

2013年11月8日(金)段上 昼食

一食当りの栄養価	
エネルギーkcal	524 kcal
たんぱく質	21 g
脂質	18.9 g
炭水化物	63.3 g
カルシウム	183 mg
食塩相当量	1.7 g

麦ご飯
鶏肉のごまだれ
★カニかまと胡瓜の酢の物
味噌汁(南瓜・玉葱)
フルーツ
牛乳・いりこ・お茶

【中】・・・中心温度85℃1分間を確認 【指】・・・手指・用具・まな板の直前消毒を行う
【加】・・・加熱する 【冷】・・・冷蔵管理する 【次】・・・次亜塩素酸ナトリウムで消毒する

コード	材料	アレルギー食品	アレルギー食品
	★麦ご飯		
L826	滋賀県産こしひかり		
L831	押麦		
	★鶏肉のごまだれ		
C813	鶏肉		鶏肉
Q502	酒	A	
Q002	醤油	A	小麦 大豆
A301	土生姜	A	
Q102	油		大豆
L407	白ごま		ごま
X813	あたりごま		ごま
Q002	醤油	小麦	大豆
Q001	醤油	小麦	大豆
Q401	砂糖		
Q014	みりん		
R099	水		
	★カニかまと胡瓜の酢の物		
A101	胡瓜		
A804	太もやし		
A001	人参		
E222	カニ風味かまぼこ	小麦・卵	大豆・魚介エキス・魚(原型)
Q022	穀物酢	B	
Q001	醤油	B	小麦 大豆
Q401	砂糖	B	
	★味噌汁(南瓜・玉葱)		
A104	かぼちゃ		
A206	玉ねぎ		
K107	うす揚げ		大豆
Q203	味噌		大豆
Q202	味噌		大豆
8998	だし[無添加]		さば・魚介類・魚介エキス
	★フルーツ		
M149	パイン{缶詰}		パイン
	★牛乳・いりこ・お茶		
O536	牛乳	乳	
B329	いりこ		
N213	麦茶		

押し麦×は家より持参

ごま調味料×は、あたりごま・白ゴマなし
鶏肉の照焼に変更

卵つなぎ・魚介食品×は
カニかまなし酢の物

大豆製品×はうす揚げなし味噌汁
(野菜多め)

牛乳×は牛乳なし(お茶)
青魚×は、いりこなし
お茶×は麦茶なし

食品原材料	食品添加物
醸造アルコール・米・米麹・糖類	調味料(アミノ酸)・酸味料
脱脂加工大豆・大豆・小麦・食塩・アルコール	製造用剤(アルコール)
食用大豆油・食用なたね油	
ごま	
ごま	
脱脂加工大豆・大豆・小麦・食塩・アルコール	製造用剤(アルコール)
脱脂加工大豆・大豆・小麦・米・食塩・果糖ぶどう糖液糖・アルコール	製造用剤(アルコール)
もち米・米麩・醸造アルコール・糖類	
魚肉・卵白・食塩・発酵調味液・砂糖・魚介エキス・でん粉・植物せんい・加工デンプン・水	調味料(アミノ酸)・香料・ソルビット・着色料(紅麹)
米・アルコール・酒粕	
脱脂加工大豆・大豆・小麦・米・食塩・果糖ぶどう糖液糖・アルコール	製造用剤(アルコール)
丸大豆・植物油脂	凝固剤
大豆・米・塩	酒精(アルコール)
大豆・米・食塩	酒精
さば節・いわし節・かつお節・かつおまぐろエキス・むろ節・そうだかつお節・酵母エキス	
パインアップル・砂糖・水	酸味料(クエン酸)
片口いわし・食塩	—

2013年11月13日(水)段上 昼食

一食当りの栄養価	
エネルギーkcal	485 kcal
たんぱく質	17.3 g
脂質	16.6 g
炭水化物	63.7 g
カルシウム	238 mg
食塩相当量	1.7 g

麦ご飯
★豆腐チャンプルー
ほうれん草と白菜の塩昆布和え
味噌汁(大根・青葱)
フルーツ
牛乳・いりこ・お茶

【中】・・・中心温度85℃1分間を確認 【指】・・・手指・用具・まな板の直前消毒を行う
【加】・・・加熱する 【冷】・・・冷蔵管理する 【次】・・・次亜塩素酸ナトリウムで消毒する

