



平成29年10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	腸の働きを助ける	その他	
2	月	おにぎり 鶏の唐揚げ▲ ポテトフライ 焼きちやんぽん▲ 金平牛蒡 フルーツ	味付けのり 鶏肉 大豆粉 ポークビッツ 豚肉	生姜 にんにく キャベツ もやし 人参 牛蒡 人参 フルーツミックス(柑橘類・パイナップル・チェリー・ぶどう)	米 小麦粉 だん粉 砂糖 酒 油 焼きそば麺 油 油 コマ 砂糖	塩 醤油 塩 こしょう 白湯スープ 醤油	427
3	火	ごはん おにぎり ミートボール▲ ミートパン▲ ほうれん草サラダ 人参煮 フルーツ	鶏肉 豚肉 鶏肉 豚肉 鶏肉 鶏肉 チキン	玉葱 玉葱 玉葱 ほうれん草 人参 人参 ゆんじ	米 じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 だん粉 油 パン粉 砂糖 だん粉 油 パン粉 砂糖 油 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 ソース 塩 醤油 ケチャップ 中華味 塩 こしょう 塩 和風だし 醤油	476
4	水	ごはん サハの鶏焼き 赤豆の砂め煮 枝豆 マカロニとツナのカレーサラダ▲ フルーツ	鶏肉 サバ 枝豆 ソーチキン	生姜 糸落葵 人参 人参 胡瓜 玉葱 ハイソウ缶	米 砂糖 砂糖 砂糖 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 砂糖	醤油 醤油 和風だし 醤油 塩 カレー粉 塩 こしょう	458
5	木	豚しゃぶ キャベツと胡瓜の和え物 揚げ餃子▲ 大根と厚揚げの煮物 フルーツ	豚肉 鶏肉 豚肉 大豆 厚揚げ	玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 生姜 にんにく キャベツ 玉葱 大根 イングン ハネショウメロン	米 ノンエッグマヨネーズ コマ 砂糖 砂糖 砂糖 小麦粉 だん粉 油 砂糖	醤油 酢 和風だし 醤油 塩 こしょう 香辛料 醤油 和風だし 醤油	415
6	金	ごはん 豆焼ハンバーグ▲ ポテトフライ 和風スパゲティソテー▲ 南瓜煮 切干大根煮 フルーツ	豆腐 枝豆 ひじき	玉葱 人参 蓮根 生姜 木耳 椎茸 玉葱 マッシュルーム パセリ粉 南瓜 切干大根 人参 白味噌	米 とうもろこし 米 パン粉 だん粉 砂糖 糖 コマ じゃが芋 だん粉 油 スパゲティ 油	塩 和風だし 醤油 塩 香辛料 塩 醤油 塩 和風だし 醤油 砂糖 和風だし 醤油	467
7	土	ごはん 鶏の唐揚げ▲ 干切りキャベツ 蓮根炒め かつお●●▲ 竹輪煮●▲ デザート	鶏肉 干切りキャベツ 卵 大豆 竹輪	にんにく 生姜 キャベツ レッドキャベツ 人参 蓮根 イングン 糸落葵 玉葱	米 小麦粉 片栗粉 油 ゴマ 砂糖 油 砂糖 だん粉 油 砂糖 ぶどうゼリー	醤油 塩 こしょう 醤油 酢 和風だし 醤油 和風だし 醤油	877
10	火	おにぎり 鶏肉のケチャップ炒め コーン焼売▲ 粉ふき芋 もちしりもちのゴマ酢和え フルーツ	味付けのり 鶏肉 鶏肉 味噌 大豆粉 竹輪	玉葱 人参 ビーマン 玉葱 パセリ粉 もやし 胡瓜 みかん缶	米 油 砂糖 とうもろこし だん粉 小麦粉 砂糖 油 じゃが芋 砂糖 コマ	塩 ケチャップ 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう 塩 醤油 酢	413
