



平成29年11月分こんだて

ノーボーダーズ

日	曜	メニュー	材料名		その他	エネルギー	
			体をつくる	体の調子を整える			
1	水	おにぎり サバの照焼き 揚げかつま羊 金華牛蒡 さつま芋ほろ煮 人参煮 ワカメ	味付けのり サバ 厚揚げ 鶏肉	牛蒡 人参 人参	米 砂糖 かつま羊 油 揚げ油 砂糖 コマ 砂糖 片栗粉 砂糖	塩 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油	460
2	木	おはようカレー炒め コンコロッポ▲ 枝豆 ホチチサラダ バナナカレー フルーツ	豚肉 枝豆	玉葱 人参 ピーマン にんにく 牛蒡	米 砂糖 どうもろこし じゃが芋 バン粉 砂糖 小麦粉 片栗粉 油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 油	カレー粉 醤油 塩 こしょう ソース 塩 塩 塩 こしょう 塩 こしょう	466
4	土	おはよう コンコロッポ▲ バナナカレー 千切りキャベツ 鉄前煮 もずく酢 おしん味噌 お漬物	牛肉 大豆粉 ハム	玉葱 にんにく 生姜 キャベツ 人参 紫キャベツ 人参 牛蒡 菊 インゲン	米 パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 油	醤油 塩 こしょう 一味 和風だし 醤油 みりん 醤油 す 和風だし 醤油	728
6	月	おはよう 照焼きチキン ポテトフライ フロックリーソテー フィンアーケチャップ炒め	鶏肉 粉末大豆 フィンアー	にんにく 牛蒡 フロックリー 人参 キャベツ 人参 玉葱 ハイソ布	米 砂糖 しやが芋 でん粉 油 どうもろこし 油 油 砂糖	塩 こしょう 醤油 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう ケチャップ こしょう	436
7	火	おにぎり 白身魚の照焼きミートソース▲ ホークピッツ カヴァティソテー▲ 卵 バナナ	味付けのり タラ 鶏肉 ホークピッツ 豚肉	玉葱 人参 ほうれん草 玉葱 人参 玉葱 人参 白飯	米 でん粉 小麦粉 油 砂糖 スバグティ 油 じゃが芋 砂糖	塩 醤油 塩 ケチャップ 塩 塩 こしょう 醤油 和風だし 醤油	466
8	水	おはよう サケのコンマヨソースがけ ポテトフライ▲ じゃが芋ソテー ひじき煮 かんもく煮	昆布 サケ 鶏肉 大豆粉 ひじき 枝豆 油揚げ かんもく煮	筈 人参 蓮根 椎茸 蒟蒻 ハネソ布 玉葱 人参 玉葱 パプリカ 人参	米 油 砂糖 どうもろこし ノンエッグマヨネーズ パン粉 油 コンスタースターチ じゃが芋 油 砂糖 砂糖	醤油 和風だし 塩 酢 塩 こしょう 塩 こしょう 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油	442
9	木	おはよう 鶏肉のコンマあんからめ 南瓜 ちよしの和え物 大根ソテー 人参煮 ワカメ	鶏肉 油揚げ シーチキン	牛蒡 にんにく 南瓜 ちよし 胡瓜 大根 インゲン 人参 フルーツミックス(柑橘・りんご・洋梨・チェリー・ぶどう)	米 片栗粉 油 コマ 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖	醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油	439
10	金	おはよう 照焼きチキン マカロニサラダ▲ キャベツソテー さつま芋レモン煮 フルーツ	豚肉 大豆 味噌	胡瓜 人参 玉葱 人参 みかん	米 パン粉 片栗粉 小麦粉 コンスタースターチ 油 砂糖 マカロニ ノンエッグマヨネーズ どうもろこし 油 さつま芋 砂糖	塩 こしょう 塩 こしょう 塩 塩 こしょう	457
