平成29年7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	土	ごはん イカ野菜カツ▲ 焼売■▲ 千切りキャベツ 根菜炒め さつま揚げ▲ 里芋煮 茶碗蒸し●▲ 漬物	 イカ 豚肉　鶏肉　大豆粉　脱脂粉乳　マグロ　大豆 さつま揚げ 卵　枝豆	 人参　インゲン 生姜　グリーンピース キャベツ　人参 蓮根　人参　ごぼう 椎茸 漬物	米 パン粉　小麦粉　油　砂糖 小麦粉　砂糖　油　米粉 砂糖　油 砂糖 里芋　砂糖	塩　こしょう 和風だし　塩　醤油　こしょう 和風だし　醤油 和風だし　醤油 和風だし　醤油 塩　醤油　和風だし	736
3	月	ごはん 照焼きハンバーグ ポテトフライ 和風スパゲティソテー▲ ほうれん草ツナサラダ フチトマト フルーツ	 鶏肉　豚肉　大豆 シーチキン	玉葱 玉葱　人参　パセリ粉 ほうれん草　人参 フチトマト みかん缶	米 じゃが芋　油　砂糖 じゃが芋　でん粉　油 スパゲティ　油 とうもろこし　砂糖　ノンエッグマヨネーズ	ワイン　ケチャップ　塩　香辛料　醤油 塩 塩　醤油 醤油　和風だし	475
4	火	ごはん 回鍋肉 豆腐焼売▲ 高野豆腐煮 バンバンジーサラダ フルーツ	 豚肉　味噌 豆腐　豚肉　タラ　大豆 高野豆腐 鶏肉	キャベツ　玉葱　にんにく　生姜 玉葱 人参 胡瓜　もやし りんご缶	米 油　砂糖 パン粉　でん粉　油　砂糖　小麦粉　ゴマ 砂糖 砂糖　ゴマ	醤油 塩 和風だし　醤油 酢　醤油	462
5	水	おにぎり 白身魚の唐揚げ甘酢あん▲ もやしのかりん和え 筑前煮 大根がんもどき煮 フルーツ	味付けのり タラ がんもどき	玉葱　人参 もやし パセリ粉 大根　インゲン パイン缶	米 でん粉　小麦粉　油　砂糖　片栗粉 砂糖 じゃが芋 砂糖	塩 醤油　塩 ゆかり粉　醤油 塩 和風だし　醤油	452
6	木	ごはん 焼きチキンバーベキューソース ミートボール▲ マカロニソテー▲ 南瓜と竹輪の煮物 枝豆 フルーツ	 鶏肉　大豆粉 鶏肉　豚肉 竹輪 枝豆	にんにく 玉葱 玉葱　人参 南瓜 ハネジュウメロン	米 砂糖 パン粉　砂糖　でん粉　油 マカロニ　油　砂糖 砂糖	塩　こしょう　ケチャップ　ソース 塩　醤油 ケチャップ　塩　こしょう 和風だし　醤油 塩	463
7	金	コーンごはん お里さまコロッケ▲ 春雨炒め ウィンナー 大豆のトマト煮 フルーツ	 鶏肉　豚肉 鶏肉 ウィンナー 大豆	 玉葱　人参　ピーマン　にんにく　生姜 ブロッコリー 玉葱　人参 黄桃缶	米　とうもろこし じゃが芋　パン粉　小麦粉　砂糖　でん粉　油 春雨　油　砂糖 砂糖	塩 塩　ソース 醤油 塩 ケチャップ　塩　こしょう	459
8	土	ごはん サーモンフライ▲ ピリ辛フランクフルト 千切りキャベツ 青菜の和え物 若竹煮 半平煮● コーヒーゼリー 漬物	サケ ピリ辛フランクフルト 油揚げ 若布 笹かま	 キャベツ　人参 ほうれん草　人参 筍　人参	米 パン粉　小麦粉　油 砂糖 砂糖 砂糖 コーヒーゼリー	塩 和風だし　醤油 和風だし　醤油 和風だし　醤油	799
10	月	おにぎり ハムステーキトマトソース スマイルポテト ミートスパゲティ▲ キャベツとチキンのゴマ酢和え フルーツ	味付けのり ハム 鶏肉 鶏肉	玉葱　ピーマン　人参 玉葱　人参 キャベツ　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 砂糖 じゃが芋　でん粉　油 スパゲティ　油　砂糖 とうもろこし　砂糖　ゴマ	塩 ケチャップ　塩　こしょう 塩 ケチャップ　塩　こしょう 酢　醤油	455