11	水	ごはん エビフライ▲○ さつま芋のモン煮 焼きうどん▲ オクラ煮 ピーマン肉味噌 フルーツ	エビ	レモン果汁 キャベツ 人参 玉葱 オクラ ピーマン 生姜 ハネショウメロン	米 でん粉 小麦粉 パン粉 コーンフラワー 砂糖 油 さつま芋 砂糖 うどん 油 砂糖 砂糖 砂糖	塩 ソース 塩 和風だし 醤油 和風だし 醤油 醤油	470
12	木	ごはん 白身魚の唐揚げオーロラソース▲ 竹輪煮 マカロニソテー▲ 香葱の酢の物▲ フルーツ	たら 竹輪	玉葱 人参 人参 胡瓜 ゆんじ	米 でん粉 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 マカロニ 油 砂糖 香葱 砂糖	醤油 塩 ケチャップ 和風だし 醤油 ケチャップ 塩 こしょう 酢 塩	431
13	金	ごはん パンドリーチキン 揚げコーンボール 白菜の和え物 ポテトサラダ フルーツ	鶏肉 大豆粉 揚げのり 油揚げ	にんにく 白菜 人参 胡瓜 人参 フロッコリー 真珠豆	米 砂糖 とうもろこし だん粉 油 砂糖 砂糖 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 こしょう カレー粉 塩 和風だし 醤油 塩 こしょう	440
14	土	ごはん 焼肉 香香き▲ 干切りキャベツ 香葱炒め めかぶ 厚揚げ煮●▲ せかま煮●▲ 漬物	豚肉 豚肉 油揚げ 花かつお めかぶ 厚揚げ せかま	玉葱 人参 ニラ キャベツ レッドキャベツ 人参 生姜 香葱 イングン 人参	米 ゴマ コマ油 香葱 コマ油 小麦粉 砂糖 油 砂糖 砂糖 砂糖	焼肉のたれ オリーブオイル 塩 香辛料 和風だし 醤油 酢 醤油 塩 かつおエキス 和風だし 醤油	727
16	月	ごはん のり弁当 竹輪の天ぷら 豚肉と香葱の中華炒め 鶏肉 ハンパソテー フルーツ	味付けのり 竹輪 豚肉 鶏肉 豚肉 大豆 卵白	人参 玉葱 にら 生姜 にんにく 人参 牛蒡 胡瓜 もやし ハネショウメロン	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 コマ	醤油 醤油 中華味 白醤油 和風だし 酢 醤油	492
17	火	ごはん 焼肉タルソースがけ ウィンナー 蓮根炒め さつま芋と大豆の甘がらめ フルーツ	サゲ ウィンナー 大豆	玉葱 パセリ粉 蓮根 人参 フルーツミックス(柑橘類・パイナップル・チェリー・ぶどう)	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 とうもろこし コマ 油 砂糖 さつま芋 砂糖	塩 こしょう 酢 醤油	441
18	水	ごはん 鶏つくね▲ おさかなアゲット▲ 根菜炒め 牛蒡の煮物▲ フルーツ	鶏肉 粉末大豆 スルメ イカ サイ イワシ たら フリ 豚肉 卵白 大豆	玉葱 人参 蓮根 葱 玉葱 生姜 もやし キャベツ 大根 人参 イングン ゆんじ	米 パン粉 だん粉 砂糖 でん粉 砂糖 油 小麦粉 とうもろこし 油 牛蒡 砂糖	塩 醤油 塩 ウイン 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	425
19	木	ごはん 揚げ鶏のレモン煮▲ 根菜炒め ピーマンソテー あじつみれと大根の煮物▲ 漬物	鶏肉 厚揚げ ピーマンソテー あじつみれ	生姜 にんにく レモン果汁 人参 もやし ビーマン 大根 人参 ハネショウメロン	米 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 ピーマン 油 砂糖	醤油 塩 こしょう 酢 和風だし 醤油 醤油 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	455
