

# 献立表

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
01 — 金 —	玄米御飯 ハンバーグ・カレー味 ひじきと大豆の炒り煮 酵素入り納豆和え	みそ汁(なす)	さつまいも、玄米、板こんにやく、油、砂糖、ひえ粒、パン粉	木綿豆腐、納豆、いわし缶、米みそ(淡色辛みそ)、だいず水煮缶詰、いわし(煮干し)、油揚げ、ごま、黒ごま	にんじん、たまねぎ、なす、ひじき、さやえんどう、ねぎ、焼きのり	煮干だし汁、ケチャップ、しょうゆ、みりん、カレー粉、コンソメ	食べるいりこなし 大学芋
02 — 土 —	こんぶおにぎり やきそば ワカメスープ しめじのフリッター		焼きそばめん、食パン、米、小麦粉、油、ごま油、砂糖	調製豆乳、魚肉ソーセージ、いわし(煮干し)、かつお節	しめじ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、いちごジャム、塩こんぶ、ねぎ、焼きのり、あおのり、カットわかめ	中華スープ、しょうゆ、ウスターソース、食塩、こしょう	野菜ジュース150 鉄強化ビスケット ジャムパン
04 — 月 —	御飯 かき揚げ うの花炒り煮 酵素入り納豆和え	みそ汁(しめじ)	玄米、くず粉、小麦粉、油、砂糖、黒砂糖、ごま油	豆乳、納豆、おから、魚肉ソーセージ、米みそ(淡色辛みそ)、はじき豆、きな粉、いりこ、油揚げ、干しえび、つぶし	たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、ねぎ、焼きのり、カットわかめ、黒きくらげ、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	胚芽ビスケット 豆乳くず餅 大豆とiriこのかりんとう
05 — 火 —	玄米御飯 鯛の煮つけ 切干大根の旨煮 酵素入り納豆和え	みそ汁(豆腐)	玄米、生中華めん、三温糖、黒砂糖、ごま油	あじ、木綿豆腐、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、いわし(煮干し)、油揚げ、はじき豆、いりこ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、切り干しだいこん、ねぎ、もやし、いんげん、焼きのり、カットわかめ、しょう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、中華だしの素、食塩、本みりん	磯部せんべい ちゃんぽん 大豆とiriこのかりんとう
06 — 水 —	小豆入り玄米御飯 酢豚・ケチャップ味 きゅうりの酢の物 酵素入り納豆和え	みそ汁(麩)	食パン、玄米、砂糖、片栗粉、油、黒砂糖、ごま油、焼ふ	納豆、米みそ(淡色辛みそ)、大豆からあげ、はじき豆、しらす干し、いりこ、ツナ油漬缶、あずき(乾)	たまねぎ、にんじん、きゅうり、れんこん、ピーマン、ねぎ、カットわかめ、干しいたけ、焼きのり、こんぶ(だし用)、しょ	煮干だし汁、中華スープ、酢、ケチャップ、しょうゆ、みりん、カレーウ、酒、食塩	ライス&ソーイひじきスティック ツナカレートースト 大豆とiriこのかりんとう
07 — 木 —	麦入り玄米御飯 魚の野菜あんかけ れんこんきんぴら 酵素入り納豆和え	みそ汁(キャベツ)	玄米、板こんにやく、なたね油、押麦、片栗粉、三温糖、砂糖、油、ごま油	さば、納豆、魚肉ソーセージ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、油揚げ、ごま、黒ごま	りんご天然果汁、にんじん、れんこん、たまねぎ、キャベツ、いんげん、レモン果汁、かんでん、ねぎ、焼きのり、黒きく	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、ワイン(白)	ウエハース 食べるいりこ 人参ゼリー
08 — 金 —	れんこん玄米ごはん 肉じゃが風 トマトのサラダ 酵素入り納豆あえ	みそ汁(小松菜)	じゃがいも、玄米、小麦粉、しらたき、ライス&ソーイブレンド、黒砂糖、砂糖、セイタン、オリーブ油、ミネラル糖500	納豆、大豆からあげ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	トマト、たまねぎ、にんじん、こまつな、れんこん、さやえんどう、しいたけ、ねぎ、しそ、焼きのり、こんぶ(煮物用)	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	ウエハース 食べるいりこ 黒糖蒸しパン
09 — 土 —	スパゲティー コンソメスープ れんこんの天ぷら		スパゲティー、食パン、なたね油、小麦粉、ねりごま、メープルシロップ、オリーブ油	魚肉ソーセージ、ツナ油漬缶、いりこ	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、れんこん、エリンギ、ねぎ、コーン(冷凍)、にんにく	ケチャップ、本みりん、しょうゆ、食塩、コンソメ	鉄強化ビスケット ごまトースト 食べるいりこ
