



平成29年5月分こんだて



ノーボーダース

日	曜	材料名					エネルギー
		メニュー	体をつくる	体の調子を整える	熱や力のもとになる	その他	
8	月	のりごはん 鶏のバーベキューソース アケボノ▲ 梅干し▲ 白菜の酢の物 フルニーツ	のり 鶏肉 イカ	にんにく 生妻 キャベツ 玉葱 人参 白菜 胡瓜 人参 パイン缶	米 砂糖 小麦粉 パン粉 油 小麦粉 砂糖 油	ケチャップ ソース マヨネーズ ソース 酢 醤油 塩 こしょう	441
9	火	おにぎりの 炊飯 ミートボール▲ オクラ煮 さつま芋サラダ 人参煮 フルニーツ	豚肉 豚肉 鶏肉 豚肉 枝豆	キャベツ 玉葱 生妻 玉葱 オクラ 人参 レーズン ハネシロウメロン	米 砂糖 パン粉 砂糖 小麦粉 油 砂糖 さつま芋 ノンエックマヨネーズ 砂糖	塩 醤油 パン粉 砂糖 小麦粉 油 和風だし 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油	450
10	水	ごはん ポテトフライ 枝豆 もやしコーンソテー ひじき煮 高野豆腐煮 フルニーツ	鶏肉 豚肉 大豆 枝豆	玉葱 もやし 蓮根 人参 高野豆腐 みかん缶	米 じゃが芋 油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 油	ワイン ケチャップ 塩 香辛料 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油	449
11	木	枝豆ごはん カレーの唐揚げミートソースがけ▲ スパゲティソテー▲ 粉ひき芋 ポークソテー フルニーツ	枝豆 カレー	玉葱 人参 玉葱 人参 パセリ粉 キャベツ 胡瓜	米 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋 とうもろこし ノンエックマヨネーズ	塩 醤油 ケチャップ ケチャップ 塩 こしょう 塩 こしょう	439
12	金	ごはん ハンバーグ▲ ハムステーキ キャベツの甘酢和え 五目大根煮 フルニーツ	鶏肉 ハム 大豆	セロリ ブロッコリー キャベツ 胡瓜 人参 蓮根 胡瓜 フルーツミックス缶	米 小麦粉 油 小麦粉 米粉 砂糖 砂糖	塩 香辛料 ベーキングパウダー 酢 塩 和風だし 醤油	450
13	土	ごはん 照焼きチキン▲ ポテト 千切りのキャベツ めかふ 煎餅煮 金山寺味噌▲ 木の葉しんじょう煮●▲ 漬物	鶏肉 牛肉	玉葱 にんにく 生妻 キャベツ レッドキャベツ 人参 人参 牛蒡 菊 インゲン	米 砂糖 パン粉 小麦粉 砂糖 油	醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油 塩	749
15	月	ごはん 鶏の草子揚げ フナト 病きちゃんぽん▲ 蓮根金平 竹輪煮 フルニーツ	鶏肉 豚肉 竹輪	生妻 にんにく フナト キャベツ 玉葱 人参 蓮根 インゲン 人参	米 片栗粉 油 焼そば麺 油 ゴマ 砂糖 砂糖	醤油 塩 こしょう 白湯スープ 塩 こしょう 醤油 和風だし 醤油	470
16	火	ごはん 鶏コロッケ▲ ワインソテー ミートパスタ▲ ほうれん草サラダ がんもどき煮 フルニーツ	鶏肉 豚肉 鶏肉 枝豆 がんもどき	玉葱 フロッキー 玉葱 人参 ほうれん草 人参 りんご缶	米 じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 小麦粉 油 パンネ 砂糖 とうもろこし ノンエックマヨネーズ 砂糖	塩 ソース ケチャップ 塩 こしょう 塩 こしょう 和風だし 醤油	442
17	水	おにぎりの サブワの西京焼き 牛蒡と茶碗蒸しの炒め煮 フロッコリーのツナ和え フルニーツ	豚肉 鶏肉 シーチキン	玉葱 人参 牛蒡 糸落し フロッコリー 人参 パイン缶	米 砂糖 油 砂糖 コマ さつま芋 油 砂糖 砂糖	醤油 醤油 酢 醤油 醤油	429
18	木	ごはん 鶏肉の唐揚げタルタルソース さくら焼売▲ 枝豆 大根と厚揚げの煮物 フルニーツ	鶏肉 豚肉 大豆 昆布 枝豆 厚揚げ	玉葱 人参 パセリ粉 玉葱 生妻 大根 インゲン 専味缶	米 砂糖 ノンエックマヨネーズ 小麦粉 パン粉 小麦粉 砂糖 砂糖	酢 醤油 白醤油 和風だし 塩 和風だし 醤油	464
19	金	ごはん 豆腐ハンバーグ▲ アメリカンソテー▲ 和風スパゲティソテー▲ 南豆腐 切干大根煮 フルニーツ	豆腐 鶏肉 おから 魚肉すり身	玉葱 人参 生妻 玉葱 ほうれん草 玉葱 南豆腐 切干大根 人参 白味噌	米 小麦粉 片栗粉 油 パン粉 油 砂糖 小麦粉 油 小麦粉 砂糖 小麦粉 油 スパゲティ 油 砂糖	塩 醤油 塩 塩 かつおエキス 酢 ベーキングパウダー 塩 こしょう 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油	450