11	火	ごはん 揚げ鶏のレモン煮 白菜の和え物 人参煮 切干大根煮 厚揚げ煮 フルーツ	 鶏肉 油揚げ 厚揚げ	にんにく　牛蒡　レモン果汁 白菜　胡瓜 人参 切干大根　人参 みかん缶	米 片栗粉　油　砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖	醤油　塩　こしょう 和風だし　醤油 和風だし　醤油 和風だし　醤油 和風だし　醤油	477
12	水	そぼろごはん サバの照焼き 金平牛蒡 枝豆 マカロニカレーサラダ▲ フルーツ	鶏肉 サバ 枝豆	生姜 牛蒡　人参 胡瓜　人参 ハネジュウメロン	米　砂糖 砂糖 砂糖　油　ゴマ マカロニ　ノンエッグマヨネーズ	醤油 醤油 醤油 塩 カレー粉　塩　こしょう	468
13	木	ごはん エビフライ▲○ ウィンナー ビーフソテー フチトマト さつま芋と大豆の甘がらめ フルーツ	エビ ウィンナー 大豆	 玉葱　人参　筍　ピーマン フチトマト 白桃缶	米 でん粉　小麦粉　パン粉　コーンフラワー　砂糖　油 ビーフン　油　砂糖 さつま芋　砂糖	塩　ソース 中華味　塩　こしょう　醤油 酢　醤油	459
14	金	おにぎり 豚しゃぶ キャベツと胡瓜の和え物 おさかなナゲット▲ じゃが芋とソナの力レー炒め フルーツ	味付けのり 豚肉 太刀魚　イカ　アジ　イワシ　タラ　ブリ　豚肉　昆布　大豆 シーチキン	玉葱　人参 キャベツ　胡瓜 玉葱　生姜 ブロッコリー パイン缶	米 ノンエッグマヨネーズ　ゴマ　砂糖 砂糖 でん粉　砂糖　油　小麦粉 じゃが芋　とうもろこし　油	塩 醤油　酢 和風だし　醤油 塩　ワイン カレー粉　中華味　塩　こしょう	445
15	土	ごはん おからフライ●■▲ ハムステーキ 千切りキャベツ 白菜の和え物 巾着煮 半平煮▲ フチホットケーキ●■▲ 漬物	おから　ひじき　卵　鶏肉 ハム 油揚げ 油揚げ　豆腐 さつま揚げ	玉葱　蒸　人参 キャベツ　人参 白菜　人参 人参　インゲン　筍　キャベツ　干瓢　椎茸　蒟蒻	米 小麦粉　パン粉　油　砂糖　ゴマ 砂糖 砂糖 砂糖 フチホットケーキ	和風だし　醤油 和風だし　醤油 和風だし　醤油 和風だし　醤油	798
18	火	ごはん サワラの磯揚げ煮 フチトマト 鶏すきうどん▲ さつま芋の素揚ごまがらめ ポークビッツ フルーツ	サワラ　青のり 鶏肉 寒天粉 ポークビッツ	牛蒡 フチトマト 玉葱　人参　白菜 りんご缶	米 片栗粉　油　砂糖 うどん　砂糖 さつま芋　油　砂糖	和風だし　醤油 和風だし　醤油 塩	462
19	水	枝豆ごはん 豚の生姜炒め コーン焼売▲ キャベツソテー ポテトサラダ フルーツ	枝豆 豚肉 豚肉　鶏肉　味噌　大豆粉 シーチキン	 生姜　玉葱　ブロッコリー 玉葱 キャベツ 胡瓜　人参 黄桃缶	米 油　砂糖 とうもろこし　でん粉　小麦粉　砂糖　油 とうもろこし　油 じゃが芋　ノンエッグマヨネーズ　砂糖	塩 醤油 塩　こしょう 中華味　塩　こしょう 塩　こしょう	460
20	木	ごはん 竹輪の天ぷら▲ ミートボール▲ シャキシャキポテト ツナと白菜の和え物 フルーツ	竹輪　青のり 鶏肉　豚肉 ウィンナー シーチキン	 玉葱 人参　インゲン 白菜　人参 みかん缶	米 小麦粉　油 パン粉　砂糖　でん粉　油 じゃが芋　油　砂糖 砂糖	塩 塩　醤油 塩　こしょう 和風だし　醤油	452
21	金	おにぎり 照焼きチキン 厚揚げ味噌煮 フライドポテト 春雨の酢の物 フルーツ	味付けのり 鶏肉　大豆粉 厚揚げ　味噌	にんにく 胡瓜　人参　みかん缶 ハネジュウメロン	米 砂糖 砂糖 砂糖 じゃが芋　でん粉　油 春雨　砂糖	塩　こしょう　醤油 醤油 塩 酢　塩	461
