



5月栄養価・アレルギー詳細

2024年 5月16日 木曜日

【ハーベスト(株) 西区、港南区、保土ヶ谷区、旭区(南希望が丘中は除く)、磯子区、金沢区、戸塚区、栄区、泉区(泉が丘中)】

【献立名】食材名	一人分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンK	食物繊維総量	食塩相当量	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	くるみ	アーモンド	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン	
	g	kcal	g	g	g	mg	mg	µg	g	g																													
<b>【牛乳】</b>		126	6.8	7.8	9.9	227	0.0	4	0.0	0.2																													
牛乳	206.00	126	6.8	7.8	9.9	227	0.0	4	0.0	0.2						●																							
<b>【ごはん】</b>		376	6.7	1.0	85.4	6	0.9	0	0.6	0.0																													
白米	110.00	376	6.7	1.0	85.4	6	0.9	0	0.6	0.0																													
<b>【カレーペースト】</b>		163	13.9	9.1	9.4	47	1.1	8	3.4	0.9																													
豚もも肉	45.00	77	9.2	4.6	0.1	2	0.3	1	0.0	0.0																													
大豆(水煮)	30.00	37	3.9	2.0	2.3	30	0.5	2	2.0	0.1																													
たまねぎ	20.00	7	0.2	0.0	1.7	3	0.1	0	0.3	0.0																													
にんじん	20.00	7	0.1	0.0	1.9	6	0.0	3	0.6	0.0																													
しょうが	0.20	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0.0																													
にんにく	0.20	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0																													
調合油	0.50	4	0.0	0.5	0.0	0	0.0	1	0.0	0.0																													
ダイズマト(缶)	10.00	2	0.1	0.0	0.4	1	0.0	1	0.1	0.0																													
カレールウ	6.00	28	0.4	2.0	2.7	5	0.2	0	0.4	0.6			●													●													
こいくちしょうゆ	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0.1																													
中濃ソース	0.50	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0	0.0	0.0			●																										
食塩	0.15	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0.1																													
水	15.00	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0.0																													
<b>【コーンスロー】</b>		67	0.7	5.2	4.9	19	0.1	38	1.1	0.4																													
キャベツ	40.00	8	0.5	0.1	2.1	17	0.1	31	0.7	0.0																													
にんじん	8.00	3	0.1	0.0	0.7	2	0.0	1	0.2	0.0																													
スイートコーン(ホール)	5.00	5	0.1	0.1	1.0	0	0.0	0	0.2	0.0																													
食塩	0.15	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0.1																													
コーンスロードレッシング	10.00	51	0.0	5.0	1.1	0	0.0	6	0.0	0.3																													
<b>【チーズ】</b>		32	2.0	2.6	0.2	143	0.8	0	0.0	0.3																													
チーズ(小袋)	10.00	32	2.0	2.6	0.2	143	0.8	0	0.0	0.3						●																							
<b>【ウインナーと野菜のケチャップソテー】</b>		48	1.4	3.6	3.1	5	0.2	3	0.4	0.3																													
ウインナー	10.00	32	1.2	3.1	0.3	1	0.1	1	0.0	0.2																													
たまねぎ	20.00	7	0.2	0.0	1.7	3	0.1	0	0.3	0.0																													
青ピーマン	5.00	1	0.0	0.0	0.3	1	0.0	1	0.1	0.0																													
にんにく	0.30	1	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0																													
調合油	0.50	4	0.0	0.5	0.0	0	0.0	1	0.0	0.0																													
トマトケチャップ	2.50	3	0.0	0.0	0.7	0	0.0	0	0.0	0.1																													
こしょう(白)	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0.0																													
<b>【野菜スープ】</b>		46	3.5	1.1	7.4	13	0.3	24	2.9	1.0																													
豚もも肉	10.00	17	2.1	1.0	0.0	0	0.1	0	0.0	0.0																													
たまねぎ	15.00	5	0.2	0.0	1.3	3	0.0	0	0.2	0.0																													
ブロッコリー	10.00	4	0.5	0.1	0.7	5	0.1	21	0.5	0.0																													
にんじん	15.00	5	0.1	0.0	1.4	4	0.0	3	0.4	0.0																													
じゃがいも	20.00	12	0.4	0.0	3.5	1	0.1	0	1.8	0.0																													
顆粒洋風だし	0.80	2	0.1	0.0	0.4	0	0.0	0	0.0	0.2																													
食塩	0.70	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0.7																													
こいくちしょうゆ	0.80	1	0.1	0.0	0.1	0	0.0	0	0.0	0.1																													
水	110.00	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0.0																													
合計		757.81	858	35.0	30	120	460	3	77	8																													

