

[詳細 献立表]

選択アレルゲン：特定原材料8品目

(小麦, そば, 卵, 乳, ピーナッツ, えび, かに, くるみ)

0:通常献立

2026年 1月 1日 ~ 2026年 1月31日

センター寺田

[詳細 献立表]

選択アレルゲン：特定原材料8品目

(小麦, そば, 卵, 乳, ピーナッツ, えび, かに, くるみ)

0:通常献立

2026年 1月 1日 ~ 2026年 1月31日

センター寺田

1月19日(月)		1月20日(火)		1月21日(水)		1月22日(木)		1月23日(金)	
献立名／食品名	g	献立名／食品名	g	献立名／食品名	g	献立名／食品名	g	献立名／食品名	g
【ごはん】		【パ'ゲティミートソース】		【とりごぼうごはん】		【米粉パン】		【ごはん】	
米	95.00	★スパゲティ	93.00	米	85.00	★米粉パン 70 g	70.00	米	95.00
水	0.00	ゆで塩	0.00	しょうゆ	2.50				
オリーブ油	3.50	水	0.00	【手作り苺ジャム】				【いかのねぎ塩焼き】	
豚肉の生姜焼き】		ベーコン千切り	5.00	鶏もも皮なしもも肉	20.00	いちご	30.00	いか切身 70 g	70.00
豚ももこま肉	50.00	塩	0.20	ごぼう	20.00	レモン(果汁、生)	0.50	根しょうが	0.50
豚バラこま肉	20.00	豚もも挽肉	25.00	油揚げ	10.00	さとう	10.00	にんにく	0.90
酒	0.70	豚かた挽肉	30.00	にんじん	20.00			ながねぎ	5.50
しょうゆ	5.50	赤ワイン	2.60	(冷)むき枝豆	5.00	【白菜のクリームシチュー】		こしょう	0.01
さとう	0.50	たまねぎ	110.00	油	1.00	鶏ももこま肉	25.00	酒	1.40
根しょうが	0.70	にんじん	30.00	さとう	2.50	にんじん	30.00	みりん	1.40
たまねぎ	40.00	セロリー	1.50	しょうゆ	4.50	たまねぎ	50.00	塩	0.35
塩	0.08	にんにく	0.50	酒	2.00	はくさい	60.00	しょうゆ	0.70
こしょう	0.01	油	1.50			エリンギ	8.00	ごま油	0.30
油	1.00	ホールトマト	15.00	【豆あじの唐揚げ】		油	1.00	白いりごま	1.40
		トマトケチャップ	14.00	豆あじ	40.00	★薄力粉	6.00	鉄板油	0.00
【野菜と油揚げのごま和え】		トマトピューレ	30.00	塩	0.20	★バター	3.00		
こまつな	10.00	ウスターーソース	4.50	黒こしょう	0.04			【野菜サラダ】	
もやし	30.00	中濃ソース	1.00	でんぶん	5.00	塩	1.20	ブロッコリー	18.00
にんじん	10.00	塩	0.60	揚油	3.00	こしょう	0.02	キャベツ	25.00
油揚げ	5.00	こしょう	0.03			水	25.00	にんじん	6.00
白いりごま	1.00			【キャベツとわかめのナムル風和え】		★調理用牛乳	70.00	(冷)ホールコーン	12.00
しょうゆ	2.00	【オニオンドレッシングサラダ】		キャベツ	50.00	★生クリーム	2.30	きゅうり	6.00
さとう	1.50	キャベツ	45.00	カットわかめ	1.70			さとう	1.00
塩	0.08	にんじん	10.00	ごま油	1.70	【フレンチサラダ】		塩	0.60
		きゅうり	15.00	白いりごま	1.10	キャベツ	45.00	こしょう	0.01
【きりたんぽ汁】		(冷)ホールコーン	7.00	塩	0.36	にんじん	8.00	油	2.40
きりたんぽ	15.00	酢	2.00			(冷)ホールコーン	10.00	からし(粉)	0.07
鶏ももこま肉	10.00	油	2.00	【呉汁】		きゅうり	8.00	酢	2.40
ごぼう	12.00	しょうゆ	2.30	大豆	5.00	酢	2.00		
ごま油	1.00	塩	0.18	にんじん	15.00	オリーブ油	2.50	【肉じゃが】	
だいこん	20.00	さとう	1.00	だいこん	30.00	さとう	1.30	じゃがいも	95.00
にんじん	10.00	たまねぎ	6.00	ながねぎ	15.00	塩	0.48	豚ももこま肉	20.00
ながねぎ	10.00			油揚げ	6.00	からし(粉)	0.05	たまねぎ	40.00
糸こんにゃく	10.00	【ヨーグルトのピーチソースかけ】		豆腐(絹ごし)	15.00			にんじん	20.00
こまつな	10.00	★調理用ヨーグルト	66.39	こまつな	10.00	【牛乳】		糸こんにゃく	20.00
酒	1.15	黄桃缶	30.00	みそ	6.00	牛乳	206.00	油	1.00
塩	0.58	さとう	1.50	赤みそ	5.00			さとう	1.50
しょうゆ	5.00	水	3.00	煮干し	3.00			酒	0.60
けずり節	4.00			水	115.00			しょうゆ	5.50
水	125.00	【オレンジジュース】						塩	0.30
		オレンジジュース	180.00	【牛乳】				水	15.00
【牛乳】				牛乳	206.00			【果物(紅マドンナ)】	
牛乳	206.00							紅マドンナ	50.00
								【牛乳】	
								牛乳	206.00