20	金	おにぎり 野菜メンチカツ▲ 焼きさつま芋 焼きそば▲ 人参枝豆 コマサラダ フルーツ	味付けのり 豚肉 大豆粉	玉葱 南瓜 キャベツ 人参 フロッコリー キャベツ 人参 ゆんじ	米 じゃが芋 パン粉 砂糖 米粉 コマ油 だん粉 片栗粉 さつま芋 焼きそば麺 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	塩 醤油 塩 和風だし 香辛料 ソース ソース 塩 こしょう 塩 こしょう	452
21	土	ごはん 白身魚フライ▲ ミートボール●▲ 干切りキャベツ 根菜炒め とうもろこし デザート 漬物	たら 鶏肉 豚肉	玉葱 キャベツ レッドキャベツ 人参 蓮根 人参 牛蒡	米 パン粉 小麦粉 だん粉 油 パン粉 だん粉 コマ油 砂糖 砂糖 油 山芋 砂糖 柿団子	塩 醤油 酢 和風だし 醤油 醤油 塩 和風だし 醤油	808
23	月	おにぎり 鶏焼きチキン 南瓜の大学芋風 じゃが芋金平 大根と高野豆腐の煮物 フルーツ	味付けのり 鶏肉 粉末大豆	にんにく 牛蒡 南瓜 人参 イングン 大根 人参 白味噌	米 砂糖 油 砂糖 じゃが芋 油 コマ 砂糖 砂糖	塩 塩 こしょう 醤油 醤油 醤油 和風だし 醤油	426
24	火	枝豆ごはん 三角カレー春巻煮▲ ポークビッツ スパゲティソテー▲ じゃが芋煮 フルーツ	枝豆 豚肉 ポークビッツ 枝豆	玉葱 トマト にんにく 牛蒡 玉葱 人参 ゆんじ	米 じゃが芋 砂糖 小麦粉 だん粉 油 スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋 砂糖	塩 塩 醤油 ケチャップ 塩 こしょう 和風だし 醤油	455
25	水	おにぎり エビカツ▲○ ハムステーキ フロッコリーのゴマ和え さつま芋金平 人参煮 フルーツ	味付けのり エビ ハム 油揚げ	フロッコリー 人参 蓮根 イングン 人参 ハネショウメロン	米 でん粉 小麦粉 パン粉 コーンフラワー 砂糖 塩 とうもろこし コマ 砂糖 さつま芋 砂糖 油 砂糖	塩 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油	450
26	木	ごはん 肉団子の酢豚風▲ チキリアゲト▲ ひじきサラダ 半平煮 フルーツ	鶏肉 豚肉 鶏肉 ひじき 枝豆 半平	玉葱 人参 ビーマン セリリ 胡瓜 人参 胡瓜 みかん缶	米 パン粉 砂糖 だん粉 油 小麦粉 油 だん粉 米粉 砂糖 ノンエッグマヨネーズ コマ 砂糖	酢 醤油 ケチャップ 醤油 塩 パーキングパウダー 醤油 和風だし 醤油	430
30	月	ごはん 回鍋肉 イカフライ▲ 大学芋 大豆のケチャップ煮 フルーツ	豚肉 味噌 イカ 大豆	キャベツ 玉葱 生姜 にんにく フロッコリー 玉葱 人参 真珠豆	米 油 砂糖 小麦粉 だん粉 パン粉 油 さつま芋 油 砂糖 砂糖	醤油 塩 こしょう ソース 醤油 ケチャップ 中華味 塩 こしょう	454
31	火	ごはん 酢煮▲ 豆焼ハンバーグ▲ フロッコリーのツナ和え がんもどき煮 フルーツ	鶏肉 豚肉 たら 大豆 ソーチキン がんもどき	生姜 にんにく 玉葱 人参 葱 ビーマン フロッコリー 人参 ハイソウ缶	米 小麦粉 片栗粉 砂糖 油 パン粉 だん粉 油 砂糖 小麦粉 コマ とうもろこし 砂糖 砂糖	ケチャップ 酢 醤油 塩 中華味 塩 和風だし 醤油 和風だし 醤油	483

☆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…○