11	土	おはよう 味噌ピレカツ▲ 千切りキャベツ 菜の炒め 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 漬物	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 砂糖 コマ 油 コマ 砂糖 油 砂糖 小麦粉	醤油 コンソメ ケチャップ 塩 こしょう 和風だし 醤油 ミマ	823
13	月	おはよう ホイコーロー 揚げ餃子▲ 焼肉 牛乳と大根の煮物▲ フルーツ	豚肉 味噌 鶏肉 豚肉 大豆 枝豆 牛乳と大根の煮物▲ フルーツ	キャベツ 玉葱 生姜 にんにく 生姜 にんにく キャベツ 玉葱 大根 人参 醤油	米 油 砂糖 砂糖 小麦粉 でん粉 油 牛乳 砂糖	醤油 和風だし 醤油 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油	421
14	火	おはよう じゃが芋煮▲ 胡瓜とちよしの和え物 肉回子ケチャップ煮▲ 南瓜サラダ フルーツ	豚肉 鶏肉 豚肉 レーズン	玉葱 トマト にんにく 生姜 胡瓜 もやし 玉葱 胡瓜 南瓜 胡瓜 ハネソウメロン	じゃが芋 砂糖 小麦粉 でん粉 油 砂糖 パン粉 砂糖 でん粉 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 醤油 和風だし 醤油 塩 ケチャップ 塩 こしょう	475
15	水	おはよう エビカツ○ 豆焼売▲ 枝豆マカロニ▲ レモン肉味噌 フルーツ	エビ 鶏肉 豚肉 タラ 大豆 枝豆 鶏肉 味噌	玉葱 胡瓜 人参 牛蒡 ハイソ布	米 でん粉 小麦粉 バン粉 コンスタースターチ 砂糖 油 パン粉 でん粉 油 砂糖 小麦粉 コマ コマ ノンエッグマヨネーズ 砂糖 砂糖	塩 醤油 塩 こしょう 塩 醤油 塩 こしょう	457
16	木	おにぎり バナナカレー バナナフライ スバグティソテー▲ 厚揚げ味噌煮 ほうれん草コママヨ和え	味付けのり 鶏肉 豚肉 大豆 厚揚げ 味噌 鶏肉	玉葱 玉葱 人参 ほうれん草 人参	米 塩 じゃが芋 油 砂糖 しやが芋 油 砂糖 スバグティ 油 砂糖 砂糖 どうもろこし コマ ノンエッグマヨネーズ 砂糖	ワイン 塩 香辛料 ケチャップ 塩 こしょう ケチャップ 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油	488
17	金	おはよう コンコロッポ フライドチキン▲ ハムステーキ 焼肉 胡瓜と白菜の照焼き和え 高野豆腐煮 フルーツ	鶏肉 大豆 ハム 鶏肉 塩いり豆腐 高野豆腐 高野豆腐	キャベツ もやし 人参 胡瓜 白菜 蓮根 人参 胡瓜 フルーツミックス(柑橘・りんご・洋梨・チェリー・ぶどう)	米 油 砂糖 砂糖 小麦粉 でん粉 油 焼肉そば 油 砂糖	醤油 和風だし 醤油 醤油 和風だし 醤油 ソース 塩 こしょう 和風だし 醤油	503
18	土	おはよう エビカツ○ 揚げ餃子▲ 千切りキャベツ 味噌煮 茶碗蒸し●▲ 厚揚げ煮 里芋煮	イカ タコ 豚肉 鶏肉 大豆粉 脱脂粉乳 マグロ 大豆	玉葱 人参 牛蒡 椎茸	パン粉 小麦粉 でん粉 油 砂糖 小麦粉 油 砂糖 米粉 砂糖 油	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	737
20	月	おにぎり 竹輪の天ぷら▲ ミニホール ちよしのコン和え 豆焼売 フルーツ	味付けのり 竹輪 煮のり 鶏肉 豚肉 油揚げ 枝豆 豆腐	玉葱 胡瓜 人参 キャベツ 玉葱 人参 ひん	米 小麦粉 油 パン粉 砂糖 でん粉 油 キャベツ 油	酢 醤油 醤油 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう	419
