



平成29年9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
			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	金	ごはん チキン南蛮タルタルソース 揚げコンボール ワンナー野菜炒め 金平牛蒡 フルーツ	鶏肉 いとより ワンナー	生姜 にんにく 玉葱 ハセリ粉	片栗粉 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ とうもろこし でん粉 油 砂糖	酢 醤油 塩 だし 醤油 塩 しょう油	466
2	土	ごはん 味噌としカツ▲ 千切りキャベツ 蓮根炒め オムレツ●●▲ 竹輪煮● デザート 漬物	豚肉 大豆粉 味噌 卵 牛乳 竹輪	キャベツ 人参 蓮根 インゲン 蒟蒻 玉葱	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 砂糖 ゴマ 油 ゴマ 砂糖 油 砂糖 小麦粉 砂糖 ミニゼリー	醤油 醤油 コンソメ ケチャップ 塩 しょう油 和風だし 醤油	823
4	月	枝豆ごはん ハンバーグ ミニカツリカンドッグ▲ 焼きそば▲ 肉じゃが フルーツ	枝豆 鶏肉 豚肉 大豆 焼肉 すり身	玉葱 キャベツ もやし 人参 豚肉 蓮根	米 じゃが芋 油 砂糖 小麦粉 油 砂糖 でん粉 パン粉 焼きそば種 油 じゃが芋 砂糖	塩 ワイン 塩 香辛料 ケチャップ 塩 かつお節 スoup ペーキングパウダー ソース 塩 しょう油 和風だし 醤油	460
5	火	豚肉と豆もやしの炒め物 豆腐焼売▲ 南瓜煮 蓮根サラダ フルーツ	豚肉のり 豚肉 大豆 豆腐 豚肉 タラ 大豆	豆もやし ビーマン 生姜 にんにく 玉葱 南瓜 蓮根 胡瓜 人参 ハイン缶	米 砂糖 油 パン粉 でん粉 油 砂糖 小麦粉 ゴマ 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	塩 醤油 和風だし 醤油 塩 醤油 しょう油	451
6	水	ごはん サバのカレー焼き 竹輪煮 もやしの和え物 さつま芋レモン煮 フルーツ	サバ 竹輪 油揚げ	生姜 にんにく もやし 人参 レモン果汁 ハネショウメロン	米 とうもろこし 砂糖 砂糖 さつま芋 砂糖	カレー粉 醤油 塩 しょう油 和風だし 醤油 醤油 塩	449
7	木	ごはん 鶏焼きチキン ポテトフライ キャベツゆかり和え 枝豆 ひじきサラダ フルーツ	鶏肉 粉末大豆 枝豆 ひじき シーチキン	にんにく 生姜 キャベツ 胡瓜 人参 ゆめしほ	米 砂糖 じゃが芋 でん粉 油 ノンエッグマヨネーズ ゴマ 砂糖	塩 しょう油 醤油 塩 しょう油 ゆかり粉 醤油 塩 しょう油	453
8	金	ごはん 白身魚の唐揚げミートソース▲ ワンナー スパゲティソテー▲ ポテトサラダ フルーツ	タラ 鶏肉 ワンナー	玉葱 人参 玉葱 人参 胡瓜 人参 みかん缶	米 でん粉 小麦粉 油 砂糖 スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	醤油 塩 ケチャップ ケチャップ 塩 しょう油 塩 しょう油	443
9	土	ごはん イカ野菜カツ▲ 焼売●▲ 千切りキャベツ 豚肉煮 茶碗蒸し●▲ さつま揚げ▲ 里芋煮 漬物	イカ 豚肉 鶏肉 大豆粉 豚脂粉乳 マグロ 大豆	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 牛蒡 椎茸	パン粉 小麦粉 油 砂糖 小麦粉 油 砂糖 米粉 砂糖 油 砂糖 里芋 砂糖	和風だし 塩 醤油 しょう油 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	737
