

にこにこ給食



8月 エンジョイランチ

月		火		水		木		金											
					1日		2日												
					のりごはん やきさば		ごはん とんかつ												
5日		6日		7日		8日		9日											
わかめごはん		ごはん		おぎごはん		ごはん		おかかごはん											
ぶたにくとときのごまヨいため		からあげ		しょうがいため		マーボーとうふ		フルコギいため											
12日		13日		14日		15日		16日											
					<h3>なつやすみ</h3>														
										19日		20日		21日		22日		23日	
ごこくまい		ごはん		ごはん		ひじきごはん		やきそば											
てりやきハンバーグ		とりのてりやき		チキンカレー		にくじゃが		カレーコロッケ											
26日		27日		28日		29日		30日											
ごはん		ちゃめし		のりごはん		しゃけわかめごはん		なめし											
ネミグラスハンバーグ		カレーじゃが		ハムカツ		ぶたにくとごぼうのいりに		コーンフライ											

2024年8月 エンジョイランチ 献立表



スマートフォンを横向きでご覧いただけます。 ← S

日付	曜日		主食	献立	カロリー	たんぱく質	体をつくる	熱や力になる	体調を整える
1	木		海苔ごはん	焼きサバ 大根としいたけの煮物 昆布豆 オクラのおかか和え 水餃子	388	16.0	海苔 さば 削り節 大豆 昆布	ごめ 植物油脂 ごま	大根 しいたけ 人参 いんげん オクラ キャベツ ねぎ
2	金		ごはん	とんかつ キャベツの塩昆布和え コーンの青のり和え ポテトサラダ 黄桃	391	11.8	すり身 昆布 豚肉 青海苔	ごめ 植物油脂 ジャがいも	キャベツ グリンピース 人参 コーン 黄桃
5	月		わかめごはん	春巻き 豚肉ときのこのマヨ炒め 花かんも いんげんのごま和え みかん	310	9.6	わかめ 豚肉 豆腐 すり身	ごめ 植物油脂 春雨 ごま	ひらたけ しいたけ マッシュルーム ねぎ れんこん キャベツ 人参 玉ねぎ たけのこ いんげん みかん
6	火		ごはん	鶏肉のから揚げ きんぴらごぼう たけのこの煮物 水菜と鮭の和え物 りんご	362	12.9	鶏肉 さけ	ごめ 植物油脂 ごま	ごぼう 人参 水菜 キャベツ たけのこ りんご
7	水		麦ごはん	ハムステーキ 豚肉と野菜のしょうが炒め 人参煮 ほうれん草のごま和え にしんの昆布巻き	332	13.5	豚肉 鶏肉 にしん 昆布	ごめ 植物油脂 押麦 ごま	玉ねぎ 人参 こまつな
8	木	S	ごはん	麻婆豆腐 ウインナー 青菜のじゃこ和え パイン	355	14.8	豆腐 鶏肉 豚肉 しらす	ごめ 植物油脂	コーン グリンピース 人参 玉ねぎ チンゲン菜 パイン
9	金		おかかごはん	竹輪の磯辺揚げ ブルコギ炒め 肉団子 春雨サラダ 白桃	314	10.4	削り節 豚肉 すり身 あおさ 鶏肉	ごめ 植物油脂 ごま 春雨	玉ねぎ もやし にら ピーマン ひらたけ 人参 白桃
19	月		五穀米	照り焼きハンバーグ お野菜のみそ炒め ごぼうの煮物 大根葉のごま和え 昆布豆	359	14.6	豚肉 鶏肉 大豆 昆布	ごめ 植物油脂 五穀米 ごま	キャベツ チンゲン菜 人参 コーン 大根葉 ごぼう
20	火		ごはん	鶏肉の照り焼き 根菜煮 オクラ 春雨のごまサラダ パイン	359	17.8	鶏肉	ごめ 植物油脂 春雨 ごま	ごぼう 人参 れんこん オクラ パイン
21	水	S	ごはん	チキンカレー カリフラワー ほうれん草のおひたし 白身魚フライ	361	13.8	鶏肉 たら	ごめ 植物油脂 ジャがいも	玉ねぎ 人参 ほうれん草 カリフラワー
22	木		ひじきごはん	さつま揚げ 肉じゃが ナスの煮びたし たけのこの煮物 みかん	389	14.6	ひじき 鶏肉 油揚げ 豚肉 すり身 豆腐	ごめ 植物油脂 ジャがいも 白滝 こんにゃく	玉ねぎ 人参 たけのこ なす みかん
23	金		焼きそば	カレーコロッケ ぎょうざ れんこんの煮物 切干大根の煮物 白桃	361	12.5	豚肉 油揚げ 豆腐	中華麺 植物油脂 ジャがいも	キャベツ 玉ねぎ ピーマン 人参 大根 れんこん にら 白桃
26	月		ごはん	デミグラスハンバーグ きのごソテー 青海苔ポテト マカロニサラダ りんご	320	11.2	鶏肉 豚肉 青海苔	ごめ 植物油脂 ジャがいも マカロニ	ひらたけ しいたけ マッシュルーム もやし ピーマン 人参 コーン グリンピース りんご
27	火		茶飯	チキンナゲット カレー肉じゃが 高野豆腐煮 ピーマンサラダ みかん	380	13.3	豚肉 豆腐 鶏肉	ごめ 植物油脂 ジャがいも	いんげん 人参 みかん ピーマン コーン
28	水		海苔ごはん	ハムカツ マカロニケチャップソテー 里芋煮 ほうれん草のごま和え 白桃	357	12.1	海苔 鶏肉 豚肉	ごめ 植物油脂 マカロニ ごま 里芋	人参 コーン グリンピース ほうれん草 白桃
29	木		鮭わかめごはん	さつま揚げ 豚肉とごぼうの炒り煮 大根の煮物 コーンサラダ みかん	355	14.4	さけ わかめ 豚肉 青海苔 すり身	ごめ 植物油脂 白滝	ごぼう 白菜 コーン 大根 玉ねぎ 人参 みかん
30	金		菜飯	コーンフライ ジャがいものそぼろ煮 人参のスープ煮 ブロッコリーのおかか和え りんご	359	11.0	豚肉 削り節	ごめ 植物油脂 ジャがいも 白滝 ごま	青菜 玉ねぎ ブロッコリー 人参 コーン りんご

