

# 普通食アレルギー詳細献立表

令和 4年10月 3日(月)

普通食献立

	料理名	材料名	
昼主	ご飯60/70/80/90	白飯60/70/80/90	
昼飲	飲用牛乳	飲用牛乳	
昼副	八丈島産ムロアジのメンチカツ40/50	ムロアジメンチカツ40/50	
		米ぬか油(揚げ油)	
		中濃ソース	
		水	
	吉野汁		かつお薄削り(袋入)
			水
			若鶏もも皮つきこま切れ
			人参
			大根
			干しいたけスライス
			木綿豆腐
			食塩
			しょうゆ
			本みりん
長ねぎ			
でん粉			
水			
小松菜とえのきのおひたし		人参	
		えのきたけバラ	
		緑豆もやし	
		小松菜	
		食塩	
		しょうゆ	
		上白糖	

# 普通食アレルギー詳細献立表

令和 4年10月 4日(火)

普通食献立

	チエック	
	料理名	材料名
昼主	ご飯60/70/80/90	
		白飯60/70/80/90
昼飲	飲用牛乳	
		飲用牛乳
昼副	鶏肉の甘酢だれ50/70	
		若鶏もも皮つき切身50/70
		米ぬか油
		しょうゆ
		オイスターソース
		トマトケチャップ
		中濃ソース
		穀物酢
		冷凍レモン果汁
		上白糖
		水
		でん粉
		水
		いわしのつみれ汁
		かつお薄削り(袋入)
		水
		人参
		大根
		角こんにやく黒
		いわしつみれ
	白みそ	
	赤みそ	
	本みりん	
	長ねぎ	
	キャベツときのご炒め	
	米ぬか油	
	キャベツ	
	人参	
	ぶなしめじバラ	
	エリンギ短冊	
	冷凍ホールコーン	
	食塩	
	混合こしょう	

# 普通食アレルギー詳細献立表

令和 4年10月 5日(水)  
普通食献立

	料理名	材料名
昼主	ココアマーブル食パン40/50/60/65	ココアマーブル食パン40/50/60/65
昼飲	飲用牛乳	飲用牛乳
昼副	かぼちゃシチュー	米ぬか油 若鶏もも皮つき角切り 玉ねぎ 人参 マッシュルーム水煮スライス 冷凍鶏ガラパック 水 カットかぼちゃ角切り 食塩 混合こしょう 白ワイン 調理用牛乳 米ぬか油 バター 小麦粉 生クリーム パセリ(乾燥)
	カラフルソテー	米ぬか油 玉ねぎ キャベツ 冷凍ホールコーン カット赤パプリカ千切り 食塩 混合こしょう
	稲城市産新高梨	稲城市産新高梨 食塩 水

# 普通食アレルギー詳細献立表

令和 4年10月 6日(木)

普通食献立

	チ エ ッ ク		
	料理名	材料名	
昼主	ご飯60/70/80/90		
		白飯60/70/80/90	
昼飲	飲用牛乳		
		飲用牛乳	
昼副	生揚げとキャベツのキムチ炒め		
		米ぬか油	
		生姜	
		にんにく	
		豚かたこま切れ	
		玉ねぎ	
		人参	
		キムチ	
		キャベツ	
		しょうゆ	
		食塩	
		上白糖	
		酒	
		赤みそ	
		コチュジャン	
		生揚げ	
		にら	
		長ねぎ	
		でん粉	
		水	
		いんげんのナムル	
			緑豆もやし
			人参
			冷凍いんげん
			しょうゆ
			食塩
			白いりごま
		ごま油	

# 普通食アレルギー詳細献立表

令和 4年10月 7日(金)

普通食献立

	チエック	
	料理名	材料名
昼主	麦ご飯65/75/85/95	
		麦ご飯65/75/85/95
昼飲	飲用牛乳	
		飲用牛乳
昼副	緑黄色野菜のポークカレー	
		米ぬか油
		にんにく
		生姜
		豚かた角切り
		玉ねぎ
		人参
		冷凍鶏ガラパック
		水
		カットかぼちゃ角切り
		チリパウダー
		ガラムマサラ
		コリアンダー
		カレー粉
		赤ワイン
		中濃ソース
		ウスターソース
		トマトケチャップ
		トマトピューレー
		上白糖
		食塩
		混合こしょう
		しょうゆ
		米ぬか油
		バター
		小麦粉
		カレー粉
		カットブロッコリー
		シュレッドチーズ
		コールスローサラダ
		キャベツ
		冷凍ホールコーン
		カット赤パプリカ千切り
		きゅうり
		米ぬか油
		穀物酢
		食塩
		混合こしょう
		上白糖
		玉ねぎ
		マスタードパウダー
		稲城市産ブルーベリーゼリー
		稲城市産ブルーベリーゼリー

