



平成30年3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	木	ごはん 鶏のチリソース▲ ホークピッツ 野菜ソテー ひじき フルーツ	鶏肉 大豆粉 ホークピッツ ひじき 油揚げ 枝豆	生姜 にんにく もやし 人参 人参 のんに	米 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 でん粉 油 とうもろこし 油 砂糖 油	醤油 塩 こしょう ケチャップ 中華味 塩 塩 こんしょう 和風だし 醤油	457
2	金	おにぎり 照焼きハンバーグ マカロニソテー▲ 大芋 枝豆 ほうれん草のゴマ和え がんもどき煮 フルーツ	豚肉 鶏肉 大豆 枝豆 油揚げ がんもどき	玉葱 フロccoli 玉葱 人参	米 じゃが芋 油 砂糖 マカロニ 油 砂糖 さつまいも 油 砂糖 砂糖 ゴマ	醤油 ケチャップ 塩 香辛料 醤油 ケチャップ 塩 こしょう 酢 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油	491
3	土	ごはん 白身魚フライ▲ ミートボール●▲ 千切りキャベツ 根菜炒め ほうれん草 ほうれん草 茶碗蒸し●▲	たら 鶏肉 豚肉 厚揚げ 卵 枝豆	キャベツ レッドキャベツ 人参 厚揚げ 人参 牛蒡 椎茸 椎茸	米 ハン粉 小麦粉 でん粉 油 ハン粉 油 でん粉 砂糖 ゴマ油 砂糖 油 椎茸 砂糖	塩 醤油 塩 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油	774
5	月	ごはん 白身魚の唐揚げタルタルソース▲ フロッコリーソテー 和風チキンソテー もやし 餅和え▲ フルーツ	鶏肉 たら 鶏肉 豚肉 大豆 竹輪	生姜 玉葱 ハセリ粉 フロccoli 人参	米 砂糖 でん粉 小麦粉 油 ノンエックマヨネーズ とうもろこし 油 じゃが芋 砂糖 ゴマ ゴマ油	醤油 醤油 塩 こしょう 醤油 塩 こしょう 酢 醤油	429
6	火	おにぎり 野菜入りメンチカツ▲ 焼うどん▲ ほうれん草 切干大根煮 竹輪煮▲ フルーツ	豚肉 鶏肉 豚肉 大豆粉 油揚げ 竹輪	玉葱 南瓜 キャベツ 人参 フロccoli キャベツ 玉葱 人参 砂糖 切干大根 人参 砂糖 のんに	米 じゃが芋 ハン粉 砂糖 米粉 ゴマ油 でん粉 片栗粉 うどん 油 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖	塩 醤油 塩 和風だし 香辛料 ソース 和風だし 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油	418
7	水	炊込みごはん サケの唐揚げ 豆腐ハンバーグ じゃが芋金平 マカロニグラタ フルーツ	鶏肉 たら 大豆 豆腐 豚肉 たら 大豆	玉葱 ビーマン 人参 フロccoli 人参	米 砂糖 ハン粉 でん粉 油 砂糖 小麦粉 ゴマ じゃが芋 コマ コマ油 砂糖 油 マカロニ とうもろこし ノンエックマヨネーズ	醤油 醤油 塩 こしょう 醤油 塩 こしょう 酢 醤油 塩 こしょう	435
8	木	ごはん エビカツ▲ ミートボール●▲ 和風スパゲティソテー▲ じゃが芋ミートソース煮 フルーツ	エビ 鶏肉	玉葱 人参 フロccoli 人参	米 でん粉 小麦粉 ハン粉 コンフラワー 砂糖 油 スバグティ 油 じゃが芋 砂糖	塩 醤油 ソース 醤油 塩 こしょう ケチャップ 中華味 塩 こしょう	418
9	金	豚肉ケチャップ炒め 白身魚の唐揚げ ハンバーグ・サラダ 人参煮 フルーツ	豚肉 カレイ 鶏肉	玉葱 人参 ビーマン 胡瓜 キャベツ 生姜 人参 人参 のんに	米 砂糖 ハン粉 小麦粉 でん粉 油 とうもろこし ゴマ コマ油 砂糖 砂糖	ケチャップ 塩 こしょう 塩 ソース 酢 醤油 和風だし 醤油	439
