	パック豆腐									
	529	ヤングコーン									
中華スープ	233	玉ねぎスライス									
	85	人参									
	555	きくらげ・黒									
	327	しょうゆラーメンのたれ	●								
	338	ゴマ油									
	157	ブラックペッパー									
揚げ餃子	74	ギョーザ	●								
	201	フライオイル(パーム油)									
フォー ビビンバ風炒め	369	フォー	●	●							
	88	キャベツ									
	233	玉ねぎスライス									
	6	豚肩挽肉									
	10	アジアソースビビンバ	●		●						
	336	ヒガシマルうすくち	●								
ナス	374	揚げ茄子乱切り									
トマト煮	518	オクラ									
	171	トマトソース									
	339	エキストラバージン									
	276	おろし生ニンニク									
	282	食塩									
	157	ブラックペッパー									
かぼちゃ煮	375	栗かぼちゃ									
	273	ほんだしこんぶだし									
	336	ヒガシマルうすくち	●								
	253	上白糖(1kg)									
	181	料理酒	●								
	182	みりん風調味料	●								
切干大根サラダ	109	切干大根									
	85	人参									
	555	きくらげ・黒									
	222	昆布ポン酢しょうゆ	●								
	338	ゴマ油									
コールスロー	517	コールスロー									
	402	B:ドレッシング1人前	●	●	●						
カリフラワー	493	カリフラワー									
豆苗	537	豆苗(300g)									
漬物	386	B:漬物1人前	●								
若狭梅干	371	うめぼし									
フルーツ	370	グレープフルーツ									
	388	フルーツ1人前			●						

※野菜サラダのドレッシングは自身でかけていただきます。

種類は、サウザンアイランド・中華・マヨネーズ。

サウザンアイランド（卵、リンゴ、大豆）マヨネーズ（ノンエッグ）

中華ドレッシング（小麦、ごま、乳、大豆）を含みます

※揚げ物の油は毎回使用し、色々なもののフライに使用します

※食事は、バイキング形式です。食べられない料理は、取らずに避けていただくこととなります。重度のアレルギー症状の方で、食べれる物が少ない時等は相談させていただきます。ご確認ください。また何かご希望がありましたらご連絡ください。