※ 食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承ください。

※ 毎日お届けするお弁当は食品衛生上、当日の午後1時までにお召し上がりください。

※ 使用している魚は骨を極力抜いていますが、まれに小骨が入っている可能性がありますので、喫食時にはご注意ください。

※ すり身の原材料に使用している魚はえび、かにを食べているものを含みます。

※ 一部原料はえび、かにが混ざる漁法で採取しています。

※ サラダに使用しているマヨネーズは植物油脂を主要原料としたドレッシングです。

8月 エンジョイランチ アレルギー使用表示



日	曜日	レギュラーメニュー	特定原材料 ※そば・落花生・くるみは 使用していません					牛肉	鶏肉	豚肉	大豆	魚介類	ごま	その他	アレルギーメニュー (卵・乳対応)
			卵	乳	えび	かに	小麦								
1	木	海苔ごはん													
		焼きサバ					○				○	○		さば	
		大根としいたけの煮物					○				○	○			
		昆布豆					○				○				
		オクラのおかか和え					○				○		○		
		水餃子					○		○	○	○				
2	金	ごはん													
		とんかつ					○			○	○			りんご	
		キャベツの塩昆布和え					○				○	○	○		
		コーンの青のり和え													
		ポテトサラダ													
		黄桃											もも		
5	月	わかめごはん													
		春巻き					○					○			
		豚肉ときのこのマヨ炒め					○			○	○	○			
		花がんと					○				○	○			
		いんげんのごま和え					○				○		○		
		みかん													
6	火	ごはん													
		鶏肉のから揚げ					○		○		○				
		きんぴらごぼう					○				○	○	○		
		たけのこの煮物					○				○	○			
		水菜と鮭の和え物					○				○	○			さけ
		りんご											りんご		
7	水	麦ごはん													
		ハムステーキ							○	○	○				
		豚肉と野菜のしょうが炒め					○			○	○				
		人参煮					○				○	○			
		ほうれん草のごま和え					○				○		○		
		にしんの昆布巻き					○			○	○				
8	木	ごはん													
		麻婆豆腐					○	○	○	○	○			ゼラチン	
		ウインナー							○	○	○				
		青菜のじゃこ和え					○				○	○			
		パイン													
9	金	おかかごはん					○				○	○			
		竹輪の磯辺揚げ					○				○	○			
		ブルコギ炒め					○			○	○				
		肉団子					○		○	○	○	○			
		春雨サラダ					○				○				
		白桃											もも		
19	月	五穀米													
		照り焼きハンバーグ					○	○	○	○	○	○			
		お野菜のみそ炒め					○		○	○	○		○		
		ごぼうの煮物					○				○	○			
		大根葉のごま和え					○				○		○		
		昆布豆					○			○					
20	火	ごはん													
		鶏肉の照り焼き					○		○		○				
		根菜煮					○		○		○	○			
		オクラ													
		春雨のごまサラダ					○				○		○		
		パイン													

※ "特定原材料"と、"特定原材料に準ずるもの"のうち使用頻度の高いものを○印で示しています。

※ 下記の"特定原材料に準ずるもの"が含まれる場合、"その他"にアレルゲン名を示しています。

いくら・キウイフルーツ・バナナ・やまいも・カシューナッツ・もも・さば・さけ・いか・りんご・マカダミアナッツ・あわび・オレンジ・ゼラチン・アーモンド

※ すり身の原材料に使用している魚はえび、かにを食べているものを含みます。

※ 一部原料はえび、かにが混ざる漁法で採取しています。

