平成29年6月分こんだて

ノーボーダーズ

日	曜	材料名 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	エネルギー
1	木	おにぎり イカフライ▲ ウィンナー 焼きそば▲ プチトマト 胡瓜と竹輪の酢の物 フルーツ	味付けのり イカ ウィンナー 竹輪	 キャベツ　人参　玉葱 プチトマト 胡瓜　もやし りんご缶	米 小麦粉　でん粉　パン粉　油 焼きそば麺　油 ゴマ　砂糖	塩 塩　こしょう　ソース ソース　塩　こしょう 酢　塩	438
2	金	ごはん 鶏の照焼き 焼売▲ 春雨中華ソテー キャベツの煮浸し 半平煮 フルーツ	鶏肉　大豆粉 鶏肉　豚肉　大豆粉 豚肉 油揚げ 半平	にんにく　生姜 玉葱 ピーマン　人参　もやし キャベツ みかん缶	米 砂糖 小麦粉　じゃが芋　でん粉　砂糖　ゴマ油 春雨　油　砂糖 砂糖 砂糖	塩　こしょう　醤油 醤油　オイスターソース　塩　こしょう 醤油　塩 和風だし　醤油 和風だし　醤油	442
3	土	ごはん 焼肉 春巻き▲ 千切りキャベツ 味付めかぶ 鰹かつお 笹かまぼこ● プチホットケーキ●■▲ 漬物	豚肉 豚肉 めかぶ 花かつお 笹かまぼこ	 玉蒸　人参　ニラ キャベツ　人参　玉蒸　筍　牛姜 キャベツ　レッドキャベツ　人参 筍　インゲン　人参 漬物	米 ゴマ 小麦粉　春雨　ゴマ油　油　水あめ 砂糖 砂糖 砂糖 プチホットケーキ	焼肉のたれ オイスターソース　醤油　塩 酢　和風だし　醤油 和風だし　醤油 和風だし　醤油	751
5	月	サケごはん コーンコロッケ▲ ハムステーキ ミートスパゲティ▲ パンパンジーサラダ フルーツ	サケフレーク ハム 鶏肉 鶏肉	 玉葱　人参 胡瓜　もやし フルーツミックス缶(黄桃・パイン・洋梨・チェリー・ぶどう)	米 とうもろこし　じゃが芋　パン粉　砂糖　小麦粉　片栗粉　油 スパゲティ　油　砂糖 砂糖　ゴマ	塩　こしょう　ソース 塩　こしょう 酢　醤油	468
6	火	おにぎり ミートボールとポテトのチリソース▲ 揚げ餃子▲ ほうれん草サラダ 人参寿 フルーツ	味付けのり 鶏肉　豚肉 鶏肉　豚肉　大豆	 玉葱 生姜　にんにく　キャベツ　玉葱 ほうれん草　人参 人参 ハネジュウメロン	米 パン粉　砂糖　でん粉　油　じゃが芋 砂糖　小麦粉　でん粉　油 とうもろこし　ノンエッグマヨネーズ　ゴマ 砂糖	塩 酢　醤油　ケチャップ 塩　こしょう　香辛料　醤油 塩　こしょう 和風だし　醤油	461
7	水	ごはん 回鍋肉 エビカツ▲○ ひじき煮 高野豆腐煮 フルーツ	 豚肉　味噌 エビ ひじき　油揚げ　枝豆 高野豆腐	 キャベツ　玉葱 ブロッコリー 人参 黄桃缶	米 油　砂糖 でん粉　小麦粉　パン粉　コーンフラワー　砂糖　油 砂糖 砂糖	 醤油　塩　こしょう 塩　ソース 和風だし　醤油 和風だし　醤油	449
8	木	ごはん 白身魚の唐揚げオーロラソース▲ プチトマト 竹輪煮 キャベツコーンソテー さつま芋と大豆の甘がらめ フルーツ	タラ 竹輪 大豆	 プチトマト キャベツ　人参 パイン缶	米 小麦粉　片栗粉　油　砂糖　ノンエッグマヨネーズ 砂糖 とうもろこし　油 さつま芋　砂糖	塩　醤油　ケチャップ 和風だし　醤油 塩　こしょう 酢　醤油	433
9	金	ごはん 照焼きハンバーグ ポテトフライ ブロッコリー南瓜ソテー マカロニサラダ▲ 枝豆 フルーツ	鶏肉　豚肉　大豆 シーチキン 枝豆	 玉葱 ブロッコリー　南瓜 胡瓜　人参 ハネジュウメロン	米 じゃが芋　油　砂糖 じゃが芋　でん粉　油 油 マカロニ　ノンエッグマヨネーズ　砂糖	 ワイン　ケチャップ　塩　香辛料　醤油 塩 塩　こしょう 塩　こしょう 塩	465
10	土	ごはん ハンバーグおろしソース●■▲ 千切りキャベツ がんもどき煮 半平煮●▲ うずら巻フライ●▲ コーヒーゼリー 漬物	鶏肉　牛肉　豚肉 五目がんも 揚げボール うずら卵	 玉葱　大根　りんご果汁　にんにく キャベツ　レッドキャベツ　人参 人参 漬物	米 パン粉　油　砂糖 ゴマ　砂糖 砂糖 小麦粉　パン粉　油 コーヒーゼリー	 醤油　酢　塩　オイスターソース　こしょう 和風だし　醤油 和風だし　醤油	809
