

にこにこ給食



1月 エンジョイランチ



月	火	水	木	金
<p>あけましておめでとございます</p>				
6日	7日	8日	9日	10日
ごこくまい てりやきハンバーグ 13日	あげぱん ハヤシチュー 14日	ごはん とりのてりやき 15日	ごはん チキンカレー 16日	ひじきごはん にくじゃが 17日
<p>せいじんのひ 20日</p>				
ごはん からあげ 27日	ごはん とんかつ 21日	のりごはん やきそば 22日	やきそば カレーコロケ 23日	わかめごはん ぶたにくときのこマヨいため 24日
ごはん からあげ 27日	むぎごはん しょうがいため 28日	ごはん マーボーとうふ 29日	おかかごはん プルコギいため 30日	あげぱん クリームシチュー 31日
ごはん テミグラスハンバーグ	とりごぼうごはん やさいのにくまき	あかまい いそべしるみフライ	ごはん あおなのちゅうかいため	ちゃめし カレーじゃが

2025年1月 エンジョイランチ 献立表



スクリーンをもう一度ご覧ください。 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
6	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 大根菜のごま和え 昆布豆	359	14.6	豚肉 鶏肉 大豆 昆布	こめ 植物油 五穀米 ごま	キャベツ チンゲン菜 人参 コーン 大根菜 ごぼう
7	火	S	揚げパン	野菜コロッケ ハヤシシチュー ブロッコリー ツナサラダ 黄桃	395	12.0	豚肉 まぐろ	パン 植物油 ジャがいも	黄桃 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ ビーマン ブロッコリー
8	水		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	こめ 植物油 春雨 ごま	ごぼう 人参 れんこん オクラ パイン
9	木	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	こめ 植物油 ジャがいも	玉ねぎ 人参 ほうれん草 カリフラワー
10	金		ひじきごはん	さつま揚げ 肉じゃが ナスの煮ひたし 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	こめ 植物油 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
14	火		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	こめ 植物油 ジャがいも	キャベツ グリンピース 人参 コーン 黄桃
15	水		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	こめ 植物油 ごま	大根 しいたけ 人参 いんげん オクラ キャベツ ねぎ
16	木		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 ジャがいも	キャベツ 玉ねぎ ビーマン 人参 大根 れんこん たら 白桃
17	金		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	こめ 植物油 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
20	月		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	こめ 植物油 ごま	ごぼう 人参 水菜 キャベツ たけのこ りんご
21	火		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	こめ 植物油 押麦 ごま	玉ねぎ 人参 こまつな
22	水	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	こめ 植物油	コーン グリンピース 人参 玉ねぎ チンゲン菜 パイン
23	木		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	こめ 植物油 ごま 春雨	玉ねぎ もやし たら ビーマン ひらたけ 人参 白桃
24	金	S	揚げパン	さつまいもコロッケ クリームシチュー ブロッコリー 白菜のおかか和え みかん	369	11.2	豚肉 削り節	パン 植物油 ジャがいも さつまいも ごま	玉ねぎ 人参 白菜 ブロッコリー みかん
27	月		ごはん	デミグラスハンバーグ きのこコンテ 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	こめ 植物油 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 ビーマン 人参 コーン グリンピース りんご
28	火		鶏ごぼうごはん	野菜の肉巻き ひじきの煮物 ふかしいち わかめサラダ 黄桃	320	11.5	鶏肉 油揚げ ひじき わかめ まぐろ	こめ 植物油 白滝 ごま さつまいも	ごぼう たけのこ 人参 コーン インゲン 玉ねぎ キャベツ 黄桃
29	水		赤米	磯辺白身フライ 肉野菜炒め 豆乳がんも 小松菜のおひたし りんご	370	16.1	たら 豆腐 豚肉 青海苔	こめ 植物油 赤米 ごま	キャベツ 人参 こまつな りんご
30	木		ごはん	コロッケ 青菜の中華炒め 焼売 大豆とこんにゃくの煮物 パイン	364	12.3	豚肉 鶏肉 大豆	こめ 植物油 ジャがいも こんにゃく	チンゲン菜 たけのこ 人参 玉ねぎ パイン
31	金		茶飯	チキンナゲット カレー肉じゃが 高野豆腐煮 ビーマンサラダ みかん	380	13.3	豚肉 豆腐 鶏肉	こめ 植物油 ジャがいも	いんげん 人参 みかん ビーマン コーン

※ 食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を主要原料としたドレッシングです。

産地のご案内 人参(熊本)、キャベツ(愛知)、玉ねぎ(北海道)、じゃがいも(北海道)
(主な物) 小松菜・ほうれん草(熊本)、鶏肉(ブラジル)、豚肉・牛肉(オーストラリア)、魚類(欧州、ニュージーランド、チリ)、お米(国内産)

1月 エンジョイランチ アレルギ-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								
6	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					○			○					
7	火	揚げパン		○			○								
		野菜コロッケ					○			○				りんご	
		ハヤシシチュー					○			○	○				
		ブロッコリー													
		ツナサラダ									○	○			
		黄桃												もも	
8	水	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													
9	木	ごはん													
		チキンカレー					○		○					りんご	
		カリフラワー													
		ほうれん草のおひたし					○				○	○			
		白身魚フライ					○			○	○				
10	金	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													
14	火	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			
15	水	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					○			○	○		○		
16	木	焼きそば					○			○			もも りんご		
		カレーコロッケ					○			○					
		ぎょうざ					○			○					
		れんごんの煮物					○				○	○			
		切干大根の煮物					○				○	○			
		白桃												もも	
17	金	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													
20	月	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			

※ "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。



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								
21	火	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					○			○	○				
22	水	ごはん					○	○	○	○		○	ゼラチン		
		麻婆豆腐					○	○	○	○					
		ウインナー							○	○	○				
		青菜のじゃこ和え					○			○	○				
		パイン													
23	木	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													
24	金	揚げパン		○			○			○					
		さつまいもコロッケ					○			○		○			
		クリームシチュー								○	○				
		フロッコリー													
		白菜のおかか和え					○				○	○			
		みかん													
27	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													
28	火	鶏ごぼうごはん					○		○	○					
		野菜の肉巻き					○		○	○					
		ひじきの煮物					○				○	○			
		ふかしいも													
		わかめサラダ					○				○	○			
		黄桃													
29	水	赤米													
		磯辺白身フライ					○				○	○			
		肉野菜炒め								○	○				
		豆乳がんも					○				○	○	○		
		小松菜のおひたし					○				○	○			
30	木	りんご													
		ごはん													
		コロッケ					○				○				
		青菜の中華炒め					○		○	○	○	○	りんご		
		焼売					○			○					
31	金	大豆とこんにゃくの煮物					○			○	○				
		パイン													
		茶飯					○				○				
		チキンナゲット					○			○					
		カレー肉じゃが					○			○	○				
		高野豆腐煮					○				○	○			