



平成29年8月分こんだて



ノーボーダース

日	曜	メニュー					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						
1	火	おにぎり サバの西京焼き ミートボール▲ 金平牛蒡 南瓜サラダ フルーツ	味付けのり サバ 味噌 鶏肉 豚肉 枝豆	生姜 玉葱 牛蒡 人参 南瓜 人参 りんご缶	米 砂糖 パン粉 砂糖 でん粉 油 ゴマ 油 砂糖 レーズン ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 醤油 塩 醤油 和風だし 醤油 塩 こしょう	451					
2	水	ごはん イカフライ▲ フィッシュ インゲンのゴマ和え マカロニソテー コールスローサラダ フルーツ	イカ ウィンナー	インゲン 人参 玉葱 キャベツ 人参 パイン缶	米 小麦粉 でん粉 パン粉 油 ゴマ 砂糖 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	塩 こしょう ソース 和風だし 醤油 グアチチャップ 塩 こしょう 塩 こしょう	462					
3	木	ごはん 照焼きハンバーグ▲ 竹輪の天ぷら▲ 粉ふき芋 もやしソテー 高野豆腐煮 フルーツ	豚肉 鶏肉 竹輪 青のり	玉葱 パセリ粉 もやし 人参 大根 ハネジューメロン	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 小麦粉 油 じゃが芋 とうもろこし 油 砂糖	塩 こしょう 醤油 塩 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	453					
4	金	ごはん 鶏の唐揚げ 焼きそば▲ がんもどき煮 枝豆 白菜のゴマ和え フルーツ	鶏肉 がんもどき 枝豆 油揚げ	生姜 にんにく キャベツ もやし 人参 白菜 漬物	米 片栗粉 油 焼きそば麺 油 砂糖 ゴマ 砂糖	醤油 塩 こしょう ソース 塩 こしょう 和風だし 醤油 塩 和風だし 醤油	473					
5	土	ごはん 白身魚フライ▲ ジャンボミートボール■▲ 千切りキャベツ 根菜炒め 茶碗蒸し●▲ 厚揚げ煮● 豆芋煮 漬物	たら 鶏肉 豚肉	玉葱 キャベツ 人参 紫キャベツ 蓮根 人参 牛蒡 椎茸 漬物	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 パン粉 でん粉 油 砂糖 砂糖 油 砂糖 砂糖 望手 砂糖	塩 醤油 酢 和風だし 醤油 塩 醤油 和風だし 和風だし 醤油 和風だし 醤油	841					
7	月	おにぎり サバの塩焼き さつまいもの天ぷら▲ ポークピッツ マカロニサラダ▲ フルーツ	味付けのり サバ	フロコリー 胡瓜 人参 フルーツミックス缶	米 さつまい 小麦粉 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	塩 塩	470					
8	火	ごはん 豚肉の甘辛炒め 豆腐焼売▲ 南瓜煮 大根と生麩の煮物▲ フルーツ	豚肉 豆腐 豚肉 たら 大豆	玉葱 ビーマン 生姜 にんにく 玉葱 南瓜 大根 人参	米 油 砂糖 パン粉 でん粉 油 砂糖 小麦粉 ゴマ 砂糖 砂糖 生麩 砂糖	醤油 塩 和風だし 醤油 和風だし 醤油	456					
9	水	ごはん 味噌カツ▲ キャベツの和え物 枝豆 ポテトサラダ フルーツ	豚肉 大豆粉 味噌 枝豆	キャベツ 胡瓜 人参 ハネジューメロン	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 砂糖 とうもろこし 砂糖 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	醤油 和風だし 醤油 塩 塩 こしょう	470					
10	木	おにぎり 白身魚の唐揚げ甘酢あんかけ▲ もやしの和え物 さつまいも煮 胡瓜と竹輪の和え物 フルーツ	味付けのり たら 油揚げ 竹輪 若布	玉葱 人参 ビーマン もやし レモン果汁 胡瓜 白味噌	米 でん粉 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 砂糖 さつまい 砂糖 砂糖	塩 醤油 塩 和風だし 醤油 塩 和風だし 醤油	466					
11	金	ごはん コロッケ■▲ ウィンナー 千切りキャベツ 唐揚げ 白菜の巻物 カニ爪かまぼこ●○ 漬物	牛肉 大豆粉 ウィンナー 油揚げ シーチキン カニ風味かまぼこ	玉葱 にんにく 生姜 キャベツ 人参 紫キャベツ 人参 大根 インゲン 干鰯 白菜 ビーマン もやし 漬物	米 パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 油 砂糖 砂糖 砂糖	醤油 塩 こしょう 一味 和風だし 醤油 酢 醤油	770					
18	金	ごはん 豆腐ハンバーグ▲ スマイルポテト 和風スパゲティソテー▲ 大豆トマト煮 フルーツ	豆腐 枝豆 ひじき 大豆	玉葱 人参 蓮根 生姜 木耳 椎茸 玉葱 ほうれん草 人参 玉葱 ハネジューメロン	米 パン粉 でん粉 砂糖 ゴマ じゃが芋 でん粉 油 スパゲティ 油 砂糖	和風だし 醤油 塩 香辛料 塩 塩 塩 こしょう グアチチャップ 中華味 塩 こしょう	442					