22	土	ごはん 照焼きチキン▲ コロッケ■▲ 千切りキャベツ もずく酢 筑前煮 金山寺味噌▲ 木の葉真丈煮●▲ 漬物	 鶏肉 牛肉 もずく酢 金山寺味噌 魚肉すり身　卵　枝豆　おから　豆腐	 玉葱　にんにく　生姜 キャベツ　人参 人参　牛蒡　筍　インゲン 玉葱　ほうれん草 漬物	米 砂糖 パン粉　小麦粉　砂糖　油 里芋　砂糖 砂糖　でん粉	醤油 塩　こしょう 和風だし　醤油 和風だし　醤油　塩	749
24	月	ごはん 豆腐ハンバーグ▲ チキンナゲット▲ マカロニツナソテー▲ ブロッコリーサラダ フルーツ	豆腐　枝豆　ひじき 鶏肉 シーチキン	玉葱　人参　蓮根　生姜　木耳　椎茸 ピクロリ 玉葱　ピーマン ブロッコリー　人参 りんご缶	米 パン粉　でん粉　砂糖　ゴマ 小麦粉　油　でん粉　米粉 マカロニ　油　砂糖 とうもろこし　ノンエッグマヨネーズ　砂糖	和風だし　醤油　塩　香辛料 塩　香辛料　ベーキングパウダー ケチャップ　塩　こしょう 醤油　塩　こしょう	452
25	火	ごはん 鶏の竜田揚げ ウィンナー 塩焼きそば▲ 枝豆 インゲンと油揚げの味噌和え フルーツ	 鶏肉 ウィンナー 豚肉 枝豆 油揚げ　味噌	牛蒡　にんにく キャベツ　人参　もやし インゲン ハネジュウメロン	米 片栗粉　油 焼きそば麺　油 砂糖	醤油　塩　こしょう 白湯スープ 醤油	479
26	水	おにぎり 豚肉のカレー炒め 鶏ぎょうざ▲ さつま芋レモン煮 ひじき煮 人参煮 フルーツ	味付けのり 豚肉 鶏肉　豚肉　大豆 ひじき　油揚げ　枝豆	玉葱　人参　ピーマン　にんにく　生姜 生姜　にんにく　キャベツ　玉葱 レモン果汁 人参　蓮根 人参 白桃缶	米 油　砂糖 砂糖　小麦粉　でん粉　油 さつま芋　砂糖 砂糖 砂糖	塩 カレー粉　醤油 塩　こしょう　香辛料　醤油 塩 和風だし　醤油 和風だし　醤油	460
27	木	ごはん ハンバーグ ポテトフライ スパゲティソテー▲ 昆布チャンプル フルーツ	 鶏肉　豚肉　大豆 豆腐　花かつお	玉葱 人参　胡瓜 玉葱 キャベツ　人参　ピーマン フルーツミックス缶(黄桃・パイン・洋梨・チェリー・ぶどう)	米 じゃが芋　油 じゃが芋　ノンエッグマヨネーズ スパゲティ　油　砂糖 油	ワイン　ケチャップ　塩　香辛料　ケチャップ 塩　こしょう ケチャップ　塩　こしょう 中華味　塩　こしょう　醤油	455
28	金	ごはん 春巻き▲ キャベツボール▲ 南瓜の大学芋風 人参枝豆コマサラダ フルーツ	 豚肉 鶏肉　大豆 枝豆	キャベツ　人参　玉葱　筍　牛蒡 キャベツ　玉葱　人参　牛蒡 南瓜 人参 みかん缶	米 小麦粉　春雨　ゴマ油　油　水あめ パン粉　油　コーンスターチ 油　砂糖 ゴマ　砂糖　ノンエッグマヨネーズ	オイスターソース　醤油　塩 塩　こしょう　ケチャップ 酢　醤油 醤油	460
29	土	ごはん 鶏の唐揚げ▲ 千切りキャベツ 金平蓮根 竹輪煮●■▲ 白菜のお浸し ミートオムレツ●■▲ ミニゼリー 漬物	 鶏肉 竹輪 油揚げ 卵　鶏肉　豚肉　牛肉	にんにく　生姜 キャベツ　レッドキャベツ　人参 蓮根　インゲン　糸蒟蒻 白菜　人参 玉葱	米 小麦粉　片栗粉　油 ゴマ　砂糖　油 砂糖 砂糖 小麦粉　パン粉　砂糖　油 ミニゼリー	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
31	月	おにぎり カレーコロッケ▲ ポークビッツ もやしと豚肉の甘辛炒め 牛麩の煮物▲ フルーツ	味付けのり ポークビッツ 豚肉	玉葱 もやし　人参　ピーマン　にんにく　牛蒡 大根　人参 パイン缶	米 じゃが芋　小麦粉　パン粉　でん粉　油 油　砂糖 牛麩　砂糖	塩 カレー粉　塩　香辛料 醤油 和風だし　醤油	452

☆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