10	土	ごはん 豚肉炒め 香辛料キャベツ とろろパック もろこし ほうれん草 デザート●●▲ フルーツ	豚肉 豚肉 油揚げ 豆がまほこ	玉葱 人参 ニラ 生姜 にんにく キャベツ 人参 玉葱 人参 生姜 キャベツ レッドキャベツ 人参 人参 イングン 人参	米 コマ コマ油 砂糖 コマ油 小麦粉 油 山芋 砂糖 イチゴフックホットケーキ マ	醤油 焼肉のたれ 醤油 オイスターソース 香辛料 和風だし 白醤油 和風だし 醤油	695
12	月	ごはん 油淋鶏▲ 焼きそば▲ ウィンナー 高野豆腐煮 胡瓜と茗荷の群の物 フルーツ	鶏肉 大豆粉 ウィンナー 高野豆腐 茗荷	生姜 キャベツ 玉葱 人参 人参	米 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 焼きそば 油 砂糖 砂糖	醤油 塩 こしょう 中華味 ソース 塩 こしょう 和風だし 醤油 酢 塩	493
13	火	のり丼 豚肉の唐揚げ 豚肉の唐揚げの金平 小籠包▲ 白菜サラダ フルーツ	豚肉 鶏肉 豚肉 鶏肉 豚肉 鶏肉 豚肉 鶏肉 豚肉 鶏肉 花かつお	人参 ビーマン にんにく 生姜 玉葱 人参 白菜 人参	米 小麦粉 油 砂糖 じゃが芋 砂糖 コマ コマ油 小麦粉 もろこし 砂糖 コマ油 でん粉 コマ 砂糖	醤油 醤油 塩 醤油 こんしょう 鶏ガラスープ 和風だし 醤油	469
14	水	ごはん サバの照焼き 揚げコッパのポマ和え 生炊の高野豆腐▲ フルーツ	サバ イトヨリ 油揚げ	キャベツ 人参 大根 人参 イングン ハネシヨウロン	砂糖 とうもろこし でん粉 油 砂糖 牛乳 砂糖 牛乳 砂糖	醤油 醤油 醤油 和風だし 醤油	409
15	木	ごはん エビフライ▲ ハムステーキ 枝豆 さつまいも金平 フルーツ	エビ ハム 枝豆	玉葱 人参 インゲン 蓮根	米 とうもろこし でん粉 小麦粉 ハン粉 コンフラワー 砂糖 油 スバグティ 油 さつまいも 油 砂糖 ゴマ ゴマ油	塩 ソース ケチャップ 塩 こしょう 醤油	469
16	金	おにぎり ポークロケット▲ コンロケット▲ さくら焼売▲ 南瓜サラダ フルーツ	豚肉 味噌 豚肉 豚肉 大豆 昆布 枝豆	キャベツ 玉葱 生姜 フロccoli 人参 生姜 南瓜 人参 レーズン 人参	油 砂糖 とうもろこし じゃが芋 ハン粉 砂糖 小麦粉 片栗粉 油 でん粉 ハン粉 小麦粉 砂糖 ノンエックマヨネーズ	醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 塩 こしょう	474
17	土	ごはん ハンバーグおろしソース●●▲ 千切りキャベツ がんもどき煮 角肉 大豆 うずら卵 デザート フルーツ	鶏肉 豚肉 牛肉 卵 千切りキャベツ がんもどき煮 角肉 大豆 うずら卵	玉葱 大根 りんご果汁 にんにく キャベツ レッドキャベツ 人参 人参 玉葱	米 ハン粉 小麦粉 砂糖 ゴマ コマ 砂糖 でん粉 砂糖 油 小麦粉 ハン粉 油 コーヒゼリー	醤油 ワイン こしょう 酢 オイスターソース 和風だし 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油	802
19	月	ごはん 肉団子の群豚風 焼肉ようす▲ ほうれん草サラダ 人参 フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆粉 鶏肉 豚肉 大豆 ソーチキン	玉葱 人参 ビーマン 人参 にんにく キャベツ 玉葱 人参 人参	米 砂糖 でん粉 油 砂糖 小麦粉 でん粉 油 とうもろこし ノンエックマヨネーズ ゴマ 砂糖	酢 醤油 香辛料 ケチャップ 塩 こしょう 香辛料 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油	414
20	火	ごはん 鶏の唐揚げ 運橋の天ぷら▲ もやしソテー さつま豆大豆の甘がらめ フルーツ	鶏肉 粉末大豆 鶏肉 大豆	にんにく 生姜 蓮根 もやし 人参 生姜 にんにく 蓮根	米 砂糖 小麦粉 油 砂糖 油 砂糖 さつまいも 砂糖	塩 こしょう 醤油 和風だし 醤油 醤油 中華味 塩 こしょう 酢 醤油	476