# 普通食アレルギー詳細献立表

令和 4年10月11日(火)

普通食献立

	チェック	
	料理名	材料名
昼主	ご飯60/70/80/90	
		白飯60/70/80/90
昼飲	飲用牛乳	
		飲用牛乳
昼副	さばの和風レモンだれ50/70	
		さば切身50/70
		米ぬか油
		しょうゆ
		上白糖
		酒
		本みりん
		食塩
		冷凍レモン果汁
		水
		でん粉
		水
		秋のすまし汁
		米ぬか油
		若鶏もも皮つきこま切れ
		かつお薄削り(袋入)
		水
		大根
		えのきたけバラ
	ちらしかまぼこ(もみじ)	
	しょうゆ	
	食塩	
	酒	
	長ねぎ	
	もやしのごま風味	
	人参	
	緑豆もやし	
	小松菜	
	白すりごま	
	白ねりごま	
	しょうゆ	
	食塩	
	上白糖	

# 普通食アレルギー詳細献立表

令和 4年10月12日(水)

普通食献立

	チ エ ン ク		
	料理名	材料名	
昼主	ご飯60/70/80/90		
		白飯60/70/80/90	
昼飲	飲用牛乳		
		飲用牛乳	
昼副	凍り豆腐の卵とじ		
		米ぬか油	
		若鶏もも皮つきこま切れ	
		人参	
		玉ねぎ	
		角こんにやく黒	
		かつお薄削り(袋入)	
		水	
		上白糖	
		しょうゆ	
		食塩	
		酒	
		干しいたけスライス	
		凍り豆腐(さいの目)	
		冷凍殺菌液卵	
		冷凍グリーンピース	
		白菜の塩昆布和え	
			人参
			白菜
			緑豆もやし
		塩昆布	
		食塩	
		しょうゆ	
		白いりごま	
		ごま油	
	ももゼリー		
		ももゼリー	

# 普通食アレルギー詳細献立表

令和 4年10月13日(木)  
普通食献立

	チエツク		
	料理名	材料名	
昼主	ミルクパン(食パン)40/50/60/65		
		ミルクパン(食パン)40/50/60/65	
昼飲	飲用牛乳		
		飲用牛乳	
昼副	ホキのサルサソース40/60		
		ホキ切身40/60	
		でん粉	
		米ぬか油(揚げ油)	
		米ぬか油	
		にんにく	
		玉ねぎ	
		トマトケチャップ	
		ダイスカットトマト缶詰	
		上白糖	
		しょうゆ	
		赤ワイン	
		食塩	
		チリパウダー	
		水	
		でん粉	
		水	
		麦と野菜のスープ	
			米ぬか油
			バラバーコン短冊
			豚かたこま切れ
			人参
			玉ねぎ
			冷凍鶏ガラパック
			水
			キャベツ
			食塩
		しょうゆ	
		混合こしょう	
		押麦	
		パセリ(乾燥)	
	小松菜とウインナーのソテー		
		米ぬか油	
		ウインナー薄	
		玉ねぎ	
		カット赤パプリカ千切り	
		冷凍ホールコーン	
		小松菜	
		食塩	
		混合こしょう	



# 普通食アレルギー詳細献立表

令和 4年10月14日(金)

普通食献立

	チ エ ッ ク	
	料理名	材料名
昼主	ご飯60/70/80/90	
		白飯60/70/80/90
昼飲	飲用牛乳	
		飲用牛乳
昼副	鶏肉の照り焼きだれ50/70	
		若鶏もも皮つき切身50/70
		米ぬか油
		上白糖
		しょうゆ
		酒
		本みりん
		水
		でん粉
		水
		大根のみそ汁
		かつお薄削り(袋入)
		水
		人参
	大根	
	カットわかめ	
	白みそ	
	赤みそ	
	長ねぎ	
きんぴらごぼう		米ぬか油
		カットごぼう千切り
		カットれんこんいちょう切り
		人参
		つきこんにやく黒
		上白糖
		しょうゆ
		本みりん
		七味唐辛子
		冷凍いんげん
		白いりごま
		ごま油