コード	材料	アレルギー食品	アレルギー食品
	★麦ご飯		
L826	滋賀県産こしひかり		
L831	押麦		
	★豆腐チャンプルー		
K001	豆腐		大豆
D014	ベーコン	卵・乳	大豆・豚肉
A206	玉ねぎ		
A804	太もやし		
L401	干しいたけ		
J704	むき枝豆		大豆
A301	土生姜		
Q102	油		大豆
Q002	醤油	小麦	大豆
Q401	砂糖		
Q601	中華だし	小麦	大豆・鶏肉
Q502	酒		
Q301	塩		
N701	卵	卵	
Q102	油		大豆
L106	片栗粉		
	★ほうれん草と白菜の塩昆布和え		
J188	ほうれん草		
A052	白菜		
A001	人参		
E032	ちくわ	小麦	大豆・豚肉
H018	細切塩吹昆布	小麦	大豆
	★味噌汁(大根・青葱)		
A002	大根		
L320	麩	小麦	
A734	青ねぎ		
Q203	味噌		大豆
Q202	味噌		大豆
8998	だし[無添加]		さば・魚介類・魚介エキス
	★フルーツ		
M148	黄桃[缶詰]		もも
	★牛乳・いりこ・お茶		
O536	牛乳	乳	
B329	いりこ		
N213	麦茶		

押し麦×は家より持参

卵原型・卵つ・乳つ・大豆製品・きのこ・豆類×は
卵・ベーコン・豆腐・しいたけ・枝豆なし
豚肉と野菜の炒め物
(C102 豚肉40g・J112コーン・玉葱・もやし)

海藻・魚介食品×は
ちくわ・塩昆布なし和え物
(出し・醤油・味醂)

もも(加熱)×はR421一口ゼリーに変更

牛乳×は牛乳なし(お茶)
青魚×は、いりこなし
お茶×は麦茶なし

食品原材料	食品添加物
大豆・水	凝固剤(にがり)
豚ロース肉・還元水飴・卵たん白・食塩・植物性たん白・食用動物油脂	リン酸塩・調味料(アミノ酸等)・酸化防止剤(ビタミンC)・発色剤(亜硝酸Na)・くん液・カルミン・酸色素
食用大豆油・食用なたね油	
脱脂加工大豆・大豆・小麦・食塩・アルコール	製造用剤(アルコール)
チキンエキス・食塩・砂糖・粉末醤油・オニオンパウダー・ガーリックパウダー・白胡椒・ジンジャーパウダー	L-グルタミン酸Na・デキストリン・カラメル色素・核酸・コハク酸ナトリウム
醸造アルコール・米・米麴・糖類	調味料(アミノ酸)・酸味料
食用大豆油・食用なたね油	
馬鈴薯澱粉	
魚肉・でん粉(馬鈴薯)・食塩・大豆油・豚脂・砂糖・植物性蛋白(小麦・大豆)・ぶどう糖・発酵調味液・醸造酢	加工デンプン(タピオカ)・調味料製剤・増粘剤・ソルビトール・酵素製剤・PH調整剤・ビタミンC
昆布・醤油・砂糖・味醂	ソルビット・グルタミン酸ナトリウム・DLアラニン・GS-200(甘味料)・乳酸ナトリウム・グリシン・フルラン
小麦粉・小麦グルテン	
大豆・米・塩	酒精(アルコール)
大豆・米・食塩	酒精
さば節・いわし節・かつお節・かつおまぐろエキス・むろ節・そうだかつお節・酵母エキス	
黄もも・砂糖・水	酸味料(クエン酸)
片口いわし・食塩	—

2013年11月14日(木)段上 昼食

一食当りの栄養価	
エネルギーkcal	403 kcal
たんぱく質	15.2 g
脂質	15.9 g
炭水化物	47.2 g
カルシウム	202 mg
食塩相当量	0.5 g