11 — 月 —	麦入り玄米御飯 マーボー豆腐 春雨サラダ 酵素入り納豆和え	みそ汁(じゃがいも)	玄米、マカロニス、パゲティー、じゃがいも、はるさめ、押麦、砂糖、片栗粉、オリーブ油、ごま油	木綿豆腐、納豆、魚肉ソーセージ、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、もやし、しめじ、ピーマン、黄ピーマン、ねぎ、しょうが、焼きのり、黒きくらげ	煮干だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、オイスターソース、しょうゆ(すくち)、食塩	胚芽ビスケット 和風スパゲティー
12 — 火 —	御飯 魚の南蛮漬け かぼちゃのサラダ 酵素入り納豆和え	みそ汁(豆腐)	玄米、油、メープルシロップ、くず粉、黒砂糖、砂糖、片栗粉	あじ、調製豆乳、納豆、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、はじき豆、いわし(煮干し)、いりこ、油揚げ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ブルーベリー 砂糖不使用、干しぶどう、ピーマン、ねぎ、しょうが、焼きのり、あおさ、	煮干だし汁、酢、しょうゆ、みりん、食塩	磯部せんべい 玄米甘酒豆乳プリン 大豆とiriこのかりんとう
13 — 水 —	あわ入り玄米御飯 生揚げの味噌炒め もずくの酢の物 酵素入り納豆和え	すまし汁(えのき)	米粉パン、玄米、じゃがいも、ごま油、あわ(精白粒)、砂糖、片栗粉	納豆、生揚げ、魚肉ソーセージ、米みそ(淡色辛みそ)、黒ごま	もずく、れんこん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、えのきたけ、ねぎ、焼きのり、干しいたけ、しょうが、にん	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、みりん、酒、食塩	ライス&ソーイひじきスティック パン ポテトサラダ(ツナ)
14 — 木 —	麦入り玄米御飯 魚のコーンフレーク焼き れんこんの酢の物 酵素入り納豆和え	みそ汁(なす)	玄米、白玉粉、砂糖、押麦、コーンフレーク、油、黒砂糖、ごま油	たら、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、いりこ、いわし(煮干し)、はじき豆、油揚げ、ごま	れんこん、なす、たまねぎ、にんじん、ねぎ、焼きのり、にんにく、しょうが	煮干だし汁、酢、しょうゆ、酒、みりん、食塩	ウエハース 食べるいりこ やわたもち 大豆とiriこのかりんとう
15 — 金 —	じゃこふりかけ御飯 車麩のフライ れんこんとさつまいものオーロラソース 酵素入り納豆和え	みそ汁(切干大根)	玄米、生中華めん、焼ふ(車ふ)、パン粉、油、さつまいも、小麦粉、ごま油、黒砂糖、ねりごま、なたね油	納豆、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、はじき豆、タンパッキー、いりこ、魚肉ソーセージ、いわし(煮干し)、油揚げ、ご	有機切り干しだいこん、たまねぎ、にんじん、ねぎ、れんこん、もやし、キャベツ、コーン缶、コーン(冷凍)、焼きのり	中華スープ、煮干だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、こしょう、みりん、ケチャップ、食塩、本みりん	食べるいりこなし ラーメン 大豆とiriこのかりんとう
16 — 土 —	おにぎり うどん ミニトマト かき揚げ		干しうどん、小麦粉、玄米、油、メープルシロップ、なたね油、黒砂糖	豆乳、油揚げ、いりこ、はじき豆、いわし(煮干し)、干しえび	たまねぎ、にんじん、ミニトマト、しいたけ、ねぎ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、食塩	鉄強化ビスケット 抹茶パンケーキ 大豆とiriこのかりんとう
19 — 火 —	玄米御飯 魚の香味噌焼き 切干大根の旨煮 酵素入り納豆和え	みそ汁(かぼちゃ)	玄米、油、コーンフレーク、片栗粉、黒砂糖、砂糖、ごま油	たい、納豆、はじき豆、米みそ(淡色辛みそ)、いりこ、いわし(煮干し)、凍り豆腐、油揚げ、ごま	れんこん、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、ねぎ、焼きのり、しょうが、あおのり	煮干だし汁、みりん、しょうゆ、ウスターソース、酒	磯部せんべい れんこんのたこ焼き風 大豆とiriこのかりんとう