19	土	ごはん ハンバーグ野菜おろしソース●■▲ 千切りキャベツ がんもどき煮 うずら串フライ●▲ さつまいも揚げ● 漬物 わじり	鶏肉 豚肉 牛肉 卵 おから 豆乳 枝豆 うずら卵 さつまいも揚げ 漬物	玉葱 大根 りんご果汁 にんにく キャベツ 人参 紫キャベツ 人参 牛蒡 玉葱 漬物	米 パン粉 小麦粉 砂糖 ゴマ でん粉 砂糖 小麦粉 パン粉 油 砂糖	醤油 ワイン こしょう 酢 塩 オイスターソース 塩 和風だし 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油	809					
21	月	ごはん 焼きチキンパペキソース 焼きかき揚げ▲ キャベツとコーンの和え物 ハンパソテー フルーツ	鶏肉 大豆粉 お豆腐 いか フライ インゲン たら フリ 鶏肉 豚肉 大豆	にんにく 玉葱 生姜 キャベツ 鶏肉 胡瓜 りんご缶	米 砂糖 でん粉 砂糖 油 小麦粉 とうもろこし 砂糖 ゴマ 砂糖	塩 こしょう ケチャップ ソース 塩 フライ 和風だし 醤油 酢 醤油	449					
22	火	おにぎり 野菜ソテーカツ▲ フロコリーソテー さつまいも大豆の甘がらめ フルーツ	味付けのり 鶏肉 大豆粉 ウィンナー 大豆	玉葱 南瓜 キャベツ 人参 フチトマト フロコリー ハネジューメロン	米 じゃが芋 パン粉 砂糖 米粉 ゴマ油 でん粉 片栗粉 砂糖 とうもろこし 油 さつまい 砂糖	塩 醤油 塩 和風だし 香辛料 ソース 中華味 塩 こしょう 酢 醤油	470					
23	水	ごはん サケの塩焼き ほうれん草の和え物 さくら焼売▲ 厚揚げ味噌煮 フルーツ	サケ 油揚げ 鶏肉 豚肉 大豆 昆布 厚揚げ 味噌	ほうれん草 人参 玉葱 生姜 白味噌	米 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 砂糖	塩 和風だし 醤油 白醤油 和風だし 和風だし 醤油	443					
24	木	ごはん エビカツAO 竹輪の煮物 焼きちゃんぽん▲ じゃが芋とツナのカレー炒め フルーツ	エビ 竹輪 豚肉 シーチキン	フロコリー キャベツ 玉葱 人参 玉葱 インゲン 人参 フルーツミックス缶	米 でん粉 小麦粉 パン粉 コーンフラワー 砂糖 油 砂糖 焼きそば麺 油 じゃが芋 油	塩 ソース 和風だし 塩 和風だし 醤油 塩 こしょう カレー粉 塩 こしょう	451					
25	金	おにぎり 豚しゃぶ キャベツと胡瓜の和え物 チキンナゲット▲ 蓮根金平 フルーツ	味付けのり 豚肉 鶏肉	玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 セロリ フロコリー 蓮根 インゲン 人参 みかん缶	米 ノンエッグマヨネーズ ゴマ 砂糖 砂糖 小麦粉 油 でん粉 米粉 ゴマ 砂糖 油	塩 醤油 酢 和風だし 醤油 塩 香辛料 ペーキングパウダー 和風だし 醤油	454					
26	土	ごはん コロッケ■▲ ハムステーキ 千切りキャベツ 焼酎煮 もずく酢 金山寺味噌 お浸し 漬物	牛肉 大豆粉 ハム もずく酢 金山寺味噌 ほうれん草 人参	玉葱 にんにく 生姜 キャベツ 人参 紫キャベツ 人参 牛蒡 葱 インゲン とうもろこし 砂糖 漬物	米 パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 油 望手 砂糖 和風だし 醤油	醤油 塩 こしょう 一味 和風だし 醤油 みりん 醤油 酢	728					
28	月	ごはん ハンバーグ スパゲティソテー▲ ポテトフライ ひじき煮 フルーツ	豚肉 鶏肉 ひじき 油揚げ 枝豆	玉葱 人参 玉葱 人参 人参 パイン缶	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋 でん粉 油 砂糖	塩 こしょう 醤油 ケチャップ グアチチャップ 塩 こしょう 塩 こしょう 和風だし 醤油	442					
29	火	ごはん 揚げ鶏のレモン煮 大学芋 白菜とコーンの和え物 豆腐ちゃんぷる フルーツ	鶏肉 豆腐	生姜 にんにく レモン果汁 白菜 玉葱 人参 もやし キャベツ 白味噌	米 片栗粉 油 砂糖 さつまい 油 とうもろこし 砂糖 油	醤油 酢 醤油 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう	463					
30	水	ごはん サバの照焼き 焼売▲ もやしゆかり和え 春雨サラダ フルーツ	サバ 鶏肉 豚肉 大豆粉	玉葱 人参 もやし 胡瓜 人参 みかん缶	米 砂糖 小麦粉 じゃが芋 でん粉 砂糖 ゴマ油 春雨 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	醤油 醤油 オイスターソース 塩 こしょう ゆかり粉 塩 酢 塩	460					
31	木	ごはん エビフライ▲○ 肉団子▲ 焼きそば▲ フロコリーとチキンのサラダ フルーツ	味付けのり エビ 鶏肉 豚肉 鶏肉	玉葱 人参 キャベツ もやし 人参 フロコリー フルーツミックス缶	米 でん粉 小麦粉 パン粉 コーンフラワー 砂糖 油 パン粉 砂糖 でん粉 油 焼きそば麺 油 とうもろこし ゴマ ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 ソース 塩 ケチャップ ソース 塩 こしょう 醤油 塩 こしょう	451					

☆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●●○