

2月1日 (水)		2月2日 (木)		2月3日 (金)	
白ごはん		米粉パン		白ごはん	
ほうとう		ビーフシチュー		かきたま汁	
きゅうりと人参の和え物		アスパラサラダ		かぶと白菜の塩昆布和え	
きんぴら肉団子				いわし生姜煮	
米飯	70 90	①米粉パン	①米粉パン 米粉ミックス(米粉・小麦グルテン)、ショートニング、砂糖、脱脂粉乳、食塩、イースト (アレルギー表示:小麦、乳)	米飯	70 90
①ほうとう(九州産やせうま)	20 24	サラダ油		たまねぎ	23 28
②きざみ揚げ(カット油あげ)	4 5	牛肉ももスライス		にんじん	17 21
鶏もも皮つき	13 16	赤ワイン	②とろけるシチュールーキーフ 食用油脂(パーム、なたね)、小麦粉、でん粉、砂糖、食塩、ソテードオニオン、白菜エキスパウダー、トマトソースパウダー、チキンブイヨン、ポークブイヨン、キャベツエキスパウダー、香辛料、オニオンパウダー、粉末醤油、調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、パプリカ色素)、乳化剤、香料、酸味料 (アレルギー表示:小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご)	えのきたけ	11 13
かぼちゃ(ダイス)	25 30	じゃがいも		豆腐	18 22
白菜	18 22	にんじん		①かまぼこ(ピンク)	11 13
だいこん	20 24	たまねぎ		ねぎ(冷凍)	2.5 3
椎茸スライス(干)	1 1.2	マッシュルーム		煮干しだしパック	5 6
ねぎ(冷凍)	3 3.6	グリーンピース		うすくちしょうゆ	5 6
煮干しだしパック	3.5 4	トマトピューレ		塩	0.1 0.12
すりみそ	10 12	②とろけるシチュールーキーフ		でんぷん	0.9 1.1
うすくちしょうゆ	1 1.2	③トマトケチャップ		液卵	20 25
きゅうり	30 36	④ウスターソース		かぶ	15 18
にんじん	6 8	⑤マイルドデミグラスソース		白菜	23 28
③おいしい和風ドレッシング	2.5 3	⑥ホワイトベース(レトルト)		②塩こんぶ(塩吹昆布)	1 1.2
④FMうす味きんぴら肉団子	50 75	⑦チキンスープ		こいくちしょうゆ	0.5 0.6
③おいしい和風ドレッシング		こしょう		③いわし生姜煮	40 50
食用植物油(大豆、なたね)、醸造酢(小麦)、砂糖、しょう油(小麦、大豆)、調味酢、玉ねぎ、食塩、粒マスタード(豚肉、りんご)、ホワイトペッパー、にんにく、調味料(アミノ酸等) (アレルギー表示:小麦、大豆、豚肉、りんご)		アスパラガススライス		④節分豆(ミツヤ)	8 8
④FMうす味きんぴら肉団子		きゅうり		②塩こんぶ(塩吹昆布)	
【団子】鶏肉、ごぼう、たまねぎ、にんじん、粒状植物性たん白、豚肉、豚脂、ごま、砂糖、粉末状植物性たん白、植物油、みりん、小麦不使用しょうゆ、食塩、酵母エキス、香辛料、にんにくペースト、しょうがペースト・液状混合調味料、水、揚げ油(なたね油)、加工デンプン、セルロース、炭酸Ca・ピロリン酸第二鉄・カラメル色素、【ソース】砂糖・ぶどう糖果糖液糖、清酒、小麦不使用しょうゆ、砂糖、食酢、みりん、植物油、りんごジュース、にんにくペースト、しょうがペースト、酵母エキス、液状混合調味料・香辛料、水、増粘剤(加工デンプン、キサンタンガム)、カラメル色素 (アレルギー表示:大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま)		ホールコーン缶		昆布、醤油(小麦、大豆)、食塩、醤油加工品(小麦、大豆)、たんぱく加水分解物(大豆)、甘味料(ソルビトール、甘草)、調味料(アミノ酸等)、増粘多糖類 (アレルギー表示:小麦、大豆)	
		⑧ロースハムスライス(短冊)		③いわし生姜煮	
		塩		④節分豆(ミツヤ)	
		こしょう		③いわし生姜煮	
		三温糖		④節分豆(ミツヤ)	