[詳細献立表]

選択アレルゲン：特定原材料8品目

(小麦, そば, 卵, 乳, ピーナッツ, えび, かに, くるみ)

0:通常献立

2026年 1月 1日 ~ 2026年 1月31日

センター寺田

1月26日(月)		1月27日(火)		1月28日(水)		1月29日(木)		1月30日(金)			
献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g		
【ごはん】		【じゃこ煮めし】		【カレーライス】		【ごはん】		【かてめし】			
米	95.00	米	95.00	米	95.00	米	95.00	米	86.00		
水	0.00	水	0.00	水	0.00	水	0.00	水	0.00		
【鰯の塩焼き】		国産菜飯の素		豚ももこま肉		20.00		鶏もも皮なしこま肉			
甘塩鮎70g	70.00	ちりめんじやこ	2.00	じゃがいも	60.00	【蓮根とひじきハンバーグ】		にんじん	13.00		
【野菜の彩り和え】		【厚焼き卵】		たまねぎ		75.00		ごぼう	13.00		
こまつな	20.00	★殺菌液卵	66.00	根しょうが	0.20	1/2絞り豆腐	40.00	れんこん	10.00		
もやし	30.00	豚かた挽肉	8.80	油	0.20	豚もも挽肉	20.00	干しこいたけ	0.80		
にんじん	15.00	たまねぎ	22.00	★薄力粉	0.80	豚かた挽肉	20.00	糸こんにゃく	5.00		
しめじ	8.00	にんじん	11.00	★バター	0.80	たまねぎ	0.50	白焼きちくわ	5.00		
油揚げ	4.00	干しこいたけ	0.33	油	0.80	油	0.50	油揚げ	6.00		
かつおぶし粉	1.00	油	0.55	カレー粉	0.80	れんこん	0.50	さとう	3.00		
塩	0.10	さとう	1.10	トマトケチャップ	0.80	芽ひじき	0.50	しょうゆ	5.50		
みりん	2.50	しょうゆ	1.10	ウスターソース	0.80	トマトケチャップ	6.00	酒	1.30		
しょうゆ	2.50	塩	0.44	中濃ソース	0.80	中濃ソース	6.00	油	1.20		
白いりごま	0.50	けずり節	0.33	塩	0.80	塩	0.35	白いりごま	1.30		
【五目煮豆】		水		5.50		こしょう		【桑都揚げ】			
大豆	9.20	鉄板油	0.00	カレー粉	0.45	こしょう	0.03	ささかまほこ	60.00		
鶏ももこま肉	3.45	【ごま和え】		水		1.00		桑都葉粉	3.00		
にんじん	11.50	はくさい	20.00	水	0.45	トマトケチャップ	5.00	★薄力粉	6.00		
ごぼう	11.50	もやし	20.00	【ツナとブロッコリーのサラダ】		1.40	中濃ソース	3.00	桑の葉粉	0.10	
角切こんぶ	0.46	にんじん	15.00	ブロッコリー	25.00	トマトケチャップ	5.00	★薄力粉	6.00		
油	0.92	(冷)ホールコーン	10.00	にんじん	25.00	中濃ソース	3.00	桑都揚げ	60.00		
しょうゆ	2.30	塩	0.10	(冷)ホールコーン	7.00	トマトケチャップ	5.00	ささかまほこ	3.00		
さとう	1.20	さとう	0.45	(冷)むき枝豆	4.00	中濃ソース	3.00	桑都葉粉	0.10		
酒	1.15	白すりごま	1.00	だいこん	6.00	トマトケチャップ	5.00	★薄力粉	6.00		
水	17.25	しょうゆ	2.00	ツナ	6.00	トマトケチャップ	5.00	桑都葉粉	0.10		
