



堺エリア [詳細献立表 (食物アレルギー専用食)]

2025年 4月15日(火)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【飲用豆乳】</b>			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
<b>【豚すき丼】</b>			
水稲穀粒(精白米)		100.00	
水		0.00	
米油		0.83	
豚こま肉		40.00	
酒		1.56	
玉ねぎ		40.00	
にんじん		10.00	
しらたき		26.00	
酒		2.08	
砂糖(三温糖)		4.06	
こいくちしょうゆ		8.84	
本みりん		1.25	
天塩		0.11	
焼き豆腐		40.00	
ねぎ		5.00	
でんぶん		1.04	
<b>【みそ汁】</b>			
花かつお		3.70	
水		152.10	
にんじん		11.70	
だいこん		30.00	
はくさい		35.10	
えのきたけ		10.00	
冷凍 生わかめ カット		7.02	
ねぎ		7.00	
白みそ		8.42	
赤みそ		3.51	
<b>【果物(柑橘類)】</b>			
柑橘		50.00	

2025年 4月17日(木)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【飲用豆乳】</b>			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
<b>【ゆかりごはん】</b>			
水稲穀粒(精白米)		95.00	
水		0.00	
ゆかり		1.69	
<b>【ほっけの照り焼き】</b>			
ほっけ 60g		60.00	
しょうが		0.29	
こいくちしょうゆ		3.58	
砂糖(三温糖)		0.86	
酒		1.43	
本みりん		1.72	
<b>【ごま和え】</b>			
キャベツ		26.00	
もやし		32.50	
にんじん		6.50	
こいくちしょうゆ		4.21	
砂糖(三温糖)		4.06	
本みりん		2.34	
白すりごま		1.30	
<b>【麻汁】</b>			
米油		0.46	
豚こま肉		11.70	
酒		0.59	
ごぼう		11.70	
こんにゃく		11.70	
花かつお		3.90	
水		140.40	
にんじん		11.70	
だいこん		23.40	
じゃがいも		23.40	
油揚げ		3.90	
豆腐(木綿)		23.40	
白みそ		9.36	
赤みそ		5.20	
ねぎ		7.00	

2025年 4月18日(金)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【飲用豆乳】</b>			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
<b>【メキシカンライス】</b>			
水稲穀粒(精白米)		90.00	
ガラスープ		0.00	
米油		0.78	
鶏胸肉 こま切り		15.00	
ウィンナー(5ミリスライス)		10.00	
にんじん		6.00	
玉ねぎ		20.00	
冷凍ホールコーン		7.50	
カレー粉		0.47	
天塩		1.33	
白こしょう		0.04	
こいくちしょうゆ		0.59	
パセリ(乾)		0.01	
<b>【みそドレッシングサラダ】</b>			
キャベツ		35.10	
きゅうり		6.50	
冷凍ホールコーン		5.20	
にんじん		3.90	
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		40.00	
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	
でんぶん		1.04	
水		140.00	
花かつお		3.90	
にんじん		19.50	
干しいたけ スライス		0.65	
はくさい		52.00	
普通はるさめ(乾)		2.60	
ねぎ		7.00	
天塩		0.26	
白こしょう		0.03	
こいくちしょうゆ		3.90	

※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 4月21日(月)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【飲用豆乳】</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>【肉じゃが】</b>			
米油		0.65	
豚こま肉		22.10	
つきこんにやく		32.50	
玉ねぎ		58.50	
花かつお		0.52	
水		36.40	
にんじん		22.10	
じゃがいも		90.00	
砂糖(三温糖)		3.64	
こいくちしょうゆ		7.41	
本みりん		1.50	
酒		1.50	
天塩		0.14	
<b>【焼きししゃも】</b>			
からふとししゃも(生干し)	2.00 本	50.00	
<b>【大根ときゅうりの華風漬け】</b>			
だいこん		39.00	
きゅうり		13.00	
にんじん		6.50	
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	

