

堺エリア [詳細献立表 (食物アレルギー専用食)]

2025年 3月 3日(月)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【O飲用豆乳200mℓ】</b>			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
<b>【ちらし寿司】</b>			
水稲穀粒(精白米)		85.00	
水		0.00	
米酢		9.83	
砂糖(上白糖)		4.21	
天塩		0.56	
干しいたけ スライス		1.50	
にんじん		19.00	
油揚げ		4.30	
砂糖(三温糖)		2.34	
こいくちしょうゆ		4.68	
酒		1.56	
焼きのり	1.00 袋	2.50	
<b>【魚の照り焼き】</b>			
さば 70g		70.00	
しょうが		0.35	
こいくちしょうゆ		4.48	
砂糖(三温糖)		0.70	
酒		1.75	
本みりん		1.82	
<b>【わかめともやしのおひたし】</b>			
冷凍 生わかめ カット		7.20	
にんじん		4.60	
青菜(こまつな)		7.00	
もやし		25.00	
こいくちしょうゆ		1.87	
本みりん		0.78	
白ごま		1.30	
<b>【Oずまし汁(おふなし)】</b>			
花かつお		3.80	
水		150.00	
鶏胸肉 こま切り		6.00	
にんじん		12.00	
玉ねぎ		30.00	
えのきたけ		3.60	
豆腐(木綿)		24.00	
天塩		0.78	
本みりん		0.96	
酒		0.96	
うすくちしょうゆ		3.36	
ねぎ		5.00	

2025年 3月 4日(火)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【O飲用豆乳200mℓ】</b>			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
<b>【焼きとり丼】</b>			
水稲穀粒(精白米)		105.00	
水		0.00	
鶏もも肉 角切り		78.00	
しょうが		0.65	
天塩		0.13	
白ごしょう		0.03	
酒		2.60	
こいくちしょうゆ		2.60	
ねぎ		52.00	
こいくちしょうゆ		6.50	
酒		3.25	
砂糖(三温糖)		5.20	
本みりん		5.20	
一味とうがらし		0.03	
でんぷん		1.30	
水		2.60	
<b>【甘酢和え】</b>			
きゅうり		13.00	
キャベツ		26.00	
にんじん		6.50	
こいくちしょうゆ		4.29	
砂糖(上白糖)		2.21	
米酢		2.21	
<b>【みそ汁】</b>			
花かつお		3.50	
水		140.00	
にんじん		10.00	
だいこん		22.00	
はくさい		30.00	
豆腐(木綿)		22.00	
冷凍 生わかめ カット		7.00	
ねぎ		6.00	
白みそ		7.78	
赤みそ		3.24	
<b>【町田産ゆずのゼリー】</b>			
町田産ゆずのゼリー	1.00 個	40.00	

2025年 3月 5日(水)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【O飲用豆乳200mℓ】</b>			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
<b>【O豚キャベツ丼】</b>			
水稲穀粒(精白米)		100.00	
水		0.00	
米油		0.65	
トウバンジャン		0.13	
しょうが		0.26	
にんにく		0.26	
豚こま肉		52.00	
酒		1.30	
玉ねぎ		32.50	
にんじん		10.40	
砂糖(三温糖)		1.56	
こいくちしょうゆ		5.20	
オイスターソース		1.95	
キャベツ		39.00	
にら		3.90	
ごま油		0.65	
ごま(いり)		0.65	
<b>【Oポテトのカレー焼き(チーズなし)】</b>			
米油		0.65	
にんにく		0.13	
鶏ひき肉		13.00	
ベーコン(短冊)		8.00	
玉ねぎ		19.50	
こいくちしょうゆ		2.60	
本みりん		2.60	
砂糖(三温糖)		1.30	
酒		1.95	
カレー粉		0.52	
天塩		0.05	
白ごしょう		0.01	
じゃがいも		52.00	
にんじん		3.90	
紙カップ小判4	1.00 個	1.00	
<b>【大根ときゅうりの華風漬け】</b>			
だいこん		40.00	
きゅうり		13.00	
にんじん		6.00	
天塩		0.13	
砂糖(上白糖)		1.95	
こいくちしょうゆ		4.55	
一味とうがらし		0.01	
ごま油		0.59	

※アレルギー食品には記号を表示しています

堺エリア [詳細献立表 (食物アレルギー専用食)]