		酢		③いわし生姜煮	
		サラダ油		④節分豆(ミツヤ)	
		⑥ホワイトベース(レトルト)		③いわし生姜煮	
		生クリーム、小麦粉、でん粉(とうもろこし)、全粉乳、ホワイトルウ(小麦粉、なたね油)、チキンエキス、牛乳、ナチュラルチーズ、バター、食塩、砂糖、香辛料(ローレル)、水 (アレルギー表示:乳、小麦、鶏肉) ※えび、かに、落花生		④節分豆(ミツヤ)	
		⑦チキンスープ		③いわし生姜煮	
		鶏骨、酵母エキス、水 (アレルギー表示:鶏肉)		④節分豆(ミツヤ)	
		⑧ロースハムスライス		③いわし生姜煮	
		豚ロース肉、乳蛋白、大豆蛋白、食塩、卵蛋白、ホークエキス、トハロース、カゼインNa、リン酸塩(Na)、調味料(アミノ酸等)、増粘多糖類、酸化防止剤(イソソルビン酸Na)、保存料(ソルビン酸K)、発色剤(亜硝酸Na)、着色料(コチニール)、香辛料抽出物 (アレルギー表示:乳、卵、大豆、豚肉) ※小麦		④節分豆(ミツヤ)	

※コンタミ・キャリー等由来

2月6日(月)		2月7日(火)		2月8日(水)		2月9日(木)		
白ごはん		ゆかりごはん		白ごはん		白ごはん		
中華丼		いりどり		石狩汁		マーボー春雨		
海藻ナムル		おかか和え		れんこんきんぴら		大根とツナのサラダ		
フルーツムース								
米飯	①国産ミニ絹厚揚げ 豆乳、でん粉(コーン)、難消化性デキストリン、デキストリン、ぶどう糖、揚げ油【食部油脂(菜種)】、リン酸カルシウム、豆腐用凝固剤、酸化防止剤(ビタミンC)、ピロリン酸第二鉄、水 (アレルギー表示:大豆)	70 90	米飯	①ゆかり 塩蔵赤しそ(赤しそ、食塩、梅酢)、砂糖、食塩、酵母エキス、酸味料 (アレルギー表示:ー)	70 90	米飯	①緑豆春雨 緑豆でんぷん (アレルギー表示:ー)	70 90
サラダ油		①ゆかり(S)	1.4 1.8	鮭角切り	20 25	豚ミンチ	②麻婆豆腐の素 しょうゆ(小麦、大豆)、豆板醤(大豆)、しょうが、ほたてエキス(小麦、大豆)、食塩、チキンエキス、	30 36
豚ももスライス		鶏もも 皮つき	20 25	しょうが	0.5 0.6	ひきわり大豆	が、ほたてエキス(小麦、大豆)、食塩、チキンエキス、	5 6
鹿の子いか短冊		鶏肉はね身皮なし	10 11	酒	1 1.2	①緑豆春雨	にんにく、たんぱく加水分解物(小麦、大豆、鶏肉、豚肉)、とうもろこし	17 21
むきえび		②(大冷)ミニ絹厚揚げ	25 30	国産ミニ絹厚揚げ【6日①参照】	18 22	たまねぎ	でん粉、調味料(アミノ酸等)、酒精、増粘剤(キサンタンガム)、カラメル色素、	35 42
かまぼこ(ピンク)【3日①参照】		三角こんにやく	20 25	じゃがいも	20 25	にんじん	分解物(小麦、大豆、鶏肉、豚肉)、とうもろこし	15 20
①国産ミニ絹厚揚げ		にんじん	25 31	だいこん	20 25	たけのこ缶	でん粉、調味料(アミノ酸等)、酒精、増粘剤(キサンタンガム)、カラメル色素、	19 24
にんじん	②中華用スープストック 食塩、チキンパウダー(小麦、大豆、鶏肉、豚肉)、鶏脂(大豆)、粉末醤油(小麦、大豆)、デキストリン、酵母エキス、たん白加水分解物(ゼラチン)、野菜エキス(大豆)、ごま油、調味料(アミノ酸等)、香辛料抽出物、カラメル色素 (アレルギー表示:小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン) ※卵	22 26	乱切りごぼう	20 25	白菜	15 19	きくらげスライス	1.4 1.6
たまねぎ		じゃがいも	33 40	えのきたけ	8 10	にら	2.5 3	
キャベツ		③さつまあげ(天ぷら)	25 30	白ねぎ	3 4	②麻婆豆腐の素	水 (アレルギー表示:小麦、大豆、鶏肉、豚肉)	3.4 4.4
たけのこ缶		椎茸スライス(干)	12 14	煮干しだしパック	2.5 3	三温糖	1.5 2	