野菜たっぷりチャンポン
フルーツヨーグルト
牛乳・いりこ・お茶

【中】・・・中心温度85℃1分間を確認 【指】・・・手指・用具・まな板の直前消毒を行う
【加】・・・加熱する 【冷】・・・冷蔵管理する 【次】・・・次亜塩素酸ナトリウムで消毒する

コード	材料	アレルギー食品	アレルギー食品
	★野菜たっぷりチャンポン		
L203	中華麺	小麦	
C125	豚肉		豚肉
E031	かまぼこ	小麦	大豆
A051	キャベツ		
A206	玉ねぎ		
A001	人参		
J112	コーン		
A702	ピーマン		
Q102	油		大豆
Q301	塩		
Q601	中華だし	小麦	大豆・鶏肉
Q618	豚骨ラーメンスープの素	小麦・乳	大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・ゼラチン
R099	水		
	★フルーツヨーグルト		
G017	バナナ		バナナ
G008	りんご		りんご
M149	パイン(缶詰)		パイン
N015	ヨーグルト	乳	
Q401	砂糖		
	★牛乳・いりこ・お茶		
O536	牛乳	乳	
B329	いりこ		
N213	麦茶		

①乳調・魚介食品×は
ラーメンスープの素・かまぼこなしラーメン(中華出し・醤油・塩)

②小麦麺・つなぎ×はチャンポンなし
・麺、かまぼこなしスープ(中華出し・醤油・塩)
・B644 サバ40gの塩焼
※白ご飯は家から持参

乳製品・バナナ×はヨーグルト・バナナなし
りんご・パイン缶

牛乳×は牛乳なし(お茶)
青魚×は、いりこなし
お茶×は麦茶なし

食品原材料	食品添加物
小麦粉・かん水	着色料(ビタミンB2)
魚肉・澱粉(小麦、馬鈴薯)・発酵調味料・食塩・砂糖・小麦たん白・味醂	調味料(アミノ酸等)・加工澱粉・着色料(赤106・クチナシ・ウコン)
食用大豆油・食用なたね油	
チキンエキス・食塩・砂糖・粉末醤油・オニオンパウダー・ガーリックパウダー・白胡椒・ジンジャーパウダー	L-グルタミン酸Na・デキストリン・カラメル色素・核酸・コハク酸ナトリウム
蓄肉エキス・食塩・植物油脂・砂糖・醤油・野菜エキス・香辛料	調味料(アミノ酸等)
パインアップル・砂糖・水	酸味料(クエン酸)
生乳・乳製品	
片口いわし・食塩	—

2013年11月18日(月)段上 昼食

一食当りの栄養価	
エネルギーkcal	476 kcal
たんぱく質	14.1 g
脂質	22.2 g
炭水化物	53.5 g
カルシウム	163 mg
食塩相当量	1.8 g

ロールパン
ビーフシチュー
★マカロニと野菜のサラダ
フルーツ
牛乳・いりこ

【中】・・・中心温度85℃1分間を確認 【指】・・・手指・用具・まな板の直前消毒を行う
【加】・・・加熱する 【冷】・・・冷蔵管理する 【次】・・・次亜塩素酸ナトリウムで消毒する

コード	材料	アレルギー食品	アレルギー食品
	★ロールパン		
4105	ロールパン	小麦・乳	大豆
	★ビーフシチュー		
C035	牛肉		牛肉
A713	じゃが芋		
A001	人参		
A206	玉ねぎ		
Q102	油		大豆
Q729	ビーフシチューの素	小麦・乳	大豆・豚肉・鶏肉
Q512	トマトピューレ		
Q510	ケチャップ		
Q301	塩		
J101	グリーンピース		
	★マカロニと野菜のサラダ		
L313	マカロニ	小麦	
A051	キャベツ		
A101	胡瓜		
J112	コーン		
M110	ツナフレーク		大豆
Q505	マヨネーズ	卵	大豆
Q301	塩		
	★フルーツ		
M148	黄桃【缶詰】		もも
	★牛乳・いりこ		
O536	牛乳	乳	
B329	いりこ		