# 普通食アレルギー詳細献立表

令和 4年10月17日(月)  
普通食献立

	料理名	材料名
昼主	キャロット	トライス65/75/85/95 キャロットトライス65/75/85/95
昼飲	飲用牛乳	飲用牛乳
昼副	シーフードクリームソース	米ぬか油 若鶏もも皮つきこま切れ 玉ねぎ 人参 冷凍鶏ガラパック 水 いか短冊 冷凍むきえび 調理用牛乳 白ワイン 食塩 混合こしょう 小麦粉 米ぬか油 バター 生クリーム シュレッドチーズ パセリ(乾燥)
	フレンチサラダ	冷凍ホールコーン カット赤パプリカ千切り キャベツ きゅうり 米ぬか油 穀物酢 上白糖 マスタードパウダー 食塩 混合こしょう 玉ねぎ
	りんご	りんご 食塩 水

# 普通食アレルギー詳細献立表

令和 4年10月18日(火)

普通食献立

	チ エ ッ ク		
	料理名	材料名	
昼主	ご飯60/70/80/90		
		白飯60/70/80/90	
昼飲	飲用牛乳		
		飲用牛乳	
昼副	さわらのねぎみそだれ50/70		
		さわら切身50/70	
		米ぬか油	
		米ぬか油	
		にんにく	
		長ねぎ	
		白みそ	
		本みりん	
		上白糖	
		しょうゆ	
		水	
		でん粉	
		水	
		具だくさんすまし汁	
		米ぬか油	
		若鶏もも皮つきこま切れ	
		人参	
		かつお薄削り(袋入)	
		水	
		大根	
		角こんにゃく黒	
	ぶなしめじバラ		
	しょうゆ		
	食塩		
	酒		
	長ねぎ		
	キャベツのごま酢和え		
	人参		
	キャベツ		
	えのきたけバラ		
	油揚げ		
	しょうゆ		
	上白糖		
	食塩		
	本みりん		
	穀物酢		
	白いりごま		

# 普通食アレルギー詳細献立表

令和 4年10月19日(水)

普通食献立

	料理名	材料名		
昼主	ぶどうパン(コッペ)40/50/60/65	チエック		
		ぶどうパン(コッペ)40/50/60/65		
昼飲	飲用牛乳	飲用牛乳		
		飲用牛乳		
昼副	チキンカツトマトソース40/60	若鶏もも皮なし切身40/60		
		でん粉		
		豆乳		
		水		
		米パン粉		
		米ぬか油(揚げ油)		
		トマトケチャップ		
		ダイスカットトマト缶詰		
		上白糖		
		しょうゆ		
		赤ワイン		
		食塩		
		水		
		でん粉		
		水		
		ジュリエンスープ		米ぬか油
				バラベーコン短冊
				玉ねぎ
				人参
				冷凍鶏ガラパック
水				
キャベツ				
しょうゆ				
食塩				
混合こしょう				
ミックスベジタブルソテー		米ぬか油		
		ウインナー薄		
		玉ねぎ		
		人参		
		冷凍ホールコーン		
		冷凍グリーンピース		
		食塩		
		混合こしょう		

# 普通食アレルギー詳細献立表

令和 4年10月20日(木)

普通食献立

	チェック	
	料理名	材料名
昼主	ご飯60/70/80/90	
		白飯60/70/80/90
昼飲	飲用牛乳	
		飲用牛乳
昼副	さけの和風だれ50/70	
		さけ切身50/70
		米ぬか油
		米ぬか油
		玉ねぎ
		しょうゆ
		上白糖
		酒
		水
		でん粉
		水
		なめこのみそ汁
		かつお薄削り(袋入)
		水
		人参
		玉ねぎ
	大根	
	なめこバラ	
	白みそ	
	赤みそ	
	長ねぎ	
浦上そばろ		米ぬか油
		豚かた千切り
		カットごぼうささがき
		緑豆もやし
		人参
		つきこんにやく黒
		酒
		上白糖
		しょうゆ
		本みりん
		白いりごま
		ごま油