2025年 3月 6日(木)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【O飲用豆乳200mℓ】</b>			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
<b>【Oパエリア (エビ・いかなし)】</b>			
水稲穀粒(精白米)		78.00	
天塩		0.65	
ターメリック		0.13	
水		0.00	
米油		0.65	
にんにく		0.26	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)		15.00	
白ワイン		1.30	
にんじん		6.50	
玉ねぎ		19.50	
マッシュルーム		3.90	
天塩		0.85	
白こしょう		0.03	
パセリ(乾)		0.01	
<b>【O魚のコーンフ레이크焼き】</b>			
ホキ 70g	1.00 切	70.00	
天塩		0.14	
白こしょう		0.03	
からし(粉)		0.01	
マヨネーズ(ノンエッグ)		13.00	
コーンフ레이크		10.00	
紙カップ小判4	1.00 個	1.00	
<b>【ハニーサラダ】</b>			
キャベツ		39.00	
にんじん		6.50	
きゅうり		13.00	
米酢		2.60	
天塩		0.52	
はちみつ		3.25	
米油		1.30	
からし(粉)		0.03	
<b>【洋風スープ】</b>			
米油		0.36	
ベーコン(短冊)		6.00	
にんにく		0.24	
玉ねぎ		20.40	
にんじん		9.60	
えのきたけ		4.80	
水		126.00	
鶏ガラパック		9.56	
キャベツ		30.00	
マッシュルーム		2.40	
酒		1.02	
天塩		1.02	
白こしょう		0.02	
こいくちしょうゆ		1.80	
パセリ(乾)		0.01	

2025年 3月 7日(金)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【O飲用豆乳200mℓ】</b>			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
<b>【Oチキンピラフ】</b>			
水稲穀粒(精白米)		85.00	
水		0.00	
米油		0.65	
鶏もも肉 こま切り		10.00	
ウィンナー(5ミリスライス)		5.00	
にんじん		4.00	
玉ねぎ		20.00	
冷凍ホールコーン		5.00	
天塩		1.10	
白こしょう		0.03	
パセリ(乾)		0.03	
<b>【みそドレッシングサラダ】</b>			
キャベツ		35.00	
きゅうり		6.50	
冷凍ホールコーン		5.00	
にんじん		4.00	
もやし		13.00	
赤みそ		3.90	
砂糖(三温糖)		1.95	
米油		2.60	
米酢		0.91	
こいくちしょうゆ		0.52	
ごま油		0.26	
白ごま		0.65	
<b>【白菜と肉団子のスープ】</b>			
ぶたひき肉		39.00	
しょうが		0.39	
ねぎ		6.50	
酒		0.26	
天塩		0.26	
こいくちしょうゆ		1.04	
でんぷん		1.04	
水		130.00	
花かつお		3.90	
にんじん		16.90	
干しいたけ スライス		0.52	
はくさい		39.00	
普通はるさめ(乾)		2.60	
ねぎ		13.00	
天塩		0.26	
白こしょう		0.03	
こいくちしょうゆ		3.51	
<b>【いりこと大豆の甘辛和え】</b>			
いり大豆(黄大豆)		6.00	
いりこ		6.00	
白ごま		1.00	
こいくちしょうゆ		1.50	
砂糖(三温糖)		3.10	
本みりん		1.56	
米酢		0.75	

2025年 3月10日(月)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【O飲用豆乳200mℓ】</b>			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
<b>【Oブルコギ丼】</b>			
水稲穀粒(精白米)		105.00	
水		0.00	
米油		0.65	
にんにく		0.65	
豚こま肉		52.00	
玉ねぎ		41.60	
にんじん		19.50	
ピーマン		10.40	
もやし		65.00	
ぶなしめじ		13.00	
にら		6.50	
こいくちしょうゆ		7.15	
砂糖(三温糖)		2.00	
酒		1.95	
コチュジャン		1.95	
本みりん		1.00	
ごま油		0.65	
ごま(いり)		1.30	
<b>【大芋芋】</b>			
さつまいも		90.00	
揚げ油		6.50	
砂糖(三温糖)		5.85	
こいくちしょうゆ		2.60	
米酢		0.22	
水		2.73	
黒ごま		0.65	
<b>【Oフルーツポンチ(みかん・パインのみ)】</b>			
みかん缶		40.00	
パイン缶詰(果肉のみ)		40.00	
水		42.00	
砂糖(上白糖)		5.76	
レモン(果汁、生)		1.56	
赤ワイン		0.36	