①乳含むパンのみ×は、
NEG麦ロール35g に変更
②パン(小麦・乳)×は、
Y830 白ご飯に変更

豆類・小麦ルー・乳調×は
ビーフシチューの素・グリーンピースなし
牛肉と野菜の洋風煮
(ケチャップ・ピューレ・ブイヨン・塩・醤油・砂糖)

小麦麺・マヨネーズ・全ての魚×は、
マカロニ・マヨネーズ・ツナフレークなし
ゆず醤油ドレッシング入り野菜サラダ

もも(加熱)×はR421一口ゼリーに変更

牛乳×は牛乳なし
青魚×は、いりこなし

食品原材料	食品添加物
小麦粉・砂糖・マーガリン・発酵風味液・乳等を主要原料とする食品・パン酵母・食塩	乳化剤・増粘剤(キサンタン)・酢酸Na(6~10月)・イーストフード・VC・香料
食用大豆油・食用なたね油	
トマト	
トマト・果糖ぶどう糖液糖・醸造酢・食塩・たまねぎ・香辛料	
強力小麦粉・デュラム小麦のセモリア	
まぐろ・大豆油・野菜エキス・食塩	
食用植物油脂・醸造酢・卵・食塩・砂糖・香辛料	調味料(アミノ酸)
黄もも・砂糖・水	酸味料(クエン酸)
片口いわし・食塩	—

2013年11月20日(水)段上 昼食

一食当りの栄養価	
エネルギーkcal	604 kcal
たんぱく質	21.6 g
脂質	24.7 g
炭水化物	66.8 g
カルシウム	178 mg
食塩相当量	2.7 g

★五目チャーハン
鶏肉の唐揚げ
小松菜ともやしのおかか和え
わかめスープ
★焼菓子
牛乳・いりこ・お茶

【中】・・・中心温度85℃1分間を確認 【指】・・・手指・用具・まな板の直前消毒を行う
【加】・・・加熱する 【冷】・・・冷蔵管理する 【次】・・・次亜塩素酸ナトリウムで消毒する

コード	材料	アレルギー食品	アレルギー食品
	★五目チャーハン		
L826	滋賀県産こしひかり		
Q654	チャーハンの素	小麦	大豆・りんご・豚肉・ごま・貝
D004	ロースハム	卵	大豆・豚肉
Q102	油		大豆
A206	玉ねぎ		
J613	イエローピーマン, レッドピーマン, ピーマン		
J704	むき枝豆		大豆
Q103	ごま油		ごま
Q601	中華だし	小麦	大豆・鶏肉
Q301	塩		
Q002	醤油	小麦	大豆
N701	卵	卵	
Q102	油		大豆
Q301	塩		
	★鶏肉の唐揚げ		
C812	鶏肉		鶏肉
Q002	醤油	小麦	大豆
Q502	酒		
A301	土生姜		
L101	小麦粉	小麦	
L106	片栗粉		
Q102	油		大豆
	★小松菜ともやしのおかか和え		
J191	小松菜		
A804	太もやし		
A001	人参		
Q002	醤油	小麦	大豆
Q014	みりん		
9000	和風だし		
L601	花かつお		
	★わかめスープ		
A002	大根		
L560	わかめ		
8999	ブイヨン【無添加】		鶏肉
Q301	塩		
	★焼菓子		
9535	焼菓子(プレーン)	小麦・卵・乳	大豆・ナッツ類
	★牛乳・いりこ・お茶		
O536	牛乳	乳	
B329	いりこ		
N213	麦茶		

卵原型・卵つなぎ・豆類・魚介調味料×は
チャーハンなしゆかりご飯に変更
(Y830 白ご飯 L527 ゆかり国産)