◆工場内で別事業の製造も行いますので、表記以外の食材のコンタミネーション(※)の可能性があることをご承知ください。  
 ※コンタミネーション…食材を製造・調理する際、原材料としては使用していないにもかかわらず、意図せずごく微量、最終加工食品に混入していること。

5月栄養価・アレルギー詳細

2024年 5月17日 金曜日

【 ハーベスト(株) 西区、港南区、保土ヶ谷区、旭区(南希望が丘中は除く)、磯子区、金沢区、戸塚区、栄区、泉区(泉が丘中) 】

【献立名】食材名	一人分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンK	食物繊維総量	食塩相当量	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	くるみ	アーモンド	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン	
	g	kcal	g	g	g	mg	mg	μg	g	g																													
【牛乳】		126	6.8	7.8	9.9	227	0.0	4	0.0	0.2																													
牛乳	206.00	126	6.8	7.8	9.9	227	0.0	4	0.0	0.2						●																							
【ロールパン】		362	9.8	8.3	59.2	37	0.9	0	2.6	1.2																													
ロールパン	70.00	362	9.8	8.3	59.2	37	0.9	0	2.6	1.2																													
【チキンカツ】		166	7.6	9.9	11.6	68	6.9	20	0.4	0.8																													
チキンカツ	60.00	109	7.6	3.9	10.7	66	6.8	10	0.4	0.6			●																										
調合油(揚げ油)	6.00	53	0.0	6.0	0.0	0	0.0	10	0.0	0.0																													
中濃ソース(小袋)	3.00	4	0.0	0.0	0.9	2	0.1	0	0.0	0.2																													
【イタリアンペースト】		44	5.3	0.7	4.8	13	0.3	4	0.9	0.6																													
まぐろ水煮(フレーク)	30.00	21	4.8	0.2	0.1	2	0.2	0	0.0	0.2																													
たまねぎ	30.00	10	0.3	0.0	2.5	5	0.1	0	0.5	0.0																													
にんじん	10.00	4	0.1	0.0	0.9	3	0.0	2	0.3	0.0																													
ダイスタマト(缶)	10.00	2	0.1	0.0	0.4	1	0.0	1	0.1	0.0																													
調合油	0.50	4	0.0	0.5	0.0	0	0.0	1	0.0	0.0																													
トマトケチャップ	2.00	2	0.0	0.0	0.6	0	0.0	0	0.0	0.1																													
中濃ソース	1.00	1	0.0	0.0	0.3	1	0.0	0	0.0	0.1																													
ワイン(赤)	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0.0																													
食塩	0.20	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0.2																													
こしょう(白)	0.02	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0.0																													
バジル(粉)	0.02	0	0.0	0.0	0.0	1	0.0	0	0.0	0.0																													
【ブロッコリーのソテー】		12	1.1	0.7	1.4	10	0.3	43	1.0	0.1																													
ブロッコリー	20.00	7	1.1	0.1	1.3	10	0.3	42	1.0	0.0																													
にんにく	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0.0																													
調合油	0.60	5	0.0	0.6	0.0	0	0.0	1	0.0	0.0																													
中濃ソース	0.30	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0																													
こしょう(白)	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0.0																													
食塩	0.12	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0.1																													
【じゃが芋のミルク煮】		40	1.1	0.8	9.1	13	0.2	0	4.0	0.1																													
じゃがいも	45.00	27	0.8	0.0	7.8	2	0.2	0	4.0	0.0																													
牛乳	10.00	6	0.3	0.4	0.5	11	0.0	0	0.0	0.0					●																								
有塩バター	0.50	4	0.0	0.4	0.0	0	0.0	0	0.0	0.0					●																								
上白糖	0.80	3	0.0	0.0	0.8	0	0.0	0	0.0	0.0																													
食塩	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0.1																													
【コーンクリームスープ】		92	3.0	3.7	13.0	58	0.4	2	1.6	1.2																													
オニオンソテー	30.00	22	0.3	1.3	2.6	5	0.1	0	0.6	0.0																													
スイートコーン(ホール)	10.00	9	0.3	0.1	2.0	0	0.0	0	0.5	0.0																													
スイートコーン(クリーム)	20.00	16	0.3	0.1	3.7	0	0.1	0	0.4	0.1																													
顆粒鶏がらだし	0.60	1	0.1	0.0	0.2	3	0.0	0	0.0	0.3																													
牛乳	40.00	24	1.3	1.5	1.9	44	0.0	1	0.0	0.0					●																								
豆乳	20.00	13	0.6	0.7	1.0	6	0.2	1	0.1	0.0																													
食塩	0.80	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0.8																													
こしょう(白)	0.02	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0.0																													
米粉	2.00	7	0.1	0.0	1.6	0	0.0	0	0.0	0.0																													
水	60.00	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0.0																													
合計	689.99	842	34.7	32	109	426	9	73	11	4																													