12	月	ごはん 豆腐ハンバーグ▲ 人参ゴマサラダ チキンナゲット▲ じゃが芋カレー炒め フルーツ	豆腐　鶏肉　おから 枝豆 鶏肉 ウィンナー	 玉葱　人参　生姜 人参 セロリ インゲン フルーツミックス缶(黄桃・パイン・洋梨・チェリー・ぶどう)	米 パン粉　油　砂糖 ゴマ　砂糖　ノンエッグマヨネーズ 小麦粉　油　でん粉　米粉 じゃが芋　油	醤油　塩 塩　こしょう 塩　香辛料　ベーキングパウダー カレー粉　塩　こしょう	430
13	火	ごはん サケのコーンマヨソース 竹輪の天ぷら▲ 金平生姜 さつま芋のきなこがらめ ブロッコリーのゴマ和え フルーツ	サケ 竹輪 きなこ 油揚げ	 パセリ粉 牛蒡　人参 ブロッコリー　人参 りんご缶	米 とうもろこし　ノンエッグマヨネーズ 小麦粉　油 油　砂糖 さつま芋　油　砂糖 ゴマ　砂糖	 塩　こしょう 醤油 塩 醤油	455
14	水	ごはん カレー春巻き▲ 豚肉の甘辛炒め プチトマト 厚揚げと大根の煮物 フルーツ	豚肉 豚肉 厚揚げ	 玉葱　トマト　にんにく　牛姜 玉葱　ピーマン　生姜　にんにく プチトマト 大根　インゲン ハネジュウメロン	米 じゃが芋　砂糖　小麦粉　でん粉　油 油　砂糖 砂糖	塩　醤油 醤油 和風だし　醤油	458
15	木	ごはん 鶏の唐揚げ 南瓜煮 ポークビッツ スパゲティソテー▲ 胡瓜と白菜の和え物 フルーツ	鶏肉 ポークビッツ	生姜　にんにく 南瓜 玉葱　人参 胡瓜　白菜 白桃缶	米 片栗粉　油 砂糖 スパゲティ　油　砂糖 砂糖	醤油　塩　こしょう 和風だし　醤油 ケチャップ　塩　こしょう 和風だし　醤油	473
16	金	おにぎり 揚げ魚の甘辛煮▲ ごぼう炒 焼きちゃんぽん▲ もやしナムル コーンボール フルーツ	味付けのり タラ 豚肉 いとより　大豆粉	 パセリ粉 キャベツ　人参　玉葱 もやし　胡瓜　人参 フルーツミックス缶(黄桃・パイン・洋梨・チェリー・ぶどう)	米 てん粉　小麦粉　油　砂糖 じゃが芋 中華麺　油 ゴマ　砂糖 とうもろこし　でん粉　油　砂糖	塩 醤油　塩 塩 白菜スープ 酢　醤油 塩	451
17	土	ごはん コロッケ■▲ ハムステーキ 千切りキャベツ 金山寺味噌▲ 味付けもずく ほうれん草のお浸し 筑前煮 漬物	牛肉　大豆粉 ハム 金山寺味噌 もずく	玉葱　にんにく　生姜 キャベツ　レッドキャベツ　人参 ほうれん草　人参 人参　牛蒡　筍　インゲン 漬物	米 じゃが芋　砂糖　パン粉　油　小麦粉　でん粉 とうもろこし　砂糖 里芋　砂糖	醤油　塩 みりん　醤油　ず 和風だし　醤油 和風だし　醤油	728
19	月	ごはん 味噌カツ▲ 枝豆 プチトマト キャベツの和え物 ブロッコリーと蒸し鶏のサラダ フルーツ	豚肉　大豆粉　味噌 枝豆 鶏肉	 プチトマト キャベツ　人参　胡瓜 ブロッコリー パイン缶	米 パン粉　小麦粉　でん粉　油　砂糖 砂糖 とうもろこし　砂糖　ノンエッグマヨネーズ	塩 塩 和風だし　醤油 醤油	456
20	火	ごはん 白身魚フライタルタルソース▲ ウィンナー 野菜炒め 切干大根煮 フルーツ	カレイ ウィンナー 油揚げ	 玉蒸　パセリ粉 もやし　人参　ピーマン 切干大根　人参 みかん缶	米 パン粉　小麦粉　でん粉　油　ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖	塩 塩　こしょう 和風だし　醤油	430
21	水	コーンごはん サバの照焼き さくら焼き▲ もやしの和え物 里芋煮 五目大豆煮 フルーツ	 サバ 鶏肉　豚肉　大豆　昆布 大豆	 玉蒸　牛蒡 もやし　胡瓜　人参 人参　蓮根　蒟蒻 黄桃缶	米　とうもろこし 砂糖 でん粉　パン粉　小麦粉　砂糖 砂糖 里芋　砂糖 砂糖	塩 醤油 白醤油　和風だし 和風だし　醤油 和風だし　醤油 和風だし　醤油	446