きくらげスライス		いんげん	1.2 1.5	すりみそ	11 13	純正ごま油	0.5 0.6	
ねぎ(冷凍)		三温糖	2 2.4	純正ごま油	1 1.2	中華用スープストック【6日②参照】	0.3 0.4	
うすくちしょうゆ		うすくちしょうゆ	3 3.6	豚ももスライス	25 30	③オイスターソース(マルハ)	0.3 0.4	
チキンスープ【2日⑦参照】		こいくちしょうゆ	8 10	れんこん	20 24	こいくちしょうゆ	2.3 2.9	
②中華用スープストック		みりん	0.35 0.42	にんじん	16 20	④ノンオイルまぐろちゃんく	10 12	
塩		酒	0.15 0.18	青まめ	8 10	キャベツ	18 22	
こしょう		サラダ油	0.01 0.02	突きこんにやく	13 16	だいこん	35 42	
でんぷん		きゅうり	30 40	いりごま	0.6 0.8	にんじん	7 9	
③海藻サラダG		白菜	27 35	三温糖	2 2.4	⑤マヨネーズ	9 11	
太もやし	③海藻サラダG わかめ、茎わかめ、赤かえでのり、糸寒天 (アレルギー表示:ー)	④ちくわ(卵抜き)	12 15	こいくちしょうゆ	4.5 5.5	塩	0.2 0.24	
きゅうり		花かつおきざみ	1.2 1.5	みりん	1 1.2	こしょう	0.02 0.03	
④とりささみちゃんく		うすくちしょうゆ	2.4 2.9	①七味唐がらし	0.01 0.01	③オイスターソース(マルハ)	かきエキス、砂糖、魚醤(魚介類)(かたくちいわし)、デキストリン、酵母エキス、麦芽エキス、増粘剤(加工でん粉) (アレルギー表示:ー)	
酢		三温糖	1 1.2	①七味唐がらし		④ノンオイルまぐろちゃんく	まぐろ、野菜スープ、食塩、調味エキス、調味料(アミノ酸等)(大豆)、増粘剤(アミノ酸等) (アレルギー表示:大豆)	
三温糖	④とりささみちゃんく 鶏肉(ささみ)、食塩、醸造酢、砂糖、寒天、オニオンパウダー、香辛料(こしょう)、pH調整剤、水 (アレルギー表示:鶏肉)	③さつまあげ(天ぷら)		唐辛子、陳皮、胡麻、山椒、青のり、ケシの実、しょうが (アレルギー表示:ごま) ※青のり(えび、かに)		⑤マヨネーズ	食用植物油(なたね・大豆)、卵黄、醸造酢(りんご)、食塩、調味料(アミノ酸等)、香辛料(マスタード)、香辛料抽出物、水 (アレルギー表示:卵、大豆、りんご)	
うすくちしょうゆ		魚肉(たう)、でん粉(甘しょ)、砂糖、みりん、食塩、植物油 (アレルギー表示:ー) ※えび、かに、卵白、小麦						
純正ごま油		④ちくわ(卵抜き) タマガシラ、ばれいしょ澱粉、小麦でん粉、植物油(なたね)、食塩、大豆たん白、ぶどう糖、発酵調味料、調味料(アミノ酸等)(牛肉、豚肉)、甘味料(ステビア)、キシロース、保存料(ソルビン酸)、水 (アレルギー表示:小麦、大豆、牛肉、豚肉) ※えび、かに						
⑤フルーツムース								
⑤フルーツムース	加糖脱脂練乳、異性化液糖、みかんさのうシラップ漬け(みかん、砂糖・異性化液糖)、植物油(ヤシ)、砂糖、脱脂粉乳、バター、ゲル化剤【増粘多糖類(ローカストビーンガム等)】、香料(バニラ、プリン)、乳化剤(グリセリン脂肪酸エステル)、酸味料(クエン酸)、水 (アレルギー表示:乳)							

※コンタミ・キャリー等由来

2月10日(金)		2月13日(月)		2月14日(火)		2月15日(水)		
揚げパン ミートボールスープ フルーツポンチ		白ごはん とんこつ煮 ほうれん草のアーモンド和え		白ごはん じゃこ団子汁 キムタクごはんの具 ふわっとショコラ		減量わかめご飯 カレーうどん ひじきとささみの和え物		
①コッペパン	①コッペパン	50 70	米飯	70 90	米飯	70 90	米飯	60 80
大豆白絞油缶	小麦粉、ショートニング、 脱脂粉乳、砂糖、食塩、 イースト (アレルギー表 示:小麦、乳)	5 7	サラダ油	0.7 0.9	①ふんわりじゃこ団子	20 25	①ヘルシーファームわかめご飯の素	2.2 3
