



平成29年12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 豚肉と大豆のケチャップ炒め ノンココログット▲ 生茹と大根の煮物▲ なると煮 フルーツ	豚肉 大豆	玉葱 人参 ビーマン 大根 人参 イングン りんご	米 油 砂糖 とうもろこし ジャガイモ パン粉 砂糖 小麦粉 片栗粉 油 生茹 砂糖	ケチャップ 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう ソース 和風だし 醤油	425
2	土	ごはん おからフライ●●▲ ハムステーキ 千切りキャベツ がんもどき煮▲ 玉子豆腐● 半平煮●▲ 漬物 デザート●●▲	おから ひじき 卵 鶏肉 ハム 豆腐 おから 玉子豆腐 半平	玉葱 人参 キャベツ レッドキャベツ 人参 人参 蒟蒻 漬物	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 コマ でん粉 コマ 砂糖 砂糖 フチホットケーキ	和風だし 醤油 わふうだし 醤油 和風だし 醤油	764
4	月	若布ごはん 肉団子の酢豚風▲ チキンナゲット▲ じゃが芋とミンチの炒め物 枝豆 フルーツ	若布 鶏肉 豚肉 大豆粉 鶏肉 豚肉 枝豆	玉葱 人参 ビーマン 筍 セロリ 人参 蕪餅缶	米 パン粉 砂糖 でん粉 油 小麦粉 油 でん粉 米粉 じゃが芋 とうもろこし 油	塩 酢 醤油 塩 香辛料 ベーキングパウダー 中華味 塩 こしょう 塩	477
5	火	おにぎり サハのカレー焼きタルタルソース コーン焼▲ マカロニツナソテー▲ 遠縁とさつま手の金平 フルーツ	味付けのり サハ 豚肉 鶏肉 味噌 大豆粉 シーチキン	玉葱 バセリ粉 玉葱 人参 玉葱 遠縁 イングン みかん缶	米 ノンエッグマヨネーズ とうもろこし でん粉 小麦粉 砂糖 油 マカロニ 油 さつま手 油 砂糖	塩 粉 塩 こしょう 塩 醤油 塩 こしょう 塩 こしょう 醤油	477
6	水	ごはん 照焼きハンバーグ 厚揚げ味噌煮 じゃが芋金平 ほうれん草チキンサラダ フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆 厚揚げ 味噌 鶏肉 枝豆	玉葱 人参 ビーマン 人参 ほうれん草 ハイソ	米 じゃが芋 油 砂糖 砂糖 じゃが芋 油 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ コマ 砂糖	ワイン ケチャップ 塩 香辛料 醤油 和風だし 醤油 醤油 塩 香辛料 ベーキングパウダー 塩 こしょう 塩	457
7	木	ごはん 油淋鶏▲ 南蛮煮 塩焼きそば▲ 炒り豆腐 フルーツ	鶏肉 大豆粉 豚肉 豆腐	生姜 にんにく 南瓜 キャベツ 人参 もやし 葱 人参 干し椎茸 のり	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 砂糖 焼きそば種 油 油 砂糖	塩 こしょう 醤油 酢 和風だし 醤油 白湯スープ 塩 こしょう 和風だし 醤油	495
8	金	ごはん 白身魚の唐揚げマトリソース▲ ホークピッツ スパゲティソテー▲ じゃが芋煮 フルーツ	鶏肉 タラ ホークピッツ 枝豆	生姜 玉葱 人参 プロッコリー 玉葱 人参 玉葱 人参 フルーツミックス缶(蕪餅・パイン・洋梨・チェリー・ぶどう)	米 砂糖 でん粉 小麦粉 油 砂糖 スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋 砂糖	醤油 塩 ケチャップ ケチャップ 塩 こしょう 和風だし 醤油	476