全ての魚×は花かつおなし和え物

海藻×はわかめなし
J112 コーン入りスープに変更

卵菓子・乳つ・ナッツ×は、焼菓子なし
R421ーロゼリーに変更

牛乳×は牛乳なし(お茶)
青魚×は、いりこなし
お茶×は麦茶なし

食品原材料	食品添加物
ポークエキス・食塩・大豆油・香味油・醤油・ゴマ油・酵母エキス・にんにく・胡椒・オイスターソース・老酒	調味料(アミノ酸等)・カラメル色素・増粘剤
豚ロース肉・還元水あめ・卵たん白・植物性たん白・食塩・ポークブイヨン・昆布エキス・たん白加水分解物	リン酸塩(アンモニウム)・増粘多糖類・酸化防止剤(ビタミンE)・着色料(カラメル色素)・香料抽出物・トランスアミンゼ製剤
食用大豆油・食用なたね油	
黄ピーマン・赤ピーマン・緑ピーマン	
食用ゴマ油	
チキンエキス・食塩・砂糖・粉末醤油・オニオンパウダー・ガーリックパウダー・白胡椒・ジンジャーパウダー	L-グルタミン酸Na・デキストリン・カラメル色素・核酸・コハク酸ナトリウム
脱脂加工大豆・大豆・小麦・食塩・アルコール	製造用剤(アルコール)
食用大豆油・食用なたね油	
脱脂加工大豆・大豆・小麦・食塩・アルコール	製造用剤(アルコール)
醸造アルコール・米・米麴・糖類	調味料(アミノ酸)・酸味料
馬鈴薯澱粉	
食用大豆油・食用なたね油	
脱脂加工大豆・大豆・小麦・食塩・アルコール	製造用剤(アルコール)
もち米・米麴・醸造アルコール・糖類	
食塩・糖質(グラニュー糖・ぶどう糖)・風味原料(かつおぶし粉末・そうだかつおぶし粉末)・水	調味料(アミノ酸等)
かつお(荒巻節)	
デキストリン・ぶどう糖・食用とうもろこし油・チキンエキスパウダー・酵母エキス・かつおエキス粉末・たん白加水分解物・玉ねぎ・香辛料・セロリ・水	
マーガリン・グラニュー糖・卵白・小麦粉・アーモンドプードル・コーンスターチ他	膨張剤・乳化剤他
片口いわし・食塩	—

2013年11月21日(木)段上・阪急 昼食

一食当りの栄養価	
エネルギーkcal	373 kcal
たんぱく質	14 g
脂質	14.2 g
炭水化物	46.1 g
カルシウム	174 mg
食塩相当量	2.7 g

きつねうどん
豚肉と秋野菜の味噌炒め
フルーツ
牛乳・いりこ・お茶

【中】・・・中心温度85℃1分間を確認 【指】・・・手指・用具・まな板の直前消毒を行う
【加】・・・加熱する 【冷】・・・冷蔵管理する 【次】・・・次亜塩素酸ナトリウムで消毒する

コード	材料	アレルギー食品	アレルギー食品
	★きつねうどん		
L201	うどん	小麦	
K108	味付うどん揚げ	小麦	大豆
E031	かまぼこ	小麦	大豆
A734	青ねぎ		
Q621	うどんだし	小麦	大豆・さば・豚肉
R099	水		
L510	だし昆布		
	★豚肉と秋野菜の味噌炒め		
C102	豚肉		豚肉
C125	豚肉		豚肉
A001	人参		
A206	玉ねぎ		
W039	チンゲンサイ		
A356	本しめじ		
Q102	油		大豆
Y411	味噌		大豆
Q401	砂糖		
Q014	みりん		
Q002	醤油	小麦	大豆
A301	土生姜		
	★フルーツ		
G017	バナナ		バナナ
	★牛乳・いりこ・お茶		
O536	牛乳	乳	
B329	いりこ		
N213	麦茶		

①大豆製品・魚介食品・魚介調味料・海藻×は
うどん揚げ・かまぼこ・うどん出し・出し昆布なし
鶏肉・人参入りうどん(和風だし・醤油・味醂)
(C207 とりもも小切20g・青葱・人参)