【みそ汁】		【沢煮椀】		さとう		1.40	トマトケチャップ	5.00	桑都葉粉	0.10	
カットわかめ	0.60	豚バラ千切肉	20.00	さとう	25.00	トマトケチャップ	5.00	桑都葉粉	0.10		
油揚げ	6.00	ごぼう	10.00	さとう	25.00	トマトケチャップ	5.00	桑都葉粉	0.10		
だいこん	30.00	だいこん	20.00	酢	7.00	トマトケチャップ	5.00	桑都葉粉	0.10		
ながねぎ	10.00	にんじん	20.00	塩	4.00	トマトケチャップ	5.00	桑都葉粉	0.10		
豆腐(絹ごし)	20.00	干しこいたけ	0.60	こしょう	6.00	トマトケチャップ	5.00	桑都葉粉	0.10		
さといも	25.00	しらたき	20.00	0.13	【オニオンスープ】		トマトケチャップ	5.00	桑都葉粉	0.10	
赤みそ	5.00	塩	0.90	【フルーツゼリー】		0.13	【オニオンスープ】		桑都葉粉	0.10	
みそ	6.00	しょうゆ	2.00	粉寒天	0.50	【フルーツゼリー】		トマトケチャップ	5.00	桑都葉粉	0.10
煮干し	3.00	こしょう	0.02	さとう	6.00	【フルーツゼリー】		トマトケチャップ	5.00	桑都葉粉	0.10
水	120.00	でんぶん	2.00	水	65.00	【フルーツゼリー】		トマトケチャップ	5.00	桑都葉粉	0.10
【牛乳】		【牛乳】		4.00		25.00	【フルーツゼリー】		桑都葉粉	0.10	
牛乳	206.00	牛乳	206.00	白ワイン	1.00	25.00	【フルーツゼリー】		桑都葉粉	0.10	
【牛乳】		【牛乳】		130.00		1.00	25.00	【フルーツゼリー】		桑都葉粉	0.10
【牛乳】		【牛乳】		牛乳		1.00	25.00	【フルーツゼリー】		桑都葉粉	0.10
【牛乳】		【牛乳】		牛乳		1.00	25.00	【フルーツゼリー】		桑都葉粉	0.10
【牛乳】		【牛乳】		牛乳		1.00	25.00	【フルーツゼリー】		桑都葉粉	0.10
【牛乳】		【牛乳】		牛乳		1.00	25.00	【フルーツゼリー】		桑都葉粉	0.10
【牛乳】		【牛乳】		牛乳		1.00	25.00	【フルーツゼリー】		桑都葉粉	0.10
【牛乳】		【牛乳】		牛乳		1.00	25.00	【フルーツゼリー】		桑都葉粉	0.10
【牛乳】		【牛乳】		牛乳		1.00	25.00	【フルーツゼリー】		桑都葉粉	0.10
【牛乳】		【牛乳】		牛乳		1.00	25.00	【フルーツゼリー】		桑都葉粉	0.10
【牛乳】		【牛乳】		牛乳		1.00	25.00	【フルーツゼリー】		桑都葉粉	0.10
【牛乳】		【牛乳】		牛乳		1.00	25.00	【フルーツゼリー】		桑都葉粉	0.10
【牛乳】		【牛乳】		牛乳		1.00	25.00	【フルーツゼリー】		桑都葉粉	0.10
【牛乳】		【牛乳】		牛乳		1.00	25.00	【フルーツゼリー】		桑都葉粉	0.10
【牛乳】		【牛乳】		牛乳		1.00	25.00	【フルーツゼリー】		桑都葉粉	0.10
【牛乳】		【牛乳】		牛乳		1.00	25.00	【フルーツゼリー】		桑都葉粉	0.10
【牛乳】		【牛乳】		牛乳		1.00	25.00	【フルーツゼリー】		桑都葉粉	0.10
【牛乳】		【牛乳】		牛乳		1.00	25.00	【フルーツゼリー】		桑都葉粉	0.10
【牛乳】		【牛乳】		牛乳		1.00	25.00	【フルーツゼリー】		桑都葉粉	0.10
【牛乳】		【牛乳】		牛乳		1.00	25.00	【フルーツゼリー】		桑都葉粉	0.10