22	木	ごはん ハンバーグ アメリカンソンドック▲ 揚げそば▲ ポークサラダ オクラ煮 フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆 魚肉すり身 豚肉	玉葱 フロccoli キャベツ 人参 人参 胡瓜 オクラ フルーツミックス(蓮根・ニン・生姜・チリ・豆など)	米 じゃが芋 油 小麦粉 油 砂糖 でん粉 ハン粉 焼きそば 油 じゃが芋 とうもろこし ノンエックマヨネーズ 砂糖	ワイン ケチャップ 塩 香辛料 ケチャップ 塩 かつおエッセンス 酢 パーキングパウダー 白濁スープ 塩 こしょう 和風だし 醤油	502
23	金	おにぎり オムライス▲ ミートボール●▲ 鶏肉 フロccoliソテー和え フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆粉 鶏肉 豚肉 大豆粉 ソーチキン	玉葱 人参 ビーマン 人参 にんにく キャベツ 玉葱 人参 人参	米 砂糖 でん粉 油 砂糖 小麦粉 でん粉 油 とうもろこし ノンエックマヨネーズ ゴマ 砂糖	酢 醤油 香辛料 ケチャップ 塩 こしょう 香辛料 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油	403
24	土	ごはん コロケーション▲ ハムステーキ 千切りキャベツ おせし 金山寺味噌パック もろこし デザート フルーツ	牛肉 大豆粉 ハム 金山寺味噌 もろこし	玉葱 人参 にんにく 生姜 キャベツ レッドキャベツ 人参 ほうれん草 人参	ハン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 油 とうもろこし 砂糖 人参 牛蒡 人参 イングン 人参	醤油 塩 こしょう 一味 和風だし 醤油 みりん 醤油 酢 和風だし 醤油	760
26	月	ごはん キャベツソテー ポークピッツ ハンバーグ・サラダ フリット フルーツ	豚肉 大豆 ポークピッツ ソーチキン	キャベツ フロccoli 人参 フリット	米 ハン粉 片栗粉 小麦粉 コンスターチ 油 砂糖 油 とうもろこし ノンエックマヨネーズ	塩 こしょう ソース こしょう 塩 こしょう	472
27	火	ごはん サバの照焼き チキンカツ▲ 鶏肉の唐揚げ●●▲ もやし炒め フルーツ	サバ 味噌 鶏肉 油揚げ	セロリ 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参	米 砂糖 小麦粉 油 でん粉 米粉 コマ コマ油 砂糖 砂糖 砂糖	塩 香辛料 パーキングパウダー 醤油 酢 醤油 和風だし 醤油	454
28	水	ごはん 鶏の唐揚げ▲ さつま豆煮 チャプチェ 卵の花▲ フルーツ	鶏肉 大豆粉 鶏肉 豚肉 大豆 おから 油揚げ	生姜 にんにく 人参 ビーマン 玉葱 生姜 にんにく 人参 人参 椎茸 人参	米 小麦粉 油 さつまいも 砂糖 香辛料 油 コマ コマ油 砂糖 油	醤油 塩 こしょう 醤油 塩 こしょう 醤油 和風だし 酢 醤油	460
29	木	ごはん 豆腐ハンバーグ ウィンナー 焼うどん▲ 大根煮●●かか煮 フルーツ	豆腐 鶏肉 豚肉 ウィンナー 花かつお	玉葱 キャベツ 人参 玉葱 大根 蓮根 人参	米 でん粉 砂糖 うどん 油 砂糖 砂糖	塩 醤油 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 醤油	430
30	金	ごはん タンリーチキン ポテトフライ スバグティ 白身魚と和え フルーツ	鶏肉 粉末大豆 塩昆布	にんにく 生姜 玉葱 人参 人参 人参 人参	米 砂糖 じゃが芋 でん粉 油 スバグティ 油 とうもろこし 砂糖	塩 こしょう 醤油 カレー粉 酢 醤油 塩 こしょう ケチャップ 塩 こしょう 和風だし 醤油	440
31	土	ごはん 味噌汁▲ 千切りキャベツ 金団 竹輪煮●●▲ オムライス デザート フルーツ	豚肉 大豆粉 味噌 豚肉 豚肉 竹輪 卵 牛乳	キャベツ フロccoli 人