



平成30年1月分こんだて

ノーボーダース

日	曜	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	
10	水	若布ごはん 白身魚の唐揚げミートソース▲ ウィンナー スパゲティソース▲ さつま芋と大豆の甘からめ フルーツ	若布ごはんの素 タラ 鶏肉 ウィンナー 大豆	玉葱 人参 玉葱 人参 ほうれん草 白桃缶	米 でん粉 小麦粉 油 砂糖 スパゲティ 油 さつま芋 砂糖	醤油 塩 ケチャップ 塩 こしょう 酢 醤油	449
11	木	ごはん 鶏肉のケチャップ炒め コーンコロッケ▲ 根菜サラダ ミニアメリカンドッグ▲ フルーツ	鶏肉 魚肉 鶏肉すり身	玉葱 人参 ビーマン ブロッコリー ごぼう 蓮根 人参 玉葱 ハネジウメロン	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 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 小麦粉 油 砂糖 でん粉 パン粉	ケチャップ 塩 こしょう 醤油 塩 かつおエキス 酢 ベーキングパウダー	460
12	金	ごはん サゲのチャンちゃん焼き キャベツの味噌炒め 蓮根の天ぷら▲ じゃが芋カレー炒め フルーツ	枝豆 サゲ サゲ 味噌 味噌	キャベツ 玉葱 人参 蓮根 玉葱 人参 ブロッコリー みかん缶	米 砂糖 砂糖 小麦粉 油 砂糖 じゃが芋 油	塩 醤油 醤油 塩 こしょう 醤油 カレー粉 中華味	464
13	土	ごはん コロッケ■▲ ハムステーキ 千切キャベツ 金山寺味噌カップ 味付けもずく 青菜のお浸し 筑前煮 漬物	牛肉 大豆粉 ハム 金山寺味噌 もずく	玉葱 にんにく 生姜 キャベツ 人参 紫キャベツ ほうれん草 人参 人参 牛蒡 筍 インゲン 漬物	米 パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 油 とうもろこし 砂糖 里芋 砂糖 ゴマ	醤油 塩 こしょう 一味 みりん 醤油 酢 和風だし 醤油 和風だし 醤油	728
15	月	おにぎり 照焼きハンバーグ 鶏すきうどん▲ ポテトフライ キャベツチキンサラダ フルーツ	味付けのり 鶏肉 豚肉 大豆 鶏肉 鶏肉	玉葱 白菜 人参 玉葱 ブロッコリー キャベツ 人参 黄桃缶	米 じゃが芋 油 砂糖 うどん 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 ワイン ケチャップ 塩 香辛料 醤油 和風だし 醤油 塩 塩 こしょう	439
16	火	ごはん エビフライ○ ミートボール▲ マカロニソテー▲ 五目金平 半平煮 フルーツ	エビ 鶏肉 豚肉 大豆粉 半平	玉葱 玉葱 人参 ビーマン ごぼう 蓮根 人参 インゲン 蒟蒻 パイ缶	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 マカロニ 油 砂糖 油 砂糖 ゴマ 砂糖	塩 ソース 酢 醤油 醤油 ケチャップ 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油	456
17	水	炊込みごはん サバの照焼き もやしのゴマ和え さつま芋しもん煮 ビーマン肉味噌 フルーツ	昆布 サバ 鶏肉 味噌	もやし 人参 レモン果汁 ビーマン 玉葱 みかん缶	米 油 砂糖 砂糖 ゴマ 砂糖 さつま芋 砂糖 砂糖	醤油 和風だし 塩 酢 醤油 醤油 和風だし 醤油 塩 醤油	419
18	木	ごはん 豚肉カレー炒め 鶏餃子▲ 枝豆 胡瓜と竹輪のゴマ酢和え▲ フルーツ	豚肉 豚肉 大豆 鶏肉 枝豆 竹輪	玉葱 人参 生姜 にんにく キャベツ 玉葱 胡瓜 もやし 人参 りんご	米 砂糖 砂糖 小麦粉 でん粉 油 ゴマ 砂糖	カレー粉 醤油 塩 こしょう 香辛料 醤油 塩 酢 醤油	441
19	金	ごはん 鶏肉のパーベキューソース焼き おさままコロッケ▲ スパゲティソース▲ 南瓜と厚揚げの煮物 フルーツ	鶏肉 粉末大豆 鶏肉 豚肉 厚揚げ	にんにく 生姜 玉葱 玉葱 人参 南瓜 フルーツミックス缶	米 砂糖 じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油 スパゲティ 油 砂糖 砂糖	塩 こしょう ケチャップ ソース ソース ケチャップ 塩 こしょう 和風だし 醤油	462
20	土	ごはん ヒレカツ野菜おろしソース▲ 千切キャベツ 金平蓮根 竹輪煮● イタリアンオムレツ●■▲ ぶどうゼリー 漬物	豚肉 大豆粉 千切キャベツ 竹輪 卵 牛乳	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 油 ゴマ 砂糖 和風だし 醤油 油 砂糖 小麦粉 ぶどうゼリー ゴマ	野菜おろしソース 醤油 和風だし 醤油 コンソメ ケチャップ 塩 こしょう	803