9	土	ごはん コロッコ▲ ミートボール●▲ 千切りキャベツ 筑前煮 もずく酢 金山寺味噌 竹輪煮● 漬物	牛肉 鶏肉 豚肉 もずく 金山寺味噌 竹輪	玉ねぎ にんにく 生姜 玉葱 キャベツ レッドキャベツ 人参 人参 牛蒡 筍 イングン	米 パン粉 小麦粉 砂糖 油 パン粉 油 でん粉 砂糖 コマ油 砂糖	塩 醤油 酢 和風だし 醤油 塩 香辛料 醤油 かつおエキス 塩 和風だし 醤油	739
11	月	ごはん 豆腐ハンバーグ とうもろこし もやし炒り 南瓜サラダ フルーツ	豆腐 鶏肉 豚肉	玉葱 もやし 人参 南瓜 胡瓜 人参 レーズン りんご缶	米 でん粉 砂糖 とうもろこし 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 醤油 香辛料 塩 醤油 塩 こしょう 塩 こしょう	435
12	火	ごはん ホイコーロー さくら焼▲ マカロニソテー▲ ほうれん草のゴマ和え フルーツ	豚肉 味噌 鶏肉 豚肉 大豆 昆布 魚肉すり身 油揚げ	キャベツ 玉葱 人参 玉葱 生姜 ほうれん草 人参 白焼き	米 油 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 小麦粉 油 砂糖 でん粉 パン粉 コマ 砂糖	醤油 和風だし 塩 酢 白醤油 和風だし 塩 かつおエキス 酢 ベーキングパウダー 和風だし 醤油	490
13	水	炊込みごはん 豚肉と春雨の炒め物 揚げ餃子▲ さつま手と大豆の甘がらめ フルーツ	昆布 豚肉 鶏肉 豚肉 大豆 枝豆 大豆	筍 人参 遠縁 椎茸 蒟蒻 人参 玉葱 人参 生姜 にんにく 生姜 にんにく キャベツ 玉葱	米 油 砂糖 春雨 油 砂糖 砂糖 小麦粉 でん粉 油 さつま手 砂糖	醤油 和風だし 塩 酢 醤油 和風だし 塩 こしょう 香辛料 醤油 塩 酢 醤油	424
14	木	おにぎり エビカツ▲○ ウィンナー 粉ふき手 マカロニソテー▲ 胡瓜とツナの和え物 フルーツ	味付けのり エビ ウィンナー 粉ふき手 マカロニソテー▲ 胡瓜とツナの和え物 フルーツ	玉葱 人参 玉葱 人参 玉葱 人参 玉葱 人参 玉葱 人参	米 でん粉 小麦粉 パン粉 コーンフラワー 砂糖 油 じゃが芋 マカロニ 油 砂糖 砂糖	塩 醤油 塩 醤油 塩 塩 醤油 和風だし 醤油	435
15	金	ごはん 鶏の唐揚げ▲ ハムステーキ 焼きそば▲ ひじき煮 フルーツ	鶏肉 大豆粉 ハム ひじき 油揚げ 枝豆	生姜 にんにく キャベツ 人参 玉葱 人参	米 とうもろこし 片栗粉 小麦粉 油 焼きそば種 油 砂糖	塩 こしょう 醤油 塩 こしょう 醤油 ソース 塩 こしょう 和風だし 醤油	484
16	土	ごはん 鶏の唐揚げ▲ 千切りキャベツ 煮豚炒り身 オムレツ●●▲ 真煮魚●▲ デザート 漬物	鶏肉 油揚げ 卵 大豆 枝豆 魚肉すり身 豆腐 おから 大豆 卵	にんにく 生姜 キャベツ レッドキャベツ 人参 蕪餅 イングン 蒟蒻 玉葱 人参 ほうれん草 漬物	米 小麦粉 片栗粉 油 コマ 砂糖 油 砂糖 でん粉 油 砂糖 でん粉 ぶどうゼリー	醤油 塩 こしょう 醤油 塩 酢 ケチャップ チキンコンソメ 醤油 塩 和風だし 醤油	796
18	月	ごはん 豚肉とポテトの金平 おさかなナゲット▲ ホークピッツ ミート大豆煮 フルーツ	豚肉 スズメ イカ アサ イワシ タラ フリ 鶏肉 昆布 大豆 ホークピッツ 鶏肉 大豆	人参 イングン にんにく 玉葱 生姜 プロッコリー 玉葱 人参 フルーツミックス缶(蕪餅・パイン・洋梨・チェリー・ぶどう)	米 じゃが芋 油 砂糖 でん粉 砂糖 油 小麦粉 砂糖	醤油 塩 ワイン ケチャップ 塩 こしょう	489
