

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 items like ごはん, ホイコーロー, きゅうりともやしをあえもの, etc.

しょうゆ 大豆 小麦 塩

みりん 酒 もち米 米こうじ 醸造アルコール 糖類 加塩清酒 醸造アルコール 塩 クエン酸

みそ ガラスープ 大豆 大麦 塩 水あめ 鶏 酵母エキス

赤ワイン 白ワイン 米発酵調味料 ワイン ぶどう糖 アルコール 塩 果実色素 香料 酸味料 米発酵調味料 ワイン ぶどう糖 アルコール 塩 香料 酸味料

酢 ケチャップ 米 アルコール 酒粕 塩 トマト 砂糖 酢 塩 香辛料 玉ねぎ 果糖ぶどう糖液糖

ウスター(ソース) 果糖ぶどう糖液糖 砂糖液糖 ビネガー 塩 オニオン 香辛料 トマト カラメル色素 調味料

デミグラス(ソース) 玉ねぎ 小麦粉 ラード トマト ビーフエキス 砂糖 ワイン 塩 香辛料 カラメル色素 調味料 酸味料

オイスターソース カキエキス ホタテエキス 魚醤 砂糖 カキ 加工でんぷん たん白加水分解物 昆布エキス 酵母エキス 塩 水あめ 酒精

カレールウ 小麦粉 ラード パーム油 塩 カレー粉 砂糖 ぶどう糖 オニオン ガーリック トマト 酵母エキスパウダー 香辛料 カラメル色素 とうもろこしでん粉 なたね油 デキストリン さつまいも 白菜エキス ローストキャベツ

シチュールウ パーム なたね油 小麦粉 でんぷん ミルク 塩 白菜 砂糖 キャベツ ポーク 加工油脂 たまねぎ 調味料 乳化剤 香料 カロチン色素

ホワイトルウ 小麦粉 ラード パーム油 砂糖 ぶどう糖 チキン 塩 チーズ 脱脂粉乳 たまねぎ にんにく 香辛料

中華スープ デキストリン 砂糖 たん白加水分解物 オニオン 塩 ジンジャー 魚醤パウダー 酵母エキス 植物油 しょうゆ 乳酸発酵酵母エキス チキン カラメル色素 乳酸発酵トマトエキス ガーリック 動物油脂

洋スープ 塩 砂糖 ぶどう糖 豚脂 コーンスターチ でんぷん 動物油脂 たん白加水分解物 乳酸発酵酵母エキス 乳酸発酵 トマトエキス デキストリン かつおエキス 酵母エキス 香辛料 アミノ酸 酸味料

(ノンエッグ) マヨネーズ なたね油 コーン油 パーム油 酢 水あめ 塩 大豆粉 香辛料 レモン果汁 こんにゃく粉 植物性たん白

玉ねぎドレッシング 酢 しょうゆ 植物油 玉ねぎ 砂糖 しいたけ かつおだし にんにく

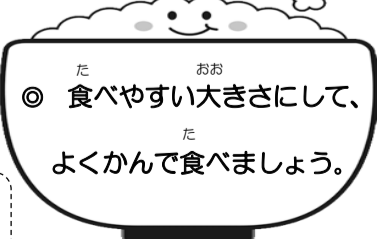
和風ドレッシング 大豆油 なたね油 酢 砂糖 しょうゆ 玉ねぎ 塩 粒マスタード

日向夏ドレッシング 植物油 日向夏かん果汁 酢 しょうゆ アミノ酸 カラシ抽出物

梅菜ごはんのもと 広島菜 京菜 大根葉 塩蔵梅(梅 塩 赤しそ液) 砂糖 ごま 塩 昆布エキス かつお節粉末

トウバンジャン テンメンジャン 塩蔵唐辛子 そろ豆加工品 乾燥唐辛子 塩 酒精 みそ 砂糖 ごま油 しょうゆ

ふりかけ 砂糖 塩 かつお節粉 とうもろこしでん粉 抹茶 わかめ のり しいたけエキス 貝カルシウム



◎ 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。

※ 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。

☆ 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、今月16日に使用する宮崎県産の食材は、「とりにく、にんじん、パセリ」です。