◆工場内で別事業の製造も行いますので、表記以外の食材のコンタミネーション(※)の可能性あることをご了承ください。  
 ※コンタミネーション…食材を製造・調理する際、原材料としては使用していないにもかかわらず、意図せずごく微量、最終加工食品に混入していること。





5月栄養価・アレルギー詳細

2024年 5月22日 水曜日

【 ハーベスト(株) 西区、港南区、保土ヶ谷区、旭区(南希望が丘中は除く)、磯子区、金沢区、戸塚区、栄区、泉区(泉が丘中) 】

【献立名】食材名	一人分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンK	食物繊維総量	食塩相当量	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	くるみ	アーモンド	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン	
	g	kcal	g	g	g	mg	mg	μg	g	g																													
<b>【牛乳】</b>		126	6.8	7.8	9.9	227	0.0	4	0.0	0.2																													
牛乳	206.00	126	6.8	7.8	9.9	227	0.0	4	0.0	0.2						●																							
<b>【ごはん】</b>		376	6.7	1.0	85.4	6	0.9	0	0.6	0.0																													
白米	110.00	376	6.7	1.0	85.4	6	0.9	0	0.6	0.0																													
<b>【カラシガ】</b>		131	12.9	5.9	9.9	8	1.8	4	4.1	0.7																													
牛もも肉	60.00	89	11.8	5.2	0.2	2	1.4	2	0.0	0.0														●															
じゃがいも	40.00	24	0.7	0.0	6.9	2	0.2	0	3.6	0.0																													
たまねぎ	20.00	7	0.2	0.0	1.7	3	0.1	0	0.3	0.0																													
ダイスマト(缶)	15.00	3	0.1	0.0	0.7	1	0.1	1	0.2	0.0																													
にんにく	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0.0																													
調合油	0.70	6	0.0	0.7	0.0	0	0.0	1	0.0	0.0																													
顆粒洋風だし	0.70	2	0.1	0.0	0.4	0	0.0	0	0.0	0.2																													
クミン(粉)	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0.0																													
バセリ(乾)	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0.0																													
こしょう(白)	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0.0																													
食塩	0.55	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0.5																													
水	10.00	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0.0																													
<b>【オクラとひよこ豆のカレーソテー】</b>		101	6.1	5.4	8.9	29	0.4	25	3.8	0.4																													
オクラ	20.00	5	0.4	0.0	1.3	18	0.1	14	1.0	0.0																													
まぐろ油漬(フレーク)	20.00	53	3.5	4.3	0.0	1	0.1	9	0.0	0.2																													
ひよこ豆(水煮)	20.00	30	1.9	0.5	5.5	9	0.2	1	2.3	0.0																													
スイートコーン(ホール)	10.00	9	0.3	0.1	2.0	0	0.0	0	0.5	0.0																													
調合油	0.50	4	0.0	0.5	0.0	0	0.0	1	0.0	0.0																													
カレー粉	0.10	0	0.0	0.0	0.1	1	0.0	0	0.0	0.0																													
食塩	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0.2																													
<b>【ハインア苹果的コンポート】</b>		19	0.1	0.0	5.1	2	0.1	0	0.1	0.0																													
ハインアプル(缶)	25.00	19	0.1	0.0	5.1	2	0.1	0	0.1	0.0																													
<b>【キャベツのマヨサラダ】</b>		38	0.5	3.4	2.3	17	0.1	37	0.7	0.3																													
キャベツ	40.00	8	0.5	0.1	2.1	17	0.1	31	0.7	0.0																													
マヨネーズ(卵不使用)	5.00	30	0.0	3.3	0.2	0	0.0	6	0.0	0.1																													
こいくちしょうゆ	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0.1			●																										
食塩	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0.1																													
こしょう(白)	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0.0																													
<b>【パスタとほうれんそうのミルクスープ】</b>		61	3.3	1.9	9.1	64	0.5	35	1.3	0.9																													
シェルマカロニ	3.00	10	0.4	0.1	2.2	1	0.0	0	0.2	0.0																													
たまねぎ	20.00	7	0.2	0.0	1.7	3	0.1	0	0.3	0.0																													
にんじん	15.00	5	0.1	0.0	1.4	4	0.0	3	0.4	0.0																													
ほうれんそう	10.00	2	0.3	0.0	0.3	10	0.1	30	0.3	0.0																													
顆粒鶏がらだし	0.60	1	0.1	0.0	0.2	3	0.0	0	0.0	0.3																													
牛乳	35.00	21	1.2	1.3	1.7	39	0.0	1	0.0	0.0																													
豆乳	25.00	11	0.9	0.5	0.8	4	0.3	1	0.1	0.0																													
食塩	0.65	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0.6																													
こしょう(白)	0.02	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0.0																													
米粉	1.00	4	0.1	0.0	0.8	0	0.0	0	0.0	0.0																													
水	70.00	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0.0																													
合計	784.81	852	36.4	25	131	353	4	105	11	3																													

