



日	曜	料理名	穀物・いも				甲殻類		魚介類				肉類			ナッツ類				果物類				その他		備考					
			小麦	そば	山芋	大豆	卵	乳	えび	かに	さけ	さば	あわび	いか	魚卵	牛肉	鶏肉	豚肉	落花生	ごま	くるみ	カシューナッツ	アーモンド	キウイ	バナナ		もも	りんご	オレンジ	まつたけ	ゼラチン
15	水	揚げぎょうざ	●			●		△	△						●	●		△													
		豚肉のキムチいため	●			●										●									●			△	●カツオエキス		
		大根の中華スープ	●			●										●															
16	木	ポークカレー	●			●	●								●	●							●		●						
		こんにやくサラダ	●			●												●												●きゅうり	
17	金	あじ磯辺フライ	●			●	△	△		△	△	△						△			△									●あじ	
		浅漬け	●			●																								●きゅうり	
		豚汁				●										●														●かつお ●魚介エキス	
20	月	みそだれ焼きにく	●			●										●														●きゅうり	
		キムチあえ	●			●																			●					●きゅうり	
		中華風たまご野菜スープ	●			●	●								●																
21	火	中華麺	●																												
		煮たまご	●			●	●	△	△	△					△	△			△												●かつお ●魚介エキス
		うま塩きゅうり	●			●													●											●きゅうり	
		みそラーメンスープ	●			●	△								●	●														●魚肉	
22	水	さわら薬味ソース	●			●													●											●さわら	
		ごま昆布あえ	●			●													●											●きゅうり	
		じゃがいものみそ汁				●																								●かつお ●魚介エキス	
23	木	小ココアパン	●			●	●																								
		なすとトマトのスパゲッティ	●			●	●								●	●															
		フレンチサラダ																												●きゅうり	
24	金	海鮮シュウマイ	●			●	△	△	△	△		●																		●たら	
		豚肉と厚揚げのオイスター炒め	●			●			●						●	●														●かき	
		わかめとうずらたまごのスープ	●			●	●								●															●魚肉	
27	月	ハヤシライス	●			●	●								●	●															
		カラフルサラダ	●			●	●																		●					●きゅうり	
28	火	ソースメンチカツ	●			●	△	●		△					●	●															
		香味漬け	●			●													●							△				●うめ ●きゅうり	
		玉ねぎのみそ汁				●																								●かつお ●魚介エキス	
29	水	ロールパン	●			●	●																								
		白身魚フライ	●			●	△	△		△																				●ホキ	
		一食ソース				●																			●					●ブルーベリー ●レモン	
		コーンサラダレモンドレッシングあえ	●			●																								●きゅうり ●レモン	
		ミネストローネ	●			●	△	●							●	●															
30	木	二色そばろ	●			●	●								●																
		もやしのごま中華あえ	●			●													●											●きゅうり	
		キムチスープ	●			●						●	△		●										●			△	●カツオエキス		