21	火	おはよう コンハンバーグ▲ 豆焼売 焼きたん さつま芋と大豆の甘がらめ	豆腐 枝豆 ひじき フィンアー	玉葱 人参 蓮根 牛蒡 木豆 椎茸 フロックリー キャベツ 人参 玉葱 白飯	米 パン粉 でん粉 砂糖 コマ うどん 油 砂糖 酢 砂糖	和風だし 醤油 塩 香辛料 和風だし 醤油 酢 砂糖	443
22	水	おはよう 豚肉と豆ちよしの炒め ほうれん草エビ焼売▲ 厚揚げ煮 フルーツ	豚肉 豚肉 豚肉 厚揚げ	筈 人参 蓮根 椎茸 蒟蒻 ちよし ちよし 人参 牛蒡 にんにく 玉葱 ほうれん草 蓮根 人参 胡瓜 ハネソウメロン	米 油 砂糖 油 砂糖 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 コマ	醤油 和風だし 塩 酢 醤油 中華味 和風だし 醤油 醤油	448
24	金	おはよう 照焼きハンバーグ ポテトフライ 和風スバグティソテー▲ コーンサラダ フルーツ	カレー 鶏肉	玉葱 人参 ピーマン 人参 胡瓜 みかん	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 砂糖 春雨 砂糖 さつま芋 油 砂糖	塩 ケチャップ 塩 こしょう 酢 塩 酢 醤油	499
25	土	おはよう サンモニフライ フィンアー 千切りキャベツ 豆腐煮 せかまほこ● デザート 漬物	サケ フィンアー 若布 油揚げ	キャベツ 人参 筈 人参	米 パン粉 小麦粉 油 砂糖 コマ 山羊 せかまほこ コーンゼリー	塩 和風だし 醤油 白醤油 和風だし	737
27	月	おはよう 照焼きハンバーグ ポテトフライ 和風スバグティソテー▲ コーンサラダ フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆 シーチキン 枝豆	玉葱 玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 人参 フルーツミックス(柑橘・りんご・洋梨・チェリー・ぶどう)	米 じゃが芋 油 砂糖 しやが芋 でん粉 油 スバグティ 油 どうもろこし 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 こしょう 醤油 塩 こしょう 塩 こしょう	451
28	火	おはよう 豚肉の照焼き炒め さつま芋の天ぷら▲ 大豆トマト煮 オクラの煮物 フルーツ	味付けのり 豚肉 大豆	玉葱 人参 牛蒡 にんにく 玉葱 人参 オクラ	米 片栗粉 油 砂糖 さつま芋 小麦粉 油 砂糖 砂糖	塩 醤油 酢 ケチャップ 塩 こしょう 和風だし 醤油	500
29	水	おはよう 枝豆の揚げ煮▲ ホークピッツ きんぎょの和え物 パンハンジーサラダ フルーツ	枝豆 サワラ ホークピッツ 竹輪 鶏肉	牛蒡 キャベツ 人参 胡瓜 もやし 豆腐	米 小麦粉 片栗粉 砂糖 油 砂糖 コマ	塩 醤油 カレー粉 塩 こしょう 酢 醤油	423
30	木	おはよう コンコロッポ おさかなナゲット▲ チャプチェ フロックリーの和え物 フルーツ	鶏肉 粉末大豆 大豆 いか アサ イワシ タラ フリ 豚肉 鶏肉 大豆 豚肉 シーチキン	にんにく 生姜 玉葱 牛蒡 人参 人参 玉葱 人参 牛蒡 にんにく フロックリー 人参 ハネソウメロン	米 砂糖 でん粉 砂糖 油 小麦粉 春雨 砂糖 コマ 油 どうもろこし 砂糖	カレー粉 塩 こしょう 醤油 塩 醤油 中華味 醤油 塩 こしょう 醤油 塩 こしょう	427

☆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)を含む製品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…□