◆工場内で別事業の製造も行いますので、表記以外の食材のコンタミネーション(※)の可能性をご了承ください。  
※コンタミネーション…食材を製造・調理する際、原材料としては使用していないのにもかかわらず、意図せずごく微量、最終加工食品に混入していること。

5月栄養価・アレルギー詳細

2024年 5月23日 木曜日

【 ハーベスト(株) 西区、港南区、保土ヶ谷区、旭区(南希望が丘中は除く)、磯子区、金沢区、戸塚区、栄区、泉区(泉が丘中) 】

【献立名】食材名	一人分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンK	食物繊維総量	食塩相当量	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	くるみ	アーモンド	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン	
	g	kcal	g	g	g	mg	mg	μg	g	g																													
<b>【牛乳】</b>		126	6.8	7.8	9.9	227	0.0	4	0.0	0.2																													
牛乳	206.00	126	6.8	7.8	9.9	227	0.0	4	0.0	0.2						●																							
<b>【ごはん】</b>		376	6.7	1.0	85.4	6	0.9	0	0.6	0.0																													
白米	110.00	376	6.7	1.0	85.4	6	0.9	0	0.6	0.0																													
<b>【いりごフライ】</b>		80	5.1	3.9	6.4	284	1.3	5	0.3	0.6																													
いりごフライ	30.00	49	5.1	0.9	5.5	282	1.2	0	0.3	0.4			●																										
調合油(揚げ油)	3.00	27	0.0	3.0	0.0	0	0.0	5	0.0	0.0																													
中濃ソース(小袋)	3.00	4	0.0	0.0	0.9	2	0.1	0	0.0	0.2																													
<b>【フロッコリー】</b>		6	0.8	0.1	1.0	8	0.2	32	0.8	0.0																													
フロッコリー	15.00	6	0.8	0.1	1.0	8	0.2	32	0.8	0.0																													
<b>【豚肉と小松菜のごま炒め】</b>		96	9.4	6.1	2.0	83	1.3	56	1.0	0.4																													
豚もも肉	40.00	68	8.2	4.1	0.1	2	0.3	1	0.0	0.0																													
にんじん	5.00	2	0.0	0.0	0.5	1	0.0	1	0.1	0.0																													
ごまつな	25.00	3	0.4	0.1	0.6	43	0.7	53	0.5	0.0																													
調合油	0.30	3	0.0	0.3	0.0	0	0.0	1	0.0	0.0																													
炒りごま(白)	1.00	6	0.2	0.5	0.2	12	0.1	0	0.1	0.0																													
すりごま(白)	2.00	12	0.4	1.1	0.4	24	0.2	0	0.3	0.0																													
こいくちしょうゆ	2.50	2	0.2	0.0	0.2	1	0.0	0	0.0	0.4			●																										
<b>【昆布豆】</b>		61	2.4	0.9	10.8	14	0.5	2	1.3	0.4			●																										
昆布豆	25.00	61	2.4	0.9	10.8	14	0.5	2	1.3	0.4			●																										
<b>【かぶの煮びたし】</b>		21	1.2	1.0	2.0	17	0.2	2	0.5	0.2																													
かぶ	35.00	6	0.2	0.0	1.6	8	0.1	0	0.5	0.0																													
油揚げ	3.00	11	0.7	1.0	0.0	9	0.1	2	0.0	0.0																													
削り節	0.30	1	0.2	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0.0																													
こいくちしょうゆ	1.00	1	0.1	0.0	0.1	0	0.0	0	0.0	0.1			●																										
本みりん	0.80	2	0.0	0.0	0.3	0	0.0	0	0.0	0.0																													
食塩	0.15	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0.1																													
水	3.00	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0.0																													
<b>【豚汁】</b>		48	4.2	1.9	4.3	27	0.6	4	1.3	1.1																													
豚もも肉	10.00	17	2.1	1.0	0.0	0	0.1	0	0.0	0.0																													
だいこん	10.00	2	0.1	0.0	0.4	2	0.0	0	0.1	0.0																													
にんじん	10.00	4	0.1	0.0	0.9	3	0.0	2	0.3	0.0																													
ごぼう	5.00	3	0.1	0.0	0.8	2	0.0	0	0.3	0.0																													
突きこんにやく	5.00	0	0.0	0.0	0.1	2	0.0	0	0.1	0.0																													
絹ごし豆腐	15.00	8	0.8	0.5	0.3	11	0.2	1	0.1	0.0																													
顆粒かつおだし	0.50	1	0.1	0.0	0.2	0	0.0	0	0.0	0.2																													
淡色辛みそ	7.20	13	0.9	0.4	1.6	7	0.3	1	0.4	0.9																													
水	120.00	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0.0																													
合計	693.75	814	36.6	23	122	666	5	105	6	3																													