20	土	ごはん 鶏の唐揚げ▲ 千切りのキャベツ 金平蓮根 竹輪煮●●▲ 白菜のおぼろ ミートオムレツ●●▲ 漬物 カレー	鶏肉 鶏肉 竹輪 油揚げ 卵 鶏肉 豚肉 牛肉	にんにく 生妻 キャベツ レッドキャベツ 人参 蓮根 インゲン 糸落し 白菜 人参 玉葱 漬物	米 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 砂糖 油 砂糖 砂糖 小麦粉 パン粉 砂糖 油	醤油 塩 こしょう 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油 塩 こしょう	877
22	月	ごはん 竹輪の天ぷら▲ ミートボール▲ 野菜炒め 肉じゃが フルニーツ	竹輪 青のり 鶏肉 豚肉 豚肉	玉葱 キャベツ もやし 人参 玉葱 人参 パイン缶	米 砂糖 小麦粉 油 パン粉 砂糖 小麦粉 油 油 じゃが芋 砂糖	醤油 和風だし 醤油 中辛味 塩 こしょう 和風だし 醤油	440
23	火	ごはん 鶏肉のケチャップ炒め カレー春巻煮▲ 大根と油揚げのわかか煮 さつま芋煮 フルニーツ	鶏肉 豚肉 豚肉 枝かつお さつま芋揚げ	玉葱 人参 玉葱 トマト 大根 胡瓜 みかん缶	米 油 砂糖 じゃが芋 砂糖 小麦粉 小麦粉 油 砂糖	ケチャップ 塩 こしょう 塩 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油	471
24	水	ごはん おからの唐揚げ じゃが芋のコマまぶし 焼きうどん▲ ビーマン肉味噌 フルニーツ	サバ	キャベツ 玉葱 人参 ビーマン 牛蒡 りんご缶	米 じゃが芋 コマ 砂糖 うどん 油 砂糖 砂糖	塩 和風だし 醤油 醤油 醤油	478
25	木	ごはん エビカツ▲ 枝豆 さつま芋しもん煮 マカロニサラダ 牛蒡の煮物▲ フルニーツ	エビ 枝豆 シーチキン	レモン果汁 胡瓜 人参 大根 人参 インゲン フルーツミックス缶	米 小麦粉 小麦粉 パン粉 コーンフラワー 砂糖 油 砂糖 さつま芋 砂糖 マカロニ ノンエックマヨネーズ 牛蒡 砂糖	塩 ソース 塩 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油	436
26	金	ごはん ドライカレー▲ コーンコロッケ▲ 南豆腐サラダ チヂミト フルニーツ	鶏肉 枝豆	玉葱 人参 南豆腐 フロッコリー 南豆腐 レーズン 人参 フナト ハネシロウメロン	米 油 とうもろこし じゃが芋 パン粉 砂糖 小麦粉 片栗粉 油 ノンエックマヨネーズ	カレールー ケチャップ ソース 塩 こしょう ソース 塩 こしょう	447
27	土	ごはん シアンホミートボール●▲ 千切りのキャベツ 根菜炒め 春巻煮● 手巻き 茶碗蒸し●▲ 漬物	ハム 鶏肉 豚肉 厚揚げ 卵 枝豆	玉葱 キャベツ レッドキャベツ 人参 蓮根 人参 牛蒡 椎茸 漬物	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 パン粉 小麦粉 油 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖	醤油 酢 和風だし 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油 塩	791
29	月	ごはん ドチキン▲ ホークピッツ 鶏肉ソテー チヂミト 人参煮 フルニーツ	鶏肉 大豆 ホークピッツ 鶏肉 シーチキン	玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 パイン缶	米 小麦粉 砂糖 油 小麦粉 春雨 油 砂糖 とうもろこし ノンエックマヨネーズ 砂糖	醤油 塩 香辛料 ベーキングパウダー 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油	468
30	火	ごはん ハンバーグ さつま芋の天ぷら▲ マカロニソテー▲ 厚揚げ味噌煮 フルニーツ	鶏肉 豚肉 大豆 厚揚げ 味噌	玉葱 玉葱 人参 ビーマン インゲン りんご缶	米 じゃが芋 油 砂糖 さつま芋 小麦粉 油 マカロニ 油 砂糖 砂糖	ワイン ケチャップ 塩 香辛料 ケチャップ 塩 こしょう 和風だし 醤油	463
31	水	ごはん 鮮の揚げ焼き おにぎりのわかめ和え チヂミト キャベツカレーソテー チヂミト フルニーツ	サケ いとよ 大豆粉 枝豆	生妻 もやし キャベツ 人参 フナト ハネシロウメロン	米 砂糖 とうもろこし 小麦粉 油 砂糖 ノンエックマヨネーズ	醤油 かつお粉 塩 カレー粉 塩 こしょう	434

☆食材仕入れの都合により多少変更することがございます。

☆アレルギー物質(特定原材料7品目)を含む商品は右の印にて表示しています。卵●●● 乳●●● 小麦●●● ▲ そば●●▽ 落花生●●◎ えび●●○ かに●●□

5月5日は端午の節句

端午とは、中国で「月はじめの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いていきました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。この日にはちまきやかきもちを食べます。ちまきも中国から伝わったもので、現在は世でくむのが普通ですが、本来は茅の葉で巻いていました。