# 普通食アレルギー詳細献立表

令和 4年10月21日(金)

普通食献立

	チ エ ッ ク	
	料理名	材料名
昼主	ご飯60/70/80/90	
		白飯60/70/80/90
昼飲	飲用牛乳	
		飲用牛乳
昼副	家常豆腐	
		米ぬか油
		にんにく
		生姜
		豚かたこま切れ
		人参
		キャベツ
		たけのこ水煮
		冷凍鶏ガラパック
		水
		上白糖
		しょうゆ
		酒
		トウバンジャン
		テンメンジャン
		赤みそ
		生揚げ
		長ねぎ
		でん粉
		水
		にらともやし炒め
		米ぬか油
		人参
		ぶなしめじバラ
		緑豆もやし
		にら
		食塩
	混合こしょう	
	しょうゆ	

# 普通食アレルギー詳細献立表

令和 4年10月24日(月)

普通食献立

	チ エ ッ ク	
	料理名	材料名
昼主	菜飯65/75/85/95	
		菜飯65/75/85/95
昼飲	飲用牛乳	
		飲用牛乳
昼副	あかうおの西京みそだれ50/70	
		あかうお切身50/70
		米ぬか油
		西京みそ
		生姜
		上白糖
		本みりん
		しょうゆ
		水
		でん粉
		水
		五目すまし汁
		米ぬか油
		若鶏もも皮つきこま切れ
	人参	
	かつお薄削り(袋入)	
	水	
	カットかぶくし切り	
	カットさといもいちよう切り	
	しょうゆ	
	食塩	
	酒	
	長ねぎ	
	ひじきの五目煮	
	米ぬか油	
	人参	
	芽ひじき	
	冷凍ゆで大豆	
	つきこんにやく黒	
	油揚げ	
	かつお薄削り(袋入)	
	水	
	上白糖	
	本みりん	
	しょうゆ	
	食塩	
	冷凍いんげん	

# 普通食アレルギー詳細献立表

令和 4年10月25日(火)  
普通食献立

	料理名	材料名		
昼主	ご飯60/70/80/90	白飯60/70/80/90		
昼飲	飲用牛乳	飲用牛乳		
昼副	まだいの唐揚げさっぱりだれ(計量配缶)	まだい		
		でん粉		
		米ぬか油(揚げ油)		
		しょうゆ		
		上白糖		
		酒		
		本みりん		
		食塩		
		冷凍レモン果汁		
		水		
		でん粉		
		水		
		きのこスープ		冷凍鶏ガラパック
				水
				玉ねぎ
				人参
				干しいたけスライス
				ぶなしめじバラ
				えのきたけバラ
				木綿豆腐
食塩				
しょうゆ				
小松菜				
豆もやしの香味炒め				ごま油
		にんにく		
		生姜		
		人参		
		緑豆もやし		
		大豆もやし		
		食塩		
		混合こしょう		
		しょうゆ		



# 普通食アレルギー詳細献立表

令和 4年10月26日(水)

普通食献立

	チ エ ッ ク		
	料理名	材料名	
昼主	ご飯60/70/80/90		
		白飯60/70/80/90	
昼飲	飲用牛乳		
		飲用牛乳	
昼副	塩肉じゃが		
		米ぬか油	
		豚かたこま切れ	
		人参	
		玉ねぎ	
		つきこんにやく黒	
		かつお薄削り(袋入)	
		水	
		じゃがいも	
		さつま揚げ(ボール)	
		塩こうじ	
		上白糖	
		本みりん	
		食塩	
		酒	
		冷凍いんげん	
		大根のじゃこ和え	
			ごま油
			ちりめんじゃこ
			大根
			人参
			きゅうり
			酒
		本みりん	
		しょうゆ	
		食塩	
		上白糖	

# 普通食アレルギー詳細献立表

令和 4年10月27日(木)