22	木	おにぎり ハンバーグ野菜トマトソース ポテトフライ ペンネソテー▲ 胡瓜の酢の物 フルーツ	味付けのり 鶏肉　豚肉　大豆 若布	 玉蒸　人参　南瓜 玉蒸　人参　ピーマン 胡瓜 フルーツミックス缶(黄桃・パイン・洋梨・チェリー・ぶどう)	米 じゃが芋　油　砂糖 じゃが芋　でん粉　油 ペンネ　油　砂糖 砂糖	塩 ワイン　ケチャップ　塩　香辛料 塩 ケチャップ　塩　こしょう 酢　塩	439
23	金	ごはん 揚げ鶏のレモン煮 ミートボール▲ 白菜コーン和え ブロッコリーの和え物 プチトマト フルーツ	鶏肉 鶏肉　豚肉 シーチキン　枝豆	生姜　にんにく 玉蒸 白菜 ブロッコリー　人参 プチトマト りんご缶	米 片栗粉　油 パン粉　砂糖　でん粉　油 とうもろこし　砂糖 砂糖	醤油　塩　こしょう 酢　醤油 和風だし　醤油 和風だし　醤油	460
24	土	ごはん ヒレカツおろしソース▲ 千切りキャベツ 金平蓮根 竹輪煮● ミートオムレツ●■▲ 漬物 ミニゼリー	豚肉　大豆粉 竹輪 卵　大豆　鶏肉	 玉蒸　大根　りんご果汁　にんにく キャベツ　レッドキャベツ　人参 蓮根　インゲン　糸蒟蒻 玉蒸　人参 漬物	米 パン粉　小麦粉　でん粉　油　砂糖 砂糖　ゴマ　油　ゴマ油 砂糖 小麦粉　パン粉　油 ミニゼリー	 醤油　酢　塩　オイスターソース　こしょう 和風だし　醤油 和風だし　醤油 コンソメ　塩　こしょう　和風だし	810
26	月	ごはん 鶏肉のケチャップ炒め おさかなナゲット▲ 春雨サラダ 大学芋 フルーツ	鶏肉 太刀魚　イカ　アジ　イワシ　タラ　ブリ　豚肉　昆布　大豆	玉蒸　人参　ピーマン 玉蒸　生姜 胡瓜　人参 みかん缶	米 油　砂糖 でん粉　砂糖　油　小麦粉 春雨　砂糖　ゴマ さつま芋　油　砂糖	ケチャップ　塩　こしょう 塩　ワイン 酢　醤油 酢　醤油	449
27	火	おにぎり エビフライ▲○ タンドリーチキン 焼きうどん▲ 胡瓜のゴマ和え 半平煮 フルーツ	味付けのり エビ 鶏肉　大豆粉 油揚げ 半平	 にんにく　牛姜 キャベツ　人参　玉葱 胡瓜 パイン缶	米 てん粉　小麦粉　パン粉　コーンフラワー　砂糖　油 砂糖 うどん　油 砂糖　ゴマ 砂糖	塩 塩　ソース カレー粉　塩　こしょう 醤油　塩　こしょう 醤油 和風だし　醤油	442
28	水	そぼろごはん サワラの西京焼き もやしゆかり和え プチトマト ツナじゃが芋煮 がんもどき煮 フルーツ	鶏肉 サワラ　味噌 シーチキン がんもどき	生姜 もやし プチトマト 人参　玉蒸 みかん缶	砂糖 砂糖 じゃが芋　砂糖 砂糖	醤油 醤油 ゆかり粉　醤油 和風だし　醤油 和風だし　醤油	437
29	木	ごはん 野菜メンチカツ▲ さつま芋レモン煮 マカロニソテー▲ 豆腐チャンプル 人参寿 フルーツ	豚肉　大豆粉 豆腐　花かつお	玉蒸　南瓜　キャベツ　人参 レモン果汁 玉蒸 キャベツ　赤ピーマン 人参 りんご缶	米 じゃが芋　パン粉　砂糖　米粉　ゴマ油　でん粉　片栗粉 さつま芋　砂糖 マカロニ　油　砂糖 油 砂糖	醤油　塩　和風だし　香辛料　ソース 塩 ケチャップ　塩　こしょう 和風だし　醤油　塩　こしょう 和風だし　醤油	459
30	金	ごはん カレーコロッケ▲ ロールキャベツ▲ 焼きそば▲ ひじきサラダ フルーツ	 鶏肉　大豆粉 ひじき　枝豆	 玉蒸 玉蒸　人参 キャベツ　玉蒸　人参 胡瓜　人参 ハネジュウメロン	米 じゃが芋　小麦粉　パン粉　でん粉 パン粉　油　コーンスターチ 焼きそば麺　油 ノンエッグマヨネーズ　ゴマ　砂糖	塩　こしょう　パン粉　ソース 塩　酒　チキンブイヨン ソース　塩　こしょう 醤油	448

☆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)を含む献立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…□

NCC 日本ケータリング株式会社