



# 平成30年2月分こんだて



ノーボーダース

日	曜	メニュー	体をつくる	体の調子を整える	体のかたもどくなる	その他	エネルギー
1	木	ごはん 豚しゃぶ 揚げ餃子▲ キャベツと胡瓜の和え物 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 生姜 にんにく キャベツ 玉葱 キャベツ 胡瓜 大根 インゲン 鶏卵	米 ゴマ 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 小麦粉 でん粉 油 砂糖 砂糖	酢 醤油 塩 こしょう 塩 こしょう 香辛料 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油	421
2	金	枝豆ごはん 焼きサゲのマヨネーズソースがけ 竹輪の天ぷらあんからめ▲ 運根金平 さつま芋のきなこがらめ フルーツ	サゲ 竹輪 きなこ	ハセリ粉 運根 インゲン ハイン缶	米 ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 油 砂糖 とうもろこし ゴマ ゴマ油 砂糖 さつま芋 油 砂糖	塩 塩 こしょう 醤油 和風だし 醤油 塩	503
3	土	ごはん サーモンフライ▲ ウィンナー 千切りキャベツ きんぴら とろろパック せかまほこ● デザート 漬物	サゲ ウィンナー 油揚げ 若布	キャベツ 人参 紫キャベツ 筍 人参	米 パン粉 小麦粉 油 砂糖 山芋 せかまほこ コーヒージェリー ゴマ	塩 和風だし 醤油 白醤油 和風だし	699
5	月	お餅つき 鶏の唐揚げ▲ ロールキャベツ▲ 焼きちゃんぽん▲ 金平▲ フルーツ	豚肉 鶏肉 大豆粉 鶏肉 大豆粉 豚肉	生姜 にんにく キャベツ 玉葱 人参 キャベツ 玉葱 人参 にぼし 人参 みかん缶	米 小麦粉 油 コーンスターチ 焼きそば麺 油 ゴマ 小麦粉 油 砂糖	塩 醤油 塩 こしょう 塩 酒 チキンブイヨン 白湯スープ 塩 こしょう 醤油	447
6	火	ごはん おさかなナゲット▲ ハムステーキ スパイスソテー▲ ひじき煮 がんもどき煮 フルーツ	太刀魚 イカ アジ タラ プリ 豚肉 昆布 大豆 ハム	玉葱 生姜 人参	米 でん粉 砂糖 油 小麦粉 スバグティ 油 砂糖 油 砂糖 砂糖	塩 ワイン ケチャップ 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油	483
7	水	炊込みごはん 豚すき 焼き豆腐煮 アメリカンドッグ▲ ポテトフライ フルーツ	昆布 豚肉 焼き豆腐 魚肉すり身	筍 人参 運根 椎茸 蒟蒻 白菜 玉葱 糸蒟蒻 人参 玉葱	米 油 砂糖 砂糖 砂糖 小麦粉 油 砂糖 でん粉 パン粉 じゃが芋 でん粉 油 ハネジウメロン	醤油 和風だし 塩 酢 和風だし 醤油 和風だし 醤油 塩 かつおエキス 酢 ベーキングパウダー 塩 こしょう	409
8	木	ごはん 照焼きハンバーグ 和風スパイスソテー▲ 竹輪煮▲ 豆腐チャンプル フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆 竹輪 豆腐 花かつお	玉葱 ブロッコリー ほうれん草 玉葱 キャベツ 人参 ハイン缶	米 じゃが芋 油 砂糖 スバグティ 油 砂糖 油	ワイン ケチャップ 塩 香辛料 醤油 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油 塩 こしょう	406
9	金	ごはん エビカツ▲ ウィンナー 香煎中華ソテー 枝豆 じゃが芋煮 フルーツ	エビ ウィンナー 豚肉 枝豆	もやし 玉葱 人参 生姜 にんにく 玉葱 人参 インゲン フルーツミックス缶	米 でん粉 小麦粉 パン粉 コーンフラワー 砂糖 油 春雨 砂糖 じゃが芋 砂糖	塩 醤油 こしょう 醤油 和風だし 塩 こしょう 和風だし 醤油	470