普通食献立

	チ エ ッ ク		
	料理名	材料名	
昼主	ご飯60/70/80/90		
		白飯60/70/80/90	
昼飲	飲用牛乳		
		飲用牛乳	
昼副	ハンバーグおろしだれ60/80		
		ハンバーグ60/80	
		米ぬか油	
		しょうゆ	
		本みりん	
		上白糖	
		水	
		大根	
		でん粉	
		水	
		呉汁	
			かつお薄削り(袋入)
			水
			カットごぼうささがき
		人参	
		大根	
		カットさといもいちよう切り	
		大豆水煮(刻み)	
		白みそ	
		赤みそ	
		長ねぎ	
	ほうれん草の梅肉和え		
		ほうれん草	
		緑豆もやし	
		人参	
		上白糖	
		梅肉	
		穀物酢	
		しょうゆ	
		かつお薄削り	

# 普通食アレルギー詳細献立表

令和 4年10月28日(金)  
普通食献立

	料理名	材料名																	
昼主	コッペパン(背スライス)40/50/60/65	コッペパン(背スライス)40/50/60/65																	
昼飲	飲用牛乳	飲用牛乳																	
昼副	ポトフ	<table border="1"> <tr><td>米ぬか油</td></tr> <tr><td>カットセロリ小口切り</td></tr> <tr><td>豚かた角切り</td></tr> <tr><td>人参</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td></tr> <tr><td>冷凍鶏ガラパック</td></tr> <tr><td>水</td></tr> <tr><td>フランクフルト</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td></tr> <tr><td>キャベツ</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td></tr> <tr><td>食塩</td></tr> <tr><td>混合こしょう</td></tr> <tr><td>パセリ(乾燥)</td></tr> </table>	米ぬか油	カットセロリ小口切り	豚かた角切り	人参	玉ねぎ	冷凍鶏ガラパック	水	フランクフルト	じゃがいも	キャベツ	しょうゆ	食塩	混合こしょう	パセリ(乾燥)			
米ぬか油																			
カットセロリ小口切り																			
豚かた角切り																			
人参																			
玉ねぎ																			
冷凍鶏ガラパック																			
水																			
フランクフルト																			
じゃがいも																			
キャベツ																			
しょうゆ																			
食塩																			
混合こしょう																			
パセリ(乾燥)																			
	チリコンカン	<table border="1"> <tr><td>米ぬか油</td></tr> <tr><td>にんにく</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td></tr> <tr><td>豚ひき肉</td></tr> <tr><td>人参</td></tr> <tr><td>カットセロリ小口切り</td></tr> <tr><td>冷凍ゆで大豆</td></tr> <tr><td>金時豆水煮</td></tr> <tr><td>食塩</td></tr> <tr><td>混合こしょう</td></tr> <tr><td>チリパウダー</td></tr> <tr><td>トマトケチャップ</td></tr> <tr><td>トマトピューレー</td></tr> <tr><td>ウスターソース</td></tr> <tr><td>中濃ソース</td></tr> <tr><td>米粉</td></tr> <tr><td>水</td></tr> </table>	米ぬか油	にんにく	玉ねぎ	豚ひき肉	人参	カットセロリ小口切り	冷凍ゆで大豆	金時豆水煮	食塩	混合こしょう	チリパウダー	トマトケチャップ	トマトピューレー	ウスターソース	中濃ソース	米粉	水
米ぬか油																			
にんにく																			
玉ねぎ																			
豚ひき肉																			
人参																			
カットセロリ小口切り																			
冷凍ゆで大豆																			
金時豆水煮																			
食塩																			
混合こしょう																			
チリパウダー																			
トマトケチャップ																			
トマトピューレー																			
ウスターソース																			
中濃ソース																			
米粉																			
水																			

# 普通食アレルギー詳細献立表

令和 4年10月31日(月)

普通食献立

	チ エ ッ ク		
	料理名	材料名	
昼主	ご飯60/70/80/90		
		白飯60/70/80/90	
昼飲	飲用牛乳		
		飲用牛乳	
昼副	さばの香味だれ50/70		
		さば切身50/70	
		米ぬか油	
		米ぬか油	
		生姜	
		にんにく	
		長ねぎ	
		酒	
		上白糖	
		本みりん	
		しょうゆ	
		食塩	
		水	
		でん粉	
		水	
		けんちん汁	
			かつお薄削り(袋入)
			水
			人参
			カットごぼうささがき
			角こんにゃく黒
		大根	
		木綿豆腐	
		食塩	
		しょうゆ	
		長ねぎ	
		白菜の煮びたし	
			人参
			白菜
			緑豆もやし
			かつお薄削り(袋入)
			水
			しょうゆ
			本みりん