きな粉		9 12	豚霜ロース(角切り)	18 22	だいこん	12 15	冷凍うどん	56 68
三温糖		5 6.5	豚もも肉(角切り)	15 18	にんじん	18 22	サラダ油	1 1
塩		0.04 0.05	酒	1 1.2	ささがきごぼう	12 15	豚ももスライス	25 31
サラダ油		0.3 0.4	(大冷)ミニ絹厚揚げ【7日②参照】	30 36	豆腐	18 22	たまねぎ	30 36
②国産鶏と豚のミートボールFe・Ca		30 36	にんじん	24 30	椎茸スライス(干)	1 1	にんじん	20 24
にんじん		20 25	三角こんにやく	20 25	県産カットチンゲン菜	12 15	きざみ揚げ(カット油あげ)【1日②参照】	5 6
たまねぎ		34 41	里いも(冷凍)	27 33	煮干しだしパック	3 4	白ねぎ	4 4
ミニブロッコリー		20 24	だいこん	35 42	うすくちしょうゆ	5 6	②Fカレーフレーク	6 8
椎茸スライス(干)		0.5 0.6	いんげん	6 8			③和風カレールウ	4 5
チキンスープ【2日⑦参照】		8 10	しょうが	0.7 0.9	豚ももスライス	33 42	こいくちしょうゆ	2 2
③スープストック(洋風)		0.2 0.25	黒砂糖	2.3 2.8	②白菜キムチ	13 17	ウスターソース【2日④参照】	2 2
うすくちしょうゆ		3.5 4	こいくちしょうゆ	2.3 2.8	③山川きざみ漬	11 14	チキンスープ【2日⑦参照】	6 8
塩		0.2 0.24	すりみそ	5.5 6.6	太もやし	35 45		
こしょう		0.02 0.03			にら	3 3.6	干ひじき	1 1.2
甘みあっさりパインカット		19 23	カットほうれん草	16 20	こいくちしょうゆ	2 2.4	きゅうり	30 36
甘みあっさりみかん		18 23	太もやし	37 45	純正ごま油	1 1.2	ミニカリフラワー	23 27
甘みあっさり黄桃(ダイスカット)		18 23	ちくわ(卵抜き)【7日④参照】	10 12			とりささみチャンク【6日④参照】	8 10
④アレンジダイスゼリー国産あまおう(鉄・ca)		22 27	アーモンド細切	2 2.4	④ふわっとショコラFe	28 28	サラダ油	0.5 0.6
			アーモンド粉末	1 1.2	②白菜キムチ		うすくちしょうゆ	2 2.4
			うすくちしょうゆ	3 3.6	はくさい、食塩、調味料(に んにく、砂糖・異性化液糖、 たんぱく加水分解物(大豆)、 醸造酢、トマト、唐辛 子、オニオン、酒精、調味 料(アミノ酸等)、酸味料、 増粘多糖類、パプリカ色 素)、水 (アレルギー表示: 大豆)		三温糖	1 1.2
			三温糖	1.2 1.5	③山川きざみ漬		酢	3 3.6
					干しだいこん、果糖ぶ どう糖液糖、砂糖、しょ うゆ(小麦、大豆)、アミ ノ酸液、食塩、醸造酢、 発酵調味料、香辛料 (唐辛子)、たんぱく加 水分解物、水 (アレル ギー表示:小麦、大豆)			
					④ふわっとショコラFe		②Fカレーフレーク	
					砂糖、油脂加工食品(植物油脂、豆乳、水飴、大豆 粉)、もち粉、コーンスターチ、ココアパウダー、こんに やく粉加工品(粉飴、こんにやく粉)、食塩、水、乳 化剤、増粘剤(加工でん粉)、クエ塩酸鉄ナトリウム、 pH調整剤、安定剤(加工でん粉)、トレハロース (アレルギー表示:大豆)		小麦粉、食用油脂(ラード、パー ム)、糖類(砂糖、ぶどう糖)、カ レー粉、糖類(砂糖・ぶ どう糖)、オニオンパウ ダー(大豆)、ガーリック パウダー、トマトペースト、 酵母エキスパウダー、 香辛料(ペッパー・ロー レル)、カラメル色素 (アレルギー表示:小麦、 大豆) ※乳、牛肉、鶏 肉、豚肉	
							③和風カレールウ	