【牛乳】		【牛乳】		牛乳		1.00	25.00	【フルーツゼリー】		桑都葉粉	0.10
【牛乳】		【牛乳】		牛乳		1.00	25.00	【フルーツゼリー】		桑都葉粉	0.10
【牛乳】		【牛乳】		牛乳		1.00	25.00	【フルーツゼリー】		桑都葉粉	0.10
【牛乳】		【牛乳】		牛乳		1.00	25.00	【フルーツゼリー】		桑都葉粉	0.10
【牛乳】		【牛乳】		牛乳		1.00	25.00	【フルーツゼリー】		桑都葉粉	0.10
【牛乳】		【牛乳】		牛乳		1.00	25.00	【フルーツゼリー】		桑都葉粉	0.10
【牛乳】		【牛乳】		牛乳		1.00	25.00	【フルーツゼリー】		桑都葉粉	0.10
【牛乳】		【牛乳】		牛乳		1.00	25.00	【フルーツゼリー】		桑都葉粉	0.10
【牛乳】		【牛乳】		牛乳		1.00	25.00	【フルーツゼリー】		桑都葉粉	0.10
【牛乳】		【牛乳】		牛乳		1.00	25.00	【フルーツゼリー】		桑都葉粉	0.10
【牛乳】		【牛乳】		牛乳		1.00	25.00	【フルーツゼリー】		桑都葉粉	0.10
【牛乳】		【牛乳】		牛乳		1.00	25.00	【フルーツゼリー】		桑都葉粉	0.10
【牛乳】		【牛乳】		牛乳		1.00	25.00	【フルーツゼリー】		桑都葉粉	0.10
【牛乳】		【牛乳】		牛乳		1.00	25.00	【フルーツゼリー】		桑都葉粉	0.10
【牛乳】		【牛乳】		牛乳		1.00	25.00	【フルーツゼリー】		桑都葉粉	0.10
【牛乳】		【牛乳】		牛乳		1.00	25.00	【フルーツゼリー】		桑都葉粉	0.10
【牛乳】		【牛乳】		牛乳		1.00	25.00	【フルーツゼリー】		桑都葉粉	0.10
【牛乳】		【牛乳】		牛乳		1.00	25.00	【フルーツゼリー】		桑都葉粉	0.10
【牛乳】		【牛乳】		牛乳		1.00	25.00	【フルーツゼリー】		桑都葉粉	0.10
【牛乳】		【牛乳】		牛乳		1.00	25.00	【フルーツゼリー】		桑都葉粉	0.10
【牛乳】		【牛乳】		牛乳		1.00	25.00	【フルーツゼリー】		桑都葉粉	0.10
【牛乳】		【牛乳】		牛乳		1.00	25.00	【フルーツゼリー】		桑都葉粉	0.10
【牛乳】		【牛乳】		牛乳		1.00	25.00	【フルーツゼリー】		桑都葉粉	0.10
【牛乳】		【牛乳】		牛乳		1.00	25.00	【フルーツゼリー】		桑都葉粉	0.10
【牛乳】		【牛乳】		牛乳		1.00	25.00	【フルーツゼリー】		桑都葉粉	0.10
【牛乳】		【牛乳】		牛乳		1.00	25.00	【フルーツゼリー】		桑都葉粉	0.10
【牛乳】		【牛乳】		牛乳		1.00	25.00	【フルーツゼリー】		桑都葉粉	0.10
【牛乳】		【牛乳】		牛乳		1.00	25.00	【フルーツゼリー】		桑都葉粉	0.10
【牛乳】		【牛乳】		牛乳		1.00	25.00	【フルーツゼリー】		桑都葉粉	0.10
【牛乳】		【牛乳】		牛乳		1.00	25.00	【フルーツゼリー】		桑都葉粉	0.10
【牛乳】		【牛乳】		牛乳		1.00	25.00	【フルーツゼリー】		桑都葉粉	0.10
【牛乳】		【牛乳】		牛乳		1.00	25.00	【フルーツゼリー】		桑都葉粉	0.10
【牛乳】		【牛乳】		牛乳		1.00	25.00	【フルーツゼリー】		桑都葉粉	0.10
【牛乳】		【牛乳】									