

Main table with columns: 日・曜, こんだて名, 血や肉になるもの(赤), 熱や力になるもの(黄), 体の調子をととのえるもの(緑), 調味料 その他, エネルギー(小), エネルギー(中). Rows include dates from 10 to 31 with menu items like こんどうパン, クリームシチュー, さげなめし, etc.

調味料

調味料 list including categories like うす口(しょうゆ), こい口(しょうゆ), みりん, 酒, みそ, ガラスープ, 酢, ケチャップ, チキンブイヨン, (ウスター)ソース, デミグラス(ソース), クリームシチューのもと, ホワイトルウ, コンソメ, 中華スープ, 和風だし, (ノンエッグ)マヨネーズ, あおじそドレッシング, 玉ねぎドレッシング, 和風ドレッシング, 味のそ, マーボー豆腐のもと, (無添加)にんじんドレッシング, 鮭菜めしのもと, 赤かぶ青菜ごはんのもと, 1食マーシャルピーンズ, 1食ソース.

◎ 牛乳は毎日つきます。 ◎ 点線のカッコ内に書かれているものが加工品の原材料です。

◎ 食材の横に () 書きでアレルギー表示を行っています。

☆ ベジ活の日・・・1日にとりたい野菜の量は350gです。130g以上の野菜を使った献立の日を「ベジ活の日」として紹介します。

☆ ひむか地産地消の日・・・毎月16日を「ひむか地産地消の日」として、宮崎県産の食材を紹介します。今月16日に使用する宮崎県産の食材は、「豚肉、ごぼう、だいこん、しいたけ、さといも、にんじん、ねぎ、キャベツ、にら」です。

※ 食材入荷の都合により、献立及び食材を変更する場合があります。その際は事前にお知らせします。