2025年 4月22日(火)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【飲用豆乳】</b>			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
<b>【高菜チャーハン】</b>			
水稲穀粒(精白米)		95.00	
天塩		0.60	
水		0.00	
米油		0.65	
しょうが		0.26	
にんじん		6.50	
ちりめんじゃこ		6.50	
たかな漬け		13.00	
酒		0.65	
こいくちしょうゆ		2.60	
白こしょう		0.03	
ねぎ		6.50	
ごま油		0.65	
白ごま		0.65	
<b>【フライドポテト】</b>			
じゃがいも		100.00	
揚げ油		5.00	
天塩		0.26	
白こしょう		0.03	
ガーリックパウダー		0.07	
パセリ(乾)		0.04	
<b>【中華スープ】</b>			
水		156.00	
鶏ガラパック		13.00	
豚こま肉		15.00	
にんじん		14.30	
玉ねぎ		20.00	
天塩		1.24	
白こしょう		0.04	
もやし		25.00	
干しいたけ スライス		0.78	
ねぎ		8.16	
こいくちしょうゆ		4.03	
にら		5.20	
ごま油		0.26	
<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 4月23日(水)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【飲用豆乳】</b>			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
<b>【わかめごはん】</b>			
水稲穀粒(精白米)		95.00	
水		0.00	
炊き込みわかめ		1.04	
<b>【豆腐入りハンバーグ】</b>			
ぶたひき肉		52.00	
押し豆腐		19.50	
米油		0.26	
玉ねぎ		26.00	
米粉パン粉		5.00	
天塩		0.91	
白こしょう		0.04	
ナツメグ(粉)		0.07	
トマトケチャップ・300g		6.50	
中濃ソース		6.50	
赤ワイン		1.30	
からし(粉)		0.07	
<b>【和風サラダ】</b>			
だいこん		26.00	
きゅうり		19.50	
にんじん		3.90	
もやし		13.00	
こいくちしょうゆ		3.90	
砂糖(上白糖)		1.95	
天塩		0.26	
米油		0.65	
米酢		1.95	
<b>【沢庵碗】</b>			
花かつお		3.90	
水		150.00	
豚こま肉		7.00	
酒		1.30	
にんじん		13.00	
だいこん		35.00	
ぶなしめじ		9.10	
えのきたけ		9.10	
うすくちしょうゆ		2.34	
天塩		0.78	
酒		1.17	
本みりん		0.59	
ねぎ		6.50	

※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 4月24日(木)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【飲用豆乳】</b>			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
<b>【チキンライス】</b>			
水稲穀粒(精白米)		90.00	
パプリカパウダー		0.13	
ガラスープ		0.00	
米油		0.72	
鶏胸肉 こま切り		14.00	
ウィンナー 1cmカット卵乳無		5.00	
にんじん		8.00	
玉ねぎ		18.00	
マッシュルーム		1.50	
天塩		0.86	
白こしょう		0.03	
トマトケチャップ・300g		13.00	
<b>【青大豆とひじきのサラダ】</b>			
干ひじき(スズメ豆、乾)		1.30	
あおだいず		6.50	
キャベツ		19.50	
きゅうり		6.50	
にんじん		3.90	
天塩		0.20	
こいくちしょうゆ		3.25	
砂糖(上白糖)		1.56	
米酢		3.25	
ごま油		0.26	
<b>【鶏肉とじゃが芋の豆乳クリーム煮】</b>			
米油		1.00	
鶏胸肉 角切り		30.00	
玉ねぎ		30.00	
にんじん		20.00	
じゃがいも		80.00	
冷凍ホールコーン		6.00	
天塩		1.33	
白こしょう		0.03	
鶏ガラバック		5.50	
水		50.00	
無調整豆乳		45.00	
米粉		5.50	

2025年 4月25日(金)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【飲用豆乳】</b>			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
<b>【竹の子ごはん】</b>			
水稲穀粒(精白米)		78.00	
こいくちしょうゆ		0.78	
水		0.00	
米油		0.65	
鶏胸肉 こま切り		13.00	
干しいたけ スライス		0.78	
たけのこ		26.00	
にんじん		13.00	
かつおだし		13.00	
砂糖(三温糖)		2.60	
こいくちしょうゆ		5.20	
酒		2.60	
油揚げ		3.90	
<b>【鯖の竜田揚げ】</b>			
さば 60g	1.00 切	60.00	
しょうが		0.42	
酒		1.40	
こいくちしょうゆ		4.20	
本みりん		1.40	
でんぶん		11.20	
揚げ油		5.60	
<b>【わかめともやしのおひたし】</b>			
冷凍 生わかめ カット		6.50	
冷凍ホールコーン		6.50	
青菜(こまつな)		10.00	
もやし		30.00	
こいくちしょうゆ		2.21	
本みりん		0.78	
白ごま		1.30	
<b>【すまし汁】</b>			
花かつお		4.00	
水		160.00	
にんじん		12.35	
玉ねぎ		30.88	
えのきたけ		3.71	
豆腐(木綿)		24.70	
天塩		0.81	
本みりん		0.99	
酒		0.99	
うすくちしょうゆ		3.46	
ねぎ		5.00	

2025年 4月28日(月)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【飲用豆乳】</b>			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
<b>【豚キャベツ丼】</b>			
水稲穀粒(精白米)		100.00	
水		3.00	
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	
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	
白ごま		0.65	
<b>【わかめサラダ】</b>			
冷凍 生わかめ カット		5.20	
きゅうり		10.40	
にんじん		3.90	
もやし		26.00	
冷凍ホールコーン		7.80	
こいくちしょうゆ		3.90	
米酢		1.17	
砂糖(上白糖)		0.91	
ごま油		0.65	
白ごま		0.65	
<b>【春雨スープ】</b>			
鶏ガラバック		10.40	
水		156.00	
豚こま肉		7.00	
干しいたけ スライス		1.30	
にんじん		13.00	
天塩		1.30	
こいくちしょうゆ		2.60	
もやし		30.00	
緑豆はるさめ		7.00	
青菜(こまつな)		5.00	
ねぎ		7.00	
ごま油		0.39	

※アレルギー食品には記号を表示しています