10	土	ごはん エビミックスフライ●■▲ ハムステーキ 千切りキャベツ 金平とぼろ 玉子豆腐● 半平茶●▲ デザート 漬物	魚肉すり身 豚脂 卵 エビ ハム	玉葱 インゲン 筍 キャベツ 人参 紫キャベツ にぼし 人参 蒟蒻	米 パン粉 小麦粉 油 砂糖 ゴマ 小麦粉 砂糖 砂糖 水まんじゅう ゴマ	香辛料 醤油 塩 和風だし 醤油 唐辛子 和風だし 醤油	782
13	火	若布ごはん 豚肉と豆もやしソテー 鶏肉焼売▲ ポテトフライ マカロニサラダ▲ フルーツ	若布ごはんの素 豚肉 鶏肉 味噌 大豆粉 ポテト	豆もやし もやし 人参 ビーマン 生姜 にんにく 玉葱	米 油 砂糖 ゴマ 小麦粉 とうもろこし でん粉 小麦粉 砂糖 油 じゃが芋 でん粉 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	醤油 塩 こしょう 塩 こしょう 塩 こしょう	455
14	水	おにぎり コロケ▲ ミートボール▲ ミートハンバーグ▲ ブロッコリーの和え物 人参煮 フルーツ	豚肉 豚肉 大豆粉 豚肉 油揚げ	玉葱 玉葱 ブロッコリー 人参 人参 人参 白揚げ	米 じゃが芋 パン粉 砂糖 小麦粉 米粉 でん粉 油 パン粉 砂糖 でん粉 油 パン粉 油 砂糖 砂糖 砂糖	塩 酢 香辛料 ソース 酢 醤油 パン粉 油 砂糖 ケチャップ 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油	415
15	木	ごはん 照焼きチキン 南蛮煮 厚揚げ煮 もやしのゴマ和え ほうれん草サラダ フルーツ	鶏肉 粉末大豆 厚揚げ シーチキン	にんにく 生姜 南瓜 もやし 人参 ほうれん草 人参 りんご缶	米 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 ゴマ 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 こしょう 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 醤油 塩 こしょう	474
16	金	ごはん サワラの塩揚げ煮 焼きうどん▲ 枝豆 さつま芋のれもん煮 大根と竹輪の煮物▲ フルーツ	鶏肉 サワラ 青のり 枝豆 竹輪 油揚げ	キャベツ 玉葱 人参 レモン果汁 大根 インゲン ハネジウメロン	砂糖 片栗粉 油 砂糖 うどん 油 砂糖 さつま芋 砂糖 砂糖	和風だし 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油 塩 こしょう 塩 和風だし 醤油	481
17	土	ごはん コロケ▲ ミートボール▲ 千切りキャベツ 筑前煮 もすく 竹輪● 金山寺味噌パック 漬物	鶏肉 豚肉 もすく 竹輪 金山寺味噌	玉葱 キャベツ 人参 紫キャベツ 人参 牛蒡 筍 インゲン	米 とうもろこし じゃが芋 パン粉 砂糖 小麦粉 でん粉 パン粉 油 でん粉 砂糖 ゴマ油 里芋 砂糖 砂糖 ゴマ	塩 こしょう 塩 醤油 酢 和風だし 醤油 みりん 酢 醤油 かつおエキス 塩 和風だし 醤油	756
19	月	炊込みごはん お華さまコロケ▲ ウィンナー ビーフソテー ごぼうとチキンのサラダ フルーツ	昆布 鶏肉 豚肉 ウィンナー 鶏肉	筍 人参 運根 椎茸 蒟蒻 玉葱 もやし 人参 筍 ビーマン にぼし 胡瓜 人参 ハイン缶	米 油 砂糖 じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油 ビーフン 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ゴマ	醤油 和風だし 塩 酢 塩 ソース 中華味 塩 こしょう 醤油 醤油 塩	471