②小麦×は、うどん・かまぼこなし
・すまし汁(鶏肉・人参・青葱)
・B649 ホキ40gの煮付(醤油・砂糖・酒・生姜)
※白ご飯は家から持参

きのこ×は、しめじなし炒め物

バナナ×はR421一口ゼリーに変更

牛乳×は牛乳なし(お茶)
青魚×は、いりこなし
お茶×は麦茶なし

食品原材料	食品添加物
小麦粉・食塩	
油揚げ(大豆・食用植物油)・砂糖・醤油・異性化液糖・澱粉・醸造酢・昆布エキス・食塩・加水	凝固剤・消泡剤
魚肉・澱粉(小麦、馬鈴薯)・発酵調味料・食塩・砂糖・小麦たん白・味醂	調味料(アミノ酸等)・加工澱粉・着色料(赤106・クチナシ・ウコン)
醤油(本醸造)・大豆・糖類(砂糖・果糖ぶどう糖液糖)・食塩・鰹節エキス	調味料(アミノ酸等)・酒精
食用大豆油・食用なたね油	
大豆・米・食塩・水飴・水	カラメル I・グルタミン酸ソーダ・リボヌクレオチドナトリウム・酒精
もち米・米麩・醸造アルコール・糖類	
脱脂加工大豆・大豆・小麦・食塩・アルコール	製造用剤(アルコール)
片口いわし・食塩	—

2013年11月25日(月)段上・阪急 昼食

一食当りの栄養価	
エネルギーkcal	358 kcal
たんぱく質	10.1 g
脂質	15.1 g
炭水化物	44.5 g
カルシウム	167 mg
食塩相当量	1.6 g

イエローロールパン
かぼちゃコロッケ
★ウインナーとキャベツのソテー
スープ(プロ・コーン)
フルーツ
牛乳・いりこ

【中】・・・中心温度85℃1分間を確認 【指】・・・手指・用具・まな板の直前消毒を行う
【加】・・・加熱する 【冷】・・・冷蔵管理する 【次】・・・次亜塩素酸ナトリウムで消毒する

コード	材料	アレルギー食品	アレルギー食品
3248	★イエローロールパン イエローロールパン	小麦・乳	大豆
J010 Q102	★かぼちゃコロッケ かぼちゃコロッケ 油	小麦・乳	大豆 大豆
D011 A051 A206 A001 Q102 Q604	★ウインナーとキャベツのソテー ウインナー キャベツ 玉ねぎ 人参 油 コンソメ	卵	大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・ゼラチン 大豆 大豆・鶏肉
J105 A002 J112 8999 Q301	★スープ(プロ・コーン) ブロッコリー 大根 コーン ブイヨン{無添加} 塩		鶏肉
M147	★フルーツ みかん{缶詰}		
O536 B329	★牛乳・いりこ 牛乳 いりこ	乳	

①乳含むパンのみ×は、
NEG麦ロール35g に変更
②パン(小麦・乳)×は、
Y830 白ご飯に変更

小麦パン・乳つなぎ×はコロッケなし
鶏の照焼に変更
(C204 とりもも60g) 醤油・砂糖・味醂・酒

卵つなぎ・乳調×はウインナー・コンソメなし
野菜ソテーに変更
(醤油・塩)

牛乳×は牛乳なし
青魚×は、いりこなし

食品原材料	食品添加物
小麦粉・砂糖・マーガリン・発酵風味液・乳等を主要原料とする食品・パン酵母・食塩	乳化剤・増粘剤(キサンタン)・酢酸Na(6~10月)・イーストフード・VC・香料
かぼちゃ・野菜パン粉・小麦粉・たまねぎ・砂糖・濃縮乳・マーガリン・植物油脂・食塩・レシチン・水	
食用大豆油・食用なたね油	
豚肉・鶏肉・豚脂肪・結着材料(植物性たん白・でん粉・粗ゼラチン)・デキストリン・食塩・果糖・チキンエキス・香辛料・加工でん粉	調味料(アミノ酸等)・リン酸塩(Na)・保存料(ソルビン酸)・酸化防止剤・pH調整剤・着色剤・カルミン酸色素・くん漬
食用大豆油・食用なたね油	
食塩・砂糖・乳糖・食用油脂・醤油・チキンエキス・酵母エキス・香辛料・野菜エキス	調味料(アミノ酸等)・カラメル色素・酸味料
デキストリン・ぶどう糖・食用とうもろこし油・チキンエキスパウダー・酵母エキス・かつおエキス粉末・たん白加水分解物・玉ねぎ・香辛料・セロリ・水	
みかん・砂糖・水	酸味料(クエン酸)
片口いわし・食塩	—