◆工場内で別事業の製造も行いますので、表記以外の食材のコンタミネーション(※)の可能性あることをご了承ください。  
 ※コンタミネーション・・・食材を製造・調理する際、原材料としては使用していないのにもかかわらず、意図せずごく微量、最終加工食品に混入していること。





5月栄養価・アレルギー詳細

2024年 5月27日 月曜日

【ハーベスト(株): 西区、港南区、保土ヶ谷区、旭区(南希望が丘中は除く)、磯子区、金沢区、戸塚区、栄区、泉区(泉が丘中)】

【献立名】食材名	一人分量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンK μg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	くるみ	アーモンド	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山羊	りんご	ゼラチン	
<b>【牛乳】</b>		126	6.8	7.8	9.9	227	0.0	4	0.0	0.2																													
牛乳	206.00	126	6.8	7.8	9.9	227	0.0	4	0.0	0.2							●																						
<b>【ごはん】</b>		376	6.7	1.0	85.4	6	0.9	0	0.6	0.0																													
白米	110.00	376	6.7	1.0	85.4	6	0.9	0	0.6	0.0																													
<b>【豆腐の中華煮】</b>		110	12.0	4.8	5.8	69	1.0	31	1.3	0.8																													
絹ごし豆腐	55.00	31	2.9	1.9	1.1	41	0.7	5	0.5	0.0																													
鶏むね肉	40.00	53	8.5	2.4	0.0	2	0.1	9	0.0	0.0																													
にんじん	10.00	4	0.1	0.0	0.9	3	0.0	2	0.3	0.0																													
ながねぎ	10.00	4	0.1	0.0	0.8	4	0.0	1	0.3	0.0																													
チンゲンサイ	15.00	1	0.1	0.0	0.3	15	0.2	13	0.2	0.0																													
しょうが	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0.0																													
にんにく	0.20	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0																													
調合油	0.50	4	0.0	0.5	0.0	0	0.0	1	0.0	0.0																													
こいくちしょうゆ	2.00	2	0.2	0.0	0.2	1	0.0	0	0.0	0.3																													
上白糖	1.50	6	0.0	0.0	1.5	0	0.0	0	0.0	0.0																													
酒	1.00	1	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0.0																													
顆粒鶏がらだし	0.70	1	0.1	0.0	0.2	3	0.0	0	0.0	0.3																													
食塩	0.20	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0.2																													
片栗粉	0.80	3	0.0	0.0	0.7	0	0.0	0	0.0	0.0																													
水	15.00	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0.0																													
<b>【揚げぎょうざ】</b>		145	2.9	9.8	11.6	87	7.1	24	0.6	0.3																													
ぎょうざ	51.00	101	2.9	4.8	11.6	87	7.1	15	0.6	0.3																													
調合油(揚げ油)	5.00	44	0.0	5.0	0.0	0	0.0	9	0.0	0.0																													
<b>【きのこ炒め】</b>		15	1.2	0.4	2.3	1	0.2	5	1.3	0.2																													
ふなしめじ	25.00	7	0.7	0.1	1.2	0	0.1	0	0.8	0.0																													
えのきたけ	10.00	3	0.3	0.0	0.8	0	0.1	0	0.4	0.0																													
にら	3.00	1	0.1	0.0	0.1	1	0.0	5	0.1	0.0																													
ごま油	0.30	3	0.0	0.3	0.0	0	0.0	0	0.0	0.0																													
こいくちしょうゆ	0.80	1	0.1	0.0	0.1	0	0.0	0	0.0	0.1																													
上白糖	0.10	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0																													
食塩	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0.1																													
<b>【春雨サラダ】</b>		21	0.3	0.3	4.5	7	0.0	5	0.5	0.2																													
はるさめ	3.00	10	0.0	0.0	2.6	1	0.0	0	0.1	0.0																													
きゅうり	10.00	1	0.1	0.0	0.3	3	0.0	3	0.1	0.0																													
にんじん	10.00	4	0.1	0.0	0.9	3	0.0	2	0.3	0.0																													
こいくちしょうゆ	1.50	1	0.1	0.0	0.1	0	0.0	0	0.0	0.2																													
穀物酢	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0.0																													
上白糖	0.60	2	0.0	0.0	0.6	0	0.0	0	0.0	0.0																													
食塩	0.05	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0.0																													
ごま油	0.30	3	0.0	0.3	0.0	0	0.0	0	0.0	0.0																													
<b>【中華スープ】</b>		42	2.8	2.2	3.4	20	0.2	18	0.9	1.1																													
豚ひき肉	10.00	21	1.8	1.7	0.0	1	0.1	1	0.0	0.0																													
キャベツ	20.00	4	0.3	0.0	1.0	9	0.1	16	0.4	0.0																													
りょうとうもやし	15.00	2	0.3	0.0	0.4	2	0.0	0	0.2	0.0																													
ながねぎ	10.00	4	0.1	0.0	0.8	4	0.0	1	0.3	0.0																													
しょうが	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0.0																													
ごま油	0.50	4	0.0	0.5	0.0	0	0.0	0	0.0	0.0																													
顆粒鶏がらだし	0.60	1	0.1	0.0	0.2	3	0.0	0	0.0	0.3																													
食塩	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0.5																													
こいくちしょうゆ	2.00	2	0.2	0.0	0.2	1	0.0	0	0.0	0.3																													
酒	1.00	1	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0.0																													
こしょう(白)	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0.0																													
片栗粉	1.00	3	0.0	0.0	0.8	0	0.0	0	0.0	0.0																													
水	120.00	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0.0																													
合計	770.86	835	32.7	26	123	417	9	87	5	3																													