11	月	おにぎり 鶏つくね▲ おさかなアゲット▲ 鶏ささげ 大豆のケチャップ煮 フルーツ	豚肉のり 鶏肉 粉末大豆 おさかな アゲット 大豆	玉葱 人参 蓮根 葱 玉葱 生姜 玉葱 人参 玉葱 玉葱 人参 ゆめしほ	米 パン粉 でん粉 砂糖 でん粉 砂糖 油 小麦粉 うどん 油 砂糖	塩 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油 ケチャップ 塩 しょう油	452
12	火	ごはん 味噌カツ▲ 焼きそば もやしコンソテー キャベツとチキンのゴマサラダ フルーツ	豚肉 大豆 味噌 キャベツ 枝豆	ハセリ粉 もやし キャベツ 人参 ハネショウメロン	米 パン粉 片栗粉 小麦粉 コーンスターチ 油 砂糖 じゃが芋 とうもろこし 油 ゴマ ノンエッグマヨネーズ	塩 しょう油 塩 しょう油 塩 しょう油	469
13	水	ごはん イカフライ▲ マカロニソテー▲ 焼売▲ おひつまみれと大根の煮物▲ フルーツ	イカ 鶏肉 豚肉 大豆粉	フロッコリー 玉葱 人参 玉葱 大根 人参 白揚げ	米 小麦粉 でん粉 パン粉 油 マカロニ 油 砂糖 小麦粉 じゃが芋 でん粉 砂糖 ゴマ油 砂糖	塩 しょう油 ソース ケチャップ 塩 しょう油 醤油 オイスターソース 塩 しょう油 和風だし 醤油	453
14	木	ごはん 豚肉ケチャップ炒め 揚げ餃子▲ 枝豆 さつま芋と蓮根の金平 フルーツ	豚肉 豚肉 大豆 揚げ餃子 枝豆	玉葱 人参 ビーマン 生姜 にんにく キャベツ 玉葱 蓮根 インゲン ハイン缶	米 砂糖 砂糖 小麦粉 でん粉 油 さつま芋 砂糖 ゴマ 油	ケチャップ 塩 しょう油 塩 しょう油 香辛料 醤油 醤油	459
15	金	ごはん 鶏の唐揚げ ハムステーキ じゃが芋ソテー ほうれん草サラダ 人参煮 フルーツ	鶏肉 ハム シーチキン 枝豆	生姜 にんにく インゲン ほうれん草 人参 人参 フルーツミックส์缶	米 とうもろこし 片栗粉 油 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ ゴマ 砂糖 砂糖	塩 しょう油 塩 しょう油 塩 しょう油 和風だし 醤油	477
16	土	ごはん チキンフライ▲ ワンナー 千切りキャベツ 若竹煮 さつま芋 塩かま●●▲ デザート 漬物	チキン ワンナー 若竹 塩かま	キャベツ 人参 菊 人参 漬物	米 パン粉 小麦粉 油 砂糖 ゴマ 山手 コーヒゼリー	塩 和風だし 醤油 白醤油 和風だし	737
19	火	おひつまみれ 竹輪の天ぷら▲ 豚肉と春雨の中華炒め さくら焼売▲ ハンバーグサラダ フルーツ	のり 竹輪 豚肉 鶏肉 豚肉 大豆 昆布	人参 玉葱 たら 生姜 にんにく 玉葱 生姜 胡瓜 もやし ゆめしほ	米 小麦粉 油 砂糖 春雨 油 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 砂糖 ゴマ	醤油 醤油 中華味 白醤油 和風だし 酢 醤油	467
20	水	ごはん フライドチキン▲ ワンナー スパゲティソテー▲ ツナ和え 人参煮 フルーツ	鶏肉 大豆 ワンナー	玉葱 人参 玉葱 人参 胡瓜 キャベツ 人参 蓮根	米 でん粉 砂糖 油 小麦粉 スパゲティ 油 砂糖 砂糖 砂糖	醤油 塩 香辛料 ペーキングパウダー ケチャップ 塩 しょう油 醤油 和風だし 醤油	453