※アレルギー食品には記号を表示しています

堺エリア [詳細献立表 (食物アレルギー専用食)]

2025年 3月11日(火)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【〇飲用豆乳200ml】</b>			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
<b>【ごはん】</b>			
水稲穀粒(精白米)		95.00	
水		0.00	
<b>【ブラックふりかけ】</b>			
米油		0.39	
干ひじき(スライス、乾)		1.30	
きくらげ(乾)		0.65	
だし汁		1.76	
砂糖(三温糖)		2.34	
酒		0.35	
こいくちしょうゆ		3.51	
本みりん		0.47	
米酢		0.23	
糸削り		1.17	
黒ごま		1.30	
<b>【とりの照り焼き】</b>			
鶏もも肉 切り身70g		70.00	
にんにく		0.14	
しょうが		0.27	
酒		1.35	
こいくちしょうゆ		7.83	
本みりん		1.76	
砂糖(三温糖)		1.76	
<b>【〇即席漬け】</b>			
だいこん		20.00	
キャベツ		25.00	
きゅうり		5.00	
天塩		0.45	
白ごま		0.70	
<b>【春雨スープ】</b>			
鶏ガラパック		10.00	
水		170.00	
豚こま肉		14.00	
酒		0.43	
干しいたけ スライス		1.50	
にんじん		15.00	
天塩		1.43	
こいくちしょうゆ		2.86	
もやし		29.00	
緑豆はるさめ		7.20	
ねぎ		7.00	
青菜(こまつな)		7.00	
ごま油		0.43	

2025年 3月12日(水)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【〇飲用豆乳200ml】</b>			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
<b>【キムタクごはん】</b>			
水稲穀粒(精白米)		87.00	
水		0.00	
米油		0.63	
ぶたひき肉		19.00	
しょうが		0.38	
にんじん		6.25	
大根(たくあん塩漬)		6.25	
はくさい(キムチ漬) 町田産		12.50	
こいくちしょうゆ		3.75	
砂糖(三温糖)		1.25	
酒		0.63	
本みりん		0.63	
ごま油		0.63	
<b>【魚のみりん焼き】</b>			
あかうお 70g		70.00	
こいくちしょうゆ		4.90	
本みりん		2.45	
酒		1.68	
砂糖(三温糖)		0.80	
<b>【おなか和え】</b>			
キャベツ		19.50	
もやし		32.50	
にんじん		6.50	
こいくちしょうゆ		3.25	
砂糖(三温糖)		0.53	
糸削り		0.65	
<b>【沢煮うどん】</b>			
花かつお		3.80	
水		151.80	
豚肉(細切り)		10.00	
酒		1.10	
にんじん		13.00	
だいこん		30.00	
ぶなしめじ		8.00	
えのきたけ		9.00	
うすくちしょうゆ		2.15	
天塩		0.69	
酒		1.05	
本みりん		0.49	
ねぎ		7.00	

2025年 3月13日(木)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【〇飲用豆乳200ml】</b>			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
<b>【〇豚玉ねぎ丼】</b>			
水稲穀粒(精白米)		105.00	
水		0.00	
米油		1.30	
しょうが		0.65	
ぶたひき肉		52.00	
玉ねぎ		84.50	
ぶなしめじ		13.00	
にんじん		13.00	
砂糖(三温糖)		1.30	
赤ワイン		1.30	
トマトケチャップ・300g		15.60	
ウスターソース		1.30	
酒		1.30	
天塩		0.39	
白こしょう		0.03	
こいくちしょうゆ		3.90	
米粉		2.60	
<b>【レンズ豆入り野菜スープ】</b>			
米油		0.26	
ウインナー(5ミリスライス)		5.00	
にんにく		0.20	
玉ねぎ		10.00	
にんじん		10.00	
水		145.00	
鶏ガラパック		10.00	
キャベツ		33.00	
えのきたけ		10.00	
レンズまめ(乾)		8.00	
酒		1.11	
天塩		1.11	
白こしょう		0.03	
こいくちしょうゆ		2.21	
<b>【〇米粉の抹茶ケーキ(初イッパコなし)】</b>			
米粉		27.30	
ベーキングパウダー		1.95	
抹茶パウダー		0.20	
砂糖(三温糖)		10.40	
無調整豆乳		27.30	
米油		9.10	
米酢		1.30	
粉糖		0.39	
マドレーヌカップ04		1.00	

※アレルギー食品には記号を表示しています

