

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
【O飲用豆乳200mℓ】			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
【ちらし寿司】			
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	
【魚の照り焼き】			
さわら 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	
【わかめともやしのおひたし】			
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	
【Oすまし汁(おふなし)】			
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
【O飲用豆乳200mℓ】			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
【焼きとり丼】			
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	
【甘酢和え】			
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	
【みそ汁】			
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	
【町田産ゆずのゼリー】			
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
【O飲用豆乳200mℓ】			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
【O豚キャベツ丼】			
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	
【Oポテトのカレー焼き(チーズなし)】			
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	
【大根ときゅうりの華風漬け】			
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
【O飲用豆乳200mℓ】			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
【Oパエリア (エビ・いかなし)】			
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	
【O魚のコーンフ레이크焼き】			
銀鮭 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	
【ハニーサラダ】			
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	
【洋風スープ】			
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
【O飲用豆乳200mℓ】			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
【Oチキンピラフ】			
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	
【みそドレッシングサラダ】			
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	
【白菜と肉団子のスープ】			
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	
【いりこと大豆の甘辛和え】			
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
【O飲用豆乳200mℓ】			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
【Oブルコギ丼】			
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	
【大芋芋】			
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	
【Oフルーツポンチ(みかん・パインのみ)】			
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
【〇飲用豆乳200ml】			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
【ごはん】			
水稲穀粒(精白米)		95.00	
水		0.00	
【ブラックふりかけ】			
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	
【とりの照り焼き】			
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	
【〇即席漬け】			
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	
【春雨スープ】			
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
【〇飲用豆乳200ml】			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
【キムタクごはん】			
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	
【魚のみりん焼き】			
銀だら 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	
【おかか和え】			
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	
【沢煮うどん】			
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
【〇飲用豆乳200ml】			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
【〇豚玉ねぎ丼】			
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	
【レンズ豆入り野菜スープ】			
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	
【〇米粉の抹茶ケーキ(初イッパコなし)】			
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