◆工場内で別事業の製造も行いますので、表記以外の食材のコンタミネーション(※)の可能性をご了承ください。  
 ※コンタミネーション…食材を製造・調理する際、原材料としては使用していないにもかかわらず、意図せずごく微量、最終加工食品に混入していること。



5月栄養価・アレルギー詳細

2024年 5月29日 水曜日

【ハーベスト(株)：西区、港南区、保土ヶ谷区、旭区(南希望が丘中は除く)、磯子区、金沢区、戸塚区、栄区、泉区(泉が丘中)】

【献立名】食材名	一人分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンK	食物繊維総量	食塩相当量	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	くるみ	アーモンド	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
	g	kcal	g	g	g	mg	mg	μg	g	g																												
【はっ酵乳(プレーン)】		74	4.5	0.1	13.7	677	0.0	0	0.4	0.1																												
はっ酵乳(プレーン)	133.00	74	4.5	0.1	13.7	677	0.0	0	0.4	0.1						●																						
【ごはん】		376	6.7	1.0	85.4	6	0.9	0	0.6	0.0																												
白米	110.00	376	6.7	1.0	85.4	6	0.9	0	0.6	0.0																												
【鶏肉と野菜のソテー】		122	14.7	6.6	3.2	18	0.7	71	1.8	0.6																												
鶏むね肉	40.00	53	8.5	2.4	0.0	2	0.1	9	0.0	0.0																												
鶏もも肉	25.00	48	4.2	3.6	0.0	1	0.2	7	0.0	0.0																												
ブロッコリー	25.00	9	1.4	0.2	1.7	13	0.3	53	1.3	0.0																												
赤パプリカ	10.00	3	0.1	0.0	0.7	1	0.0	1	0.2	0.0																												
ぶなしめじ	10.00	3	0.3	0.1	0.5	0	0.1	0	0.3	0.0																												
にんにく	0.30	1	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0																												
調合油	0.30	3	0.0	0.3	0.0	0	0.0	1	0.0	0.0																												
食塩	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0.3																												
こしょう(白)	0.02	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0.0																												
こいくちしょうゆ	2.00	2	0.2	0.0	0.2	1	0.0	0	0.0	0.3																												
【コロッケ】		81	1.5	4.6	8.5	56	4.5	6	1.4	0.1																												
星形コロッケ	30.00	54	1.5	1.6	8.5	56	4.5	1	1.4	0.1																												
調合油(揚げ油)	3.00	27	0.0	3.0	0.0	0	0.0	5	0.0	0.0																												
【ミックスフルーツ】		17	0.1	0.0	4.2	2	0.0	0	0.2	0.0																												
みかん(缶)	12.00	8	0.1	0.0	1.8	1	0.0	0	0.1	0.0																												
パイナップル(缶)	12.00	9	0.0	0.0	2.4	1	0.0	0	0.1	0.0																												
【キャベツサラダ】		10	0.7	0.1	2.4	19	0.1	35	0.8	0.2																												
キャベツ	45.00	9	0.6	0.1	2.3	19	0.1	35	0.8	0.0																												
和風ノンオイルドレッシング	4.00	1	0.1	0.0	0.1	0	0.0	0	0.0	0.1																												
食塩	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0.1																												
【ベ이스ターズ青星寮カレー】		146	5.1	9.4	11.6	25	0.8	3	2.0	1.7																												
豚かた肉	20.00	40	3.7	2.9	0.0	1	0.1	0	0.0	0.0																												
にんじん	20.00	7	0.1	0.0	1.9	6	0.0	3	0.6	0.0																												
オニオンソテー	16.00	17	0.3	1.0	1.9	4	0.1	0	0.4	0.0																												
上白糖	0.48	2	0.0	0.0	0.5	0	0.0	0	0.0	0.0																												
こしょう(白)	0.04	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0.0																												
ワイン(赤)	6.50	4	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0																												
カレーレウ(星)	16.00	76	1.0	5.5	7.2	14	0.6	0	1.0	1.7																												
水	100.00	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0.0																												
合計	641.04	826	33.3	21.8	129.0	803	7.0	115	7.2	2.7																												