							小麦粉、食用油脂(ラード、パー ム)、糖類(砂糖、ぶどう糖)、カ レー粉、食塩、風味原料(かつ お粉末、ぶどう糖、食塩、こんぶ 粉末、砂糖)、トマトペースト、オ ニオンパウダー(オニオン、脱 脂大豆、ぶどう糖)、ガーリック パウダー、粉末しょうゆ(小麦、 大豆)、酵母エキスパウダー、カ ラメル色素 (アレルギー表示: 小麦、大豆) ※乳、牛肉、鶏 肉、豚肉、大豆	

2月24日(金)		2月27日(月)		2月28日(火)	
白ごはん		白ごはん		白ごはん	
きのこ汁		里いものそぼろ煮		さつまいものみそ汁	
もやしのレモン和え		ごまじゃこ和え		あじのピリ辛揚げ	
おろしハンバーグ					
りんごタルト					
米飯	70 90	米飯	70 90	米飯	70 90
鶏もも 皮つき	10 13	里いも(冷凍)	40 50	さつまいも	25 30
椎茸スライス(干)	1 1.2	鶏ひき肉 もも 皮つき	26 32	たまねぎ	25 30
えのきたけ	14 17	たまねぎ	33 40	にんじん	15 18
しめじ	11 14	椎茸スライス(干)	0.8 1	花そうみ(乾わかめ)	0.3 0.35
きざみ揚げ(カット油あげ)【1日②参照】	4 5	たけのこ缶	12 15	きざみ揚げ(カット油あげ)【1日②参照】	4 5
にんじん	20 24	にんじん	10 12	国産プチとうふ【24日①参照】	18 22
ささがきごぼう	11 14	スライスこんにゃく	20 24	小松菜	10 12
①国産プチとうふ	18 22	(大冷)ミニ絹厚揚げ【7日②参照】	23 28	煮干しだしパック	3 3.5
ねぎ(冷凍)	3 3.5	グリーンピース	7 9	すりみそ	10.5 12
煮干しだしパック	3 3.6	サラダ油	0.8 1		
うすくちしょうゆ	5 6	うすくちしょうゆ	2.7 3.2	あじ切り身	50 60
塩	0.1 0.12	こいくちしょうゆ	3.6 4.3	でんぷん	5 6
		三温糖	2.3 2.8	大豆白絞油缶	5.5 7
太もやし	35 42	みりん	1 1.2	青豆	8 10
レモン汁	0.3 0.36	塩	0.1 0.12	冷凍カラーピーマンミックス	10 12
うすくちしょうゆ	1 1.2	でんぷん	1 1.3	ピーマン	3 3.5
				国産おろしにんにく	0.2 0.25
②FMうす味ハンバーグ(国産鶏豚使用)	60 80	キャベツ	28 34	トウバンジャン【17日③参照】	0.1 0.12
だいこん	30 36	きゅうり	33 40	三温糖	1.1 1.3
三温糖	2.4 2.9	ロースハムスライス(短冊)【2日⑧参照】	6 8.5	酢	2 2.5
こいくちしょうゆ	5.2 6.3	①煮干しちりめん	3 3.6	こいくちしょうゆ	1.5 2
みりん	1.5 1.8	酢	2.5 3	純正ごま油	0.5 0.6
		三温糖	2 2.4		
③お米de国産りんごのタルト	35 35	うすくちしょうゆ	3 3.6		
		すりごま	1 1.2		
		純正ごま油	0.1 0.13		
		国産おろしにんにく	0.1 0.12		
②FMうす味ハンバーグ(国産鶏豚使用)		①煮干しちりめん			
鶏肉、豚肉、たまねぎ、豚脂、粒状植物性たん白(大豆)、水溶性食物繊維、粉末状植物性たん白(大豆)、砂糖、ぶどう糖、トマトペースト、食塩、酵母エキス、にんにくペースト、香辛料、しょうがペースト、加工デンプン、セルロース、炭酸Ca、ピロリン酸第二鉄、水(アレルギー表示:鶏肉、豚肉、大豆)		ちりめん			
		(アレルギー表示:ー)			
		※えび、かに、いか、さば			
③お米de国産りんごのタルト					
りんご、豆乳、砂糖、米粉、ショートニング、水溶性食物繊維、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、コーンフラワー、植物油、調整豆乳粉末、でん粉、水あめ、食用油脂、加工デンプン、ゲル化剤(増粘多糖類)、膨張剤、香料、酸味料、凝固剤、乳化剤、乳酸Ca、増粘剤(キサンタンガム)、紅麴色素、酸化防止剤(ビタミンC)、ピロリン酸第二鉄、水(アレルギー表示:大豆、りんご)					