19	火	ごはん 枝豆おにぎり 鶏つくね▲ 遠縁の天ぷら▲ さつま手しもん煮 焼きうどん▲ 切干大根煮 フルーツ	枝豆 鶏肉 粉末大豆 鶏のり	玉葱 人参 遠縁 葱 遠縁 レモン果汁 キャベツ 人参 玉葱 切干大根 人参	米 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 油 砂糖 さつま手 砂糖 うどん 油 砂糖 砂糖	塩 醤油 塩 醤油 塩 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油	437
20	水	ごはん サゲのチャンチャン焼き キャベツの味噌炒め ウィンナー ポテトサラダ 人参煮 フルーツ	サゲ 味噌 味噌 ウィンナー ポテトサラダ 人参煮 フルーツ	キャベツ 玉葱 胡瓜 人参 人参 蕪餅缶	米 砂糖 砂糖 じゃが芋 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	醤油 塩 こしょう 醤油 塩 こしょう 塩 こしょう 和風だし 醤油	454
21	木	ごはん 照焼きチキン 揚げコーンボール ビーフソテー もやしのゴマ酢和え フルーツ	鶏肉 粉末大豆 いとどり	にんにく 生姜 人参 さくらげ ビーマン もやし 人参 胡瓜 みかん缶	米 砂糖 とうもろこし でん粉 油 砂糖 ビーフソテー 油 コマ 砂糖	塩 こしょう 醤油 醤油 中華味 塩 こしょう 酢 塩	492
22	金	おにぎり ハンバーグ マカロニソテー▲ ポテトフライ プロッコリーツナサラダ フルーツ	味付けのり 鶏肉 大豆 豚肉 シーチキン	玉葱 玉葱 プロッコリー 人参 りんご	米 でん粉 じゃが芋 砂糖 マカロニ 油 砂糖 じゃが芋 でん粉 油 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 醤油 塩 醤油 塩 醤油 塩 こしょう 塩 こしょう	432
25	月	ごはん 鶏の唐揚げ▲ ウィンナー 焼きそば▲ 白菜の昆布和え フルーツ	鶏肉 大豆粉 ウィンナー 油揚げ 昆布	生姜 にんにく キャベツ 人参 玉葱 白菜 オレンジ	米 片栗粉 小麦粉 油 焼きそば種 油 砂糖	塩 こしょう 醤油 ソース 塩 こしょう 和風だし 醤油	481
26	火	ごはん サハの照焼き ミートボール▲ ほうれん草の和え物 じゃが芋煮 フルーツ	サハ 鶏肉 豚肉 大豆粉	玉葱 ほうれん草 人参 玉葱 人参 ハイソ	米 砂糖 パン粉 砂糖 でん粉 油 とうもろこし 砂糖 じゃが芋 砂糖	醤油 塩 酢 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油	470
27	水	炊込みごはん ハムステーキ コロッコ▲ 南蛮煮 千切りキャベツ ハンバーグサラダ フルーツ	昆布 ハム 鶏肉	筍 人参 遠縁 椎茸 蒟蒻 南瓜 キャベツ 人参 紫キャベツ 胡瓜 もやし 生姜 のり	米 油 砂糖 とうもろこし じゃが芋 パン粉 砂糖 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖	醤油 和風だし 塩 酢 塩 こしょう ソース 和風だし 醤油 醤油 酢	465

※食材仕入れの都合により多少変更することがあります。

☆アレルギー物質(特定原材料7品目)を含む品は右の印にて表示しています。卵● 乳■ 小麦▲ 蕎麦▽ 落花生◎ えび○ かに□