◆工場内で別事業の製造も行いますので、表記以外の食材のコンタミネーション(※)の可能性あることをご了承ください。  
 ※コンタミネーション・・・食材を製造・調理する際、原材料としては使用していないにもかかわらず、意図せずごく微量、最終加工食品に混入していること。

5月栄養価・アレルギー詳細

2024年 5月30日 木曜日

【 ハーベスト(株): 西区、港南区、保土ヶ谷区、旭区(南希望が丘中は除く)、磯子区、金沢区、戸塚区、栄区、泉区(泉が丘中) 】

【献立名】食材名	一人分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンK	食物繊維総量	食塩相当量	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	くるみ	アーモンド	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン	
	g	kcal	g	g	g	mg	mg	μg	g	g																													
【牛乳】		126	6.8	7.8	9.9	227	0.0	4	0.0	0.2																													
牛乳	206.00	126	6.8	7.8	9.9	227	0.0	4	0.0	0.2																													
【麦ごはん】		375	6.8	1.1	85.4	7	0.9	0	1.7	0.0																													
白米	100.00	342	6.1	0.9	77.6	5	0.8	0	0.5	0.0																													
押麦	10.00	33	0.7	0.2	7.8	2	0.1	0	1.2	0.0																													
【豚肉とキムチの炒め物】		132	13.5	7.0	4.7	30	0.7	12	1.2	1.2																													
豚もも肉	60.00	103	12.3	6.1	0.1	2	0.4	1	0.0	0.0																													
たまねぎ	20.00	7	0.2	0.0	1.7	3	0.1	0	0.3	0.0																													
にんじん	15.00	5	0.1	0.0	1.4	4	0.0	3	0.4	0.0																													
しょうが	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0.0																													
にんにく	0.20	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0																													
はくさい(キムチ)	20.00	5	0.5	0.0	1.1	10	0.1	8	0.4	0.6																													
ごま油	0.50	4	0.0	0.5	0.0	0	0.0	0	0.0	0.0																													
炒りごま(白)	0.80	5	0.2	0.4	0.1	10	0.1	0	0.1	0.0																													
こいくちしょうゆ	2.50	2	0.2	0.0	0.2	1	0.0	0	0.0	0.4																													
食塩	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0.2																													
酒	1.00	1	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0.0																													
【磯香和え】		14	1.1	0.1	2.9	53	0.7	74	1.2	0.4																													
キャベツ	40.00	8	0.5	0.1	2.1	17	0.1	31	0.7	0.0																													
ごまつな	20.00	3	0.3	0.0	0.5	34	0.6	42	0.4	0.0																													
きざみのり	0.20	1	0.1	0.0	0.1	1	0.0	1	0.1	0.0																													
こいくちしょうゆ	2.50	2	0.2	0.0	0.2	1	0.0	0	0.0	0.4																													
【えび入り揚げつみれ】		71	2.7	5.1	3.0	5	0.0	9	0.0	0.3																													
えび入りつみれ	30.00	44	2.7	2.1	3.0	5	0.0	4	0.0	0.3																													
調合油(揚げ油)	3.00	27	0.0	3.0	0.0	0	0.0	5	0.0	0.0																													
【かぼちゃサラダ】		61	0.8	3.4	8.4	6	0.2	16	1.4	0.2																													
かぼちゃ	40.00	31	0.8	0.1	8.2	6	0.2	10	1.4	0.0																													
マヨネーズ(卵不使用)	5.00	30	0.0	3.3	0.2	0	0.0	6	0.0	0.1																													
食塩	0.15	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0.1																													
ごしょう(白)	0.02	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0.0																													
【さくらんぼゼリー】		47	0.0	0.0	11.7	86	1.0	0	0.2	0.0																													
さくらんぼゼリー	50.00	47	0.0	0.0	11.7	86	1.0	0	0.2	0.0																													
合計	627.42	826	31.7	24.5	126.0	414	3.5	115	5.7	2.3																													

◆工場内で別事業の製造も行いますので、表記以外の食材のコンタミネーション(※)の可能性あることをご了承ください。  
 ※コンタミネーション・・・食材を製造・調理する際、原材料としては使用していないにもかかわらず、意図せずごく微量、最終加工食品に混入していること。