22	月	ごはん 鶏の唐揚げゴマあんからめ▲ ピーマン 粉ふき芋 ひじき煮 がんもどき煮 フルーツ	鶏肉 大豆粉 ひじき 油揚げ 枝豆 がんもどき	生姜 にんにく 筍 人参 もやし ハセリ粉 人参 白桃缶	米 とうもろこし 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ゴマ ピーマン 油 じゃが芋 砂糖 砂糖	塩 こしょう 醤油 塩 こしょう 中華味 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油	469
23	火	ごはん 白身魚フライ▲ 焼きちやんぼん▲ 竹輪煮▲ ミート大豆煮 フルーツ	カレー 豚肉 竹輪 鶏肉 大豆	キャベツ 玉葱 人参 玉葱 人参 りんご	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 焼きそば種 油 砂糖 砂糖	塩 ソース 白湯スープ 塩 こしょう 和風だし 醤油 ケチャップ 塩 こしょう	446
24	水	ごはん ホイコーロー 豆腐焼売▲ 高野豆腐煮 南瓜サラダ 人参煮 フルーツ	豚肉 味噌 豆腐 豚肉 タラ 大豆 高野豆腐 枝豆	キャベツ 玉葱 生姜 にんにく 玉葱 南瓜 人参 レーズン 人参 パイ缶	米 油 砂糖 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 砂糖	醤油 和風だし 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油	481
25	木	ごはん エビカツタルタルソース▲○ ミートボール▲ スパゲティソース▲ じゃが芋煮 フルーツ	エビ 鶏肉 豚肉 大豆粉	玉葱 パセリ粉 玉葱 玉葱 人参 玉葱 人参 インゲン 梨桃缶	米 でん粉 小麦粉 パン粉 コーンフラワー 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ パン粉 砂糖 でん粉 油 スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋	塩 醤油 こしょう 酢 醤油 ケチャップ 塩 こしょう	435
26	金	おにぎり 豆腐ハンバーグ ポテトフライ 焼きうどん▲ 大根と蒟蒻のおかか煮 フルーツ	味付けのり 豆腐 鶏肉 豚肉 花かつお	玉葱 キャベツ 人参 玉葱 大根 蒟蒻 みかん缶	米 でん粉 砂糖 じゃが芋 でん粉 油 うどん 油 砂糖 砂糖	塩 醤油 香辛料 塩 こしょう 和風だし 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油	440
27	土	ごはん エビミックスフライ●▲○ 焼売■▲ 千切キャベツ 根菜炒め 厚揚げ煮■ 里芋煮 茶碗蒸し●▲ 漬物	豚肉 エビ 卵 鶏肉 鶏肉 大豆粉 卵 粉乳 マグロ 大豆	玉葱 ブロッコリー 生姜 グリーンピース キャベツ 人参 蓮根 人参 牛蒡 椎茸 漬物	米 パン粉 油 小麦粉 でん粉 じゃが芋 砂糖 小麦粉 油 砂糖 米粉 砂糖 油 砂糖 里芋 砂糖 ゴマ	酢 塩 わさび こしょう 和風だし 塩 醤油 こしょう	838
29	月	ごはん 鶏つくね▲ ハムステーキ 焼きそば▲ ブロッコリーサラダ フルーツ	鶏肉 粉末大豆 ハム シーチキン	玉葱 人参 蓮根 葱 キャベツ 玉葱 ブロッコリー 人参 りんご	米 パン粉 でん粉 砂糖 焼きそば種 油 ノンエッグマヨネーズ	塩 醤油 ソース 塩 こしょう 塩 こしょう	443
30	火	おにぎり 豚肉とポテトの金平 おさかなオグット▲ 南瓜のオム手風 パンパンソーダ フルーツ	味付けのり 豚肉 太力魚 イカ アツ タラ フリ 豚肉 昆布 大豆	人参 ごぼう インゲン にんにく 玉葱 生姜 胡瓜 もやし 生姜 白桃缶	米 じゃが芋 油 砂糖 ゴマ油 ゴマ でん粉 砂糖 油 小麦粉 油 砂糖 砂糖	和風だし 醤油 塩 ワイン 酢 醤油 酢 塩	450
31	水	炊込みごはん 照焼きチキン ポークピッツ ほうれん草のゴマ和え ポテトサラダ フルーツ	昆布 鶏肉 粉末大豆 ポークピッツ	人参 蓮根 椎茸 蒟蒻 にんにく 生姜 ほうれん草 人参 胡瓜 人参 玉葱 ハネジウメロン	米 油 砂糖 砂糖 とうもろこし ゴマ 砂糖 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	醤油 和風だし 塩 酢 塩 こしょう 醤油 和風だし 醤油 塩 こしょう	462

☆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5品目)を含む商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…□