

Date	Staple food/Side dishes	Eggs	Dairy products	Wheat	Buckwheat	Peanuts	Seafood (Fish and Shellfish)	Shrimp	Crab	Beef	Chicken	Pork	Peach	Sesame	Soy	
日曜日	通常食(主食・副食)	卵	乳	小麦	そば	落花生	魚介類	エビ	カニ	牛肉	鶏肉	豚肉	もも	ゴマ	大豆	
1	◎ごはん															
	* 照焼きハンバーグ		○	○							○	○			○	
	* ナポリタン			○											○	
	* フロッキーのフレンチサラダ	○													○	
	* りんご														○	
	A:豚肉とほうれん草のカレー炒め											○			○	
	B:エビとほうれん草のカレー炒め						○								○	
日曜日	通常食(主食・副食)	卵	乳	小麦	そば	落花生	魚介類	エビ	カニ	牛肉	鶏肉	豚肉	もも	ゴマ	大豆	
2	◎ごはん															
	* サバののりマヨ焼き						○								○	
	* 青豆とコーンのソテー						○				○	○			○	
	* ウインナー											○			○	
	* 厚揚げのケチャップ煮														○	
	* みかんゼリー														○	
	A:牛焼き肉			○						○					○	
	B:イカとにんにくの芽炒め			○			○							○	○	
日曜日	通常食(主食・副食)	卵	乳	小麦	そば	落花生	魚介類	エビ	カニ	牛肉	鶏肉	豚肉	もも	ゴマ	大豆	
5	◎ごはん															
	* 鶏肉のから揚げ			○							○				○	
	* ほうれん草とツナの炒め煮						○								○	
	* 野菜かまぼこ						○								○	
	* 南瓜サラダ														○	
	* 白桃												○		○	
	A:ビーフロッケ		○	○						○					○	
	B:白身魚フリッター	○		○			○								○	
	AB共通:ごぼうと人参のゴマみそ炒め			○								○			○	
日曜日	通常食(主食・副食)	卵	乳	小麦	そば	落花生	魚介類	エビ	カニ	牛肉	鶏肉	豚肉	もも	ゴマ	大豆	
6	◎ごはん															
	* サケわかめごはん						○								○	
	* しんじょ煮			○			○								○	
	* ひき肉と大豆のカレー炒め			○			○				○				○	
	* ソーセージケチャップ			○			○								○	
	* チンゲン菜と人参のゴマ和え			○			○							○	○	
	* 洋なし														○	
	A:鶏肉のチリソース	○	○	○							○	○			○	
	B:エビのチリソース	○	○	○			○				○	○			○	
日曜日	通常食(主食・副食)	卵	乳	小麦	そば	落花生	魚介類	エビ	カニ	牛肉	鶏肉	豚肉	もも	ゴマ	大豆	
7	◎ごはん															
	* ミラノ風カツレツ			○			○				○	○			○	
	* イタリアンサラダ														○	
	* みかん														○	
	A:鶏肉のつくね		○	○							○	○			○	
	B:タラのバジル焼き						○								○	
	AB共通:いんげんのソテー						○				○	○			○	
日曜日	通常食(主食・副食)	卵	乳	小麦	そば	落花生	魚介類	エビ	カニ	牛肉	鶏肉	豚肉	もも	ゴマ	大豆	
8	◎ごはん															
	* サバの竜田揚げ			○			○								○	
	* 空豆とコーンのソテー										○	○			○	
	* 和風ポテトサラダ			○											○	
	* りんご														○	
	A:豚肉のにんにく炒め			○							○	○			○	
	B:エビのにんにく炒め			○			○				○	○			○	
日曜日	通常食(主食・副食)	卵	乳	小麦	そば	落花生	魚介類	エビ	カニ	牛肉	鶏肉	豚肉	もも	ゴマ	大豆	
9	◎ごはん															
	* ミートボールのオニオンソースかけ		○	○							○	○			○	
	* マカロニのソテー			○			○				○	○			○	
	* 花野菜のスープ煮						○				○	○			○	
	* カクテルゼリー														○	
	* カクテルゼリー														○	
	A:豚肉とアスパラ炒め			○			○				○	○			○	
	B:海鮮とアスパラ炒め			○			○	○			○	○			○	
日曜日	通常食(主食・副食)	卵	乳	小麦	そば	落花生	魚介類	エビ	カニ	牛肉	鶏肉	豚肉	もも	ゴマ	大豆	
12	◎ごはん															
	* ハンバーグ			○						○	○	○			○	
	* マンチカツ		○	○							○	○			○	
	* ソーセージのケチャップ炒め			○			○				○	○			○	
	* 白菜とコーンのコンソメ煮			○			○				○	○			○	
	* 洋なし														○	
	A:チキンピカタ	○		○							○				○	
	B:サゴシのあおさ焼き						○								○	
	AB共通:焼きうどん			○				○			○	○			○	
日曜日	通常食(主食・副食)	卵	乳	小麦	そば	落花生	魚介類	エビ	カニ	牛肉	鶏肉	豚肉	もも	ゴマ	大豆	
13	◎ごはん															
	* 鶏肉とチンゲン菜のオイスター炒め			○			○				○				○	
	* 揚げしゅうまい			○			○								○	
	* さつまいもと枝豆の中華和え			○			○				○				○	
	* ふどうゼリー														○	
	A:酢豚		○	○							○	○			○	
	B:カレイの甘酢あん			○			○								○	
日曜日	通常食(主食・副食)	卵	乳	小麦	そば	落花生	魚介類	エビ	カニ	牛肉	鶏肉	豚肉	もも	ゴマ	大豆	
14	◎ごはん															
	* タラのマヨ焼き			○			○								○	
	* ひき肉とキャベツのソテー						○				○	○			○	
	* チキンナゲット			○							○				○	
	* 黄桃														○	
	A:コーンクリームコロッケ		○	○											○	
	B:サーモンフライ		○	○											○	
	AB共通:チンゲン菜のしそ和え						○								○	
日曜日	通常食(主食・副食)	卵	乳	小麦	そば	落花生	魚介類	エビ	カニ	牛肉	鶏肉	豚肉	もも	ゴマ	大豆	
15	◎ごはん															
	* 豚肉の焼き肉風			○			○				○				○	
	* にらともやしのナムル			○			○								○	
	* 小松菜とコーンの和え物			○			○								○	
	* バイリン														○	
	A:ヤンニョムチキン			○							○				○	
	B:サバの韓国風			○			○								○	

Date	Staple food/Side dishes	Eggs	Dairy products	Wheat	Buckwheat	Peanuts	Seafood (Fish and Shellfish)	Shrimp	Crab	Beef	Chicken	Pork	Peach	Sesame	Soy
日曜日	通常食(主食・副食)	卵	乳	小麦	そば	落花生	魚介類	エビ	カニ	牛肉	鶏肉	豚肉	もも	ゴマ	大豆