5月栄養価・アレルギー詳細

2024年 5月31日 金曜日

【 ハーベスト(株): 西区、港南区、保土ヶ谷区、旭区(南希望が丘中は除く)、磯子区、金沢区、戸塚区、栄区、泉区(泉が丘中) 】

【献立名】食材名	一人分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンK	食物繊維総量	食塩相当量	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	くるみ	アーモンド	あわび	いか	いくら	オレング	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン		
	g	kcal	g	g	g	mg	mg	μg	g	g																														
<b>【牛乳】</b>		126	6.8	7.8	9.9	227	0.0	4	0.0	0.2																														
牛乳	206.00	126	6.8	7.8	9.9	227	0.0	4	0.0	0.2																														
<b>【ソフトフランスパン】</b>		372	11.0	6.2	65.0	41	1.0	0	2.8	0.8																														
ソフトフランスパン	80.00	372	11.0	6.2	65.0	41	1.0	0	2.8	0.8																														
<b>【鶏肉とかぶのクリーム煮】</b>		128	11.0	7.6	5.4	33	21	1.0	0.8																															
鶏もも肉	25.00	48	4.2	3.6	0.0	1	0.2	7	0.0	0.0																														
鶏むね肉	25.00	33	5.3	1.5	0.0	1	0.1	6	0.0	0.0																														
アスパラガス	15.00	3	0.4	0.0	0.6	3	0.1	6	0.3	0.0																														
かぶ	25.00	5	0.2	0.0	1.2	6	0.1	0	0.4	0.0																														
たまねぎ	10.00	3	0.1	0.0	0.8	2	0.0	0	0.2	0.0																														
調合油	0.50	4	0.0	0.5	0.0	0	0.0	1	0.0	0.0																														
ホワイトソース	25.00	25	0.5	1.6	2.3	9	0.0	1	0.1	0.3																														
牛乳	10.00	6	0.3	0.4	0.5	11	0.0	0	0.0	0.0																														
ワイン(白)	1.00	1	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0.0																														
食塩	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0.5																														
こしょう(白)	0.03	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0.0																														
<b>【いかフライ】</b>		102	4.3	4.9	10.1	8	0.3	7	0.0	0.6																														
いかフライ	40.00	63	4.3	0.9	9.2	6	0.2	0	0.0	0.4																														
調合油(揚げ油)	4.00	35	0.0	4.0	0.0	0	0.0	7	0.0	0.0																														
中濃ソース(小袋)	3.00	4	0.0	0.0	0.9	2	0.1	0	0.0	0.2																														
<b>【ブロッコリーのからしマヨ和え】</b>		34	1.4	2.8	2.0	13	0.3	58	1.3	0.2																														
ブロッコリー	25.00	9	1.4	0.2	1.7	13	0.3	53	1.3	0.0																														
練りからし	0.25	1	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0																														
マヨネーズ(卵不使用)	4.00	24	0.0	2.6	0.2	0	0.0	5	0.0	0.1																														
こいくちしょうゆ	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0.1																														
<b>【ツナとピーマンのソテー】</b>		23	2.8	0.6	1.9	5	0.2	5	0.7	0.2																														
青ピーマン	20.00	4	0.2	0.0	1.0	2	0.1	4	0.5	0.0																														
たまねぎ	10.00	3	0.1	0.0	0.8	2	0.0	0	0.2	0.0																														
まぐろ水煮(フレーク)	15.00	11	2.4	0.1	0.0	1	0.1	0	0.0	0.1																														
調合油	0.50	4	0.0	0.5	0.0	0	0.0	1	0.0	0.0																														
こいくちしょうゆ	1.00	1	0.1	0.0	0.1	0	0.0	0	0.0	0.1																														
<b>【ミネストローネ】</b>		29	1.1	0.1	6.6	22	0.2	20	1.7	1.0																														
キャベツ	20.00	4	0.3	0.0	1.0	9	0.1	16	0.4	0.0																														
にんじん	10.00	4	0.1	0.0	0.9	3	0.0	2	0.3	0.0																														
たまねぎ	10.00	3	0.1	0.0	0.8	2	0.0	0	0.2	0.0																														
押麦	3.00	10	0.2	0.0	2.3	1	0.0	0	0.4	0.0																														
ダイズマト	30.00	6	0.3	0.1	1.3	3	0.1	2	0.4	0.0																														
にんにく	0.20	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0																														
顆粒鶏がらだし	0.80	2	0.1	0.0	0.2	4	0.0	0	0.0	0.4																														
食塩	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0.5																														
こいくちしょうゆ	0.60	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0.1																														
水	105.00	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0.0																														
合計	726.38	814	38.4	30	101	349	3	115	8	4																														

◆工場内で別事業の製造も行いますので、表記以外の食材のコンタミネーション(※)の可能性あることをご了承ください。  
※コンタミネーション・・・食材を製造・調理する際、原材料としては使用していないにもかかわらず、意図せずごく微量、最終加工食品に混入していること。