20	火	おにぎり 鶏肉ケチャップ炒め 竹輪の天ぷら▲ 春雨の酢の物 さつま芋 フルーツ	豚肉 鶏肉 大豆粉 竹輪 青のり 油揚げ	玉葱 人参 ブロッコリー 胡瓜 人参 ハセリ粉 りんご	米 砂糖 油 砂糖 小麦粉 油 春雨 ゴマ 小麦粉 砂糖 じゃが芋	塩 ケチャップ 塩 こしょう 塩 酢 塩	417
21	水	ごはん サバの照焼き 豆腐焼売▲ もやしのゆかり和え 生麩の煮物▲ フルーツ	サバ 豆腐 豚肉 タラ 大豆	玉葱 もやし 大根 人参 インゲン フルーツミックス缶	米 砂糖 パン粉 でん粉 油 砂糖 小麦粉 ゴマ 生麩 砂糖	醤油 塩 醤油 酢 ゆかり粉 和風だし 醤油	412
22	木	ごはん ハンバーグ野菜トマトソース 揚げコロケ じゃが芋ソテー ハンバーグサラダ 人参煮 フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆 イトヨリ 鶏肉	玉葱 南瓜 人参 ブロッコリー 玉葱 人参 ハセリ粉 胡瓜 もやし 生姜 人参 ハネジウメロン	米 じゃが芋 油 砂糖 とうもろこし でん粉 油 砂糖 じゃが芋 とうもろこし 油 ゴマ 小麦粉 砂糖	ワイン ケチャップ 塩 香辛料 醤油 酢 中華味 塩 こしょう 酢 醤油 和風だし 醤油	414
23	金	ごはん 揚げ鶏のれもん煮▲ 大根とコーンの和え物 ミート大豆煮 フルーツ	鶏肉 大豆粉 鶏肉 大豆	生姜 にんにく レモン果汁 白菜 もやし 玉葱 人参 りんご	米 小麦粉 油 砂糖 さつま芋 油 砂糖 とうもろこし 砂糖 砂糖	醤油 塩 こしょう 酢 酢 醤油 和風だし 醤油 ケチャップ 中華味 塩	426
24	土	ごはん 鶏の唐揚げ▲ 千切りキャベツ 運根炒め オムレツ●■▲ 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 人参 紫キャベツ 運根 インゲン 糸蒟蒻 玉葱 玉葱 ほうれん草	米 小麦粉 片栗粉 油 ゴマ 砂糖 油 ゴマ油 砂糖 でん粉 油 砂糖 でん粉 油 さとうゼリー ゴマ	醤油 塩 こしょう 醤油 塩 酢 ケチャップ チキンソノメ 醤油 塩 和風だし 醤油	859
26	月	ごはん 豆腐ハンバーグ 焼きそば▲ パークピッツ 枝豆 さつま芋と大豆の甘がらめ フルーツ	豆腐 鶏肉 豚肉 豚肉 パークピッツ 枝豆 大豆	玉葱 玉葱 人参 もやし みかん缶	米 でん粉 砂糖 焼きそば麺 油 さつま芋 砂糖	塩 醤油 香辛料 ソース 塩 こしょう 塩 酢 醤油	466
27	火	おにぎり かしら香巻▲ 鶏肉のハーベキューソース焼き キャベツソテー 高野豆腐煮 フルーツ	豚肉 鶏肉 粉末大豆 鶏肉 粉末大豆	玉葱 トマトペースト にんにく 生姜 にんにく 生姜 キャベツ 大根 人参 インゲン 鶏卵	米 じゃが芋 小麦粉 油 塩 こしょう ケチャップ ソース 油 砂糖	塩 香辛料 カレー粉 醤油 塩 こしょう ケチャップ ソース 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	404
28	水	ごはん 肉団子の酢豚煮▲ チキンナゲット▲ 南瓜サラダ ナルト フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆粉 鶏肉 枝豆 ナルト	玉葱 人参 ビーマン セロリ 南瓜 人参 レーズン ハネジウメロン	とうもろこし 米 パン粉 砂糖 でん粉 油 小麦粉 油 でん粉 米粉 ノンエッグマヨネーズ	塩 酢 醤油 ケチャップ 塩 香辛料 ベーキングパウダー 塩 こしょう	486

※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●●● ●●● 落花生●●● えび●●● かに●●●

NCO

日本ケンタウロ株式会社