21	木	ごはん 豆腐ハンバーグ▲ ロールキャベツ▲ 野菜ソテー 大芋煮 フルーツ	豆腐 枝豆 ひじき 鶏肉 大豆粉	玉葱 人参 蓮根 生姜 木耳 椎茸 玉葱 人参 フロッコリー	米 パン粉 でん粉 砂糖 ゴマ パン粉 油 コーンスターチ とうもろこし 油 さつま芋 油 砂糖	和風だし 醤油 塩 香辛料 塩 しょう油 チキンブイヨン 塩 しょう油 酢 醤油	460
22	金	おにぎり サケのチャンチャン焼き キャベツの味噌炒め 蓮根の天ぷら▲ じゃが芋ひき肉カレー炒め フルーツ	豚肉のり サケ 味噌 キャベツ 味噌 鶏肉	キャベツ 玉葱 人参 蓮根 玉葱 人参 インゲン ハイン缶	米 砂糖 砂糖 小麦粉 油 砂糖 じゃが芋 油	塩 醤油 塩 醤油 塩 しょう油 和風だし 醤油 カレー粉 醤油 塩 しょう油	449
25	月	ごはん 焼きチキンバーベキューソース コンコロッケ▲ ハム野菜炒め ひじき煮 ひんもどき煮 フルーツ	鶏肉 粉末大豆 コンコロッケ ハム ひじき 油揚げ 枝豆 ひんもどき	にんにく 生姜 キャベツ 人参 玉葱 人参 白揚げ	米 砂糖 とうもろこし じゃが芋 パン粉 砂糖 小麦粉 片栗粉 油 油 砂糖 砂糖	塩 しょう油 醤油 ケチャップ ソース 塩 しょう油 塩 しょう油 和風だし 醤油 和風だし 醤油	458
26	火	おにぎり 照焼ハンバーグ ホークピッツ スパゲティソテー▲ インゲンのゴマ和え ポテトフライ フルーツ	豚肉のり 鶏肉 豚肉 大豆 ホークピッツ	玉葱 玉葱 ほうれん草 しめじ インゲン 人参 ハネショウメロン	米 じゃが芋 油 砂糖 スパゲティ 油 とうもろこし ゴマ 砂糖 じゃが芋 でん粉 油	塩 ワイン ケチャップ 塩 香辛料 醤油 塩 しょう油 塩 しょう油 和風だし 醤油	451
27	水	ごはん ホイコーロー カレー香腸煮▲ 豚肉豆腐 マカロニサラダ▲ フルーツ	豚肉 味噌 豚肉 豚肉豆腐 マカロニ シーチキン	キャベツ 玉葱 生姜 にんにく 玉葱 トマト にんにく 生姜	米 油 砂糖 じゃが芋 砂糖 小麦粉 でん粉 油 砂糖 マカロニ 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	醤油 塩 醤油 和風だし 醤油 塩 しょう油	438
28	木	ごはん サゲごはん 許嫁 ワンナー 南瓜の揚げ煮 生鮓と大根の煮物▲ フルーツ	サゲ 鶏肉 ワンナー 南瓜 大根 人参 ハイン缶	玉葱 人参 ビーマン 生姜 にんにく	米 片栗粉 砂糖 油 油 砂糖 生鮓 砂糖	塩 酢 ケチャップ 醤油 中華味 塩 しょう油 和風だし 醤油 和風だし 醤油	463
29	金	ごはん エビカツ○ 蒸しさつま芋 塩焼きそば▲ 枝豆 胡瓜と竹輪のゴマ酢和え フルーツ	エビ 枝豆 竹輪	キャベツ もやし 人参 胡瓜 ゆめしほ	米 でん粉 小麦粉 パン粉 コーンフラワー 砂糖 油 さつま芋 焼きそば種 油 ゴマ 砂糖	塩 醤油 塩 しょう油 塩 しょう油 塩 しょう油	459
30	土	ごはん コンコロッケ●▲ 焼売●▲ 千切りキャベツ 豚肉煮 もずく酢 真丈煮●▲ 金山寺味噌 漬物	牛肉 豚肉 鶏肉 大豆粉 豚脂粉乳 マグロ 大豆 もずく酢 焼肉すり身 卵 枝豆 おから 豆腐 金山寺味噌 漬物	玉ねぎ にんにく 生姜 生姜 グリーンピース キャベツ 人参 人参 牛蒡 竜インゲン 玉ねぎ ほうれん草	米 パン粉 小麦粉 砂糖 油 小麦粉 油 砂糖 米粉 里芋 砂糖 砂糖 でん粉	和風だし 塩 醤油 しょう油 和風だし 醤油 和風だし 醤油 塩	746

※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●●● さば●●● 落花生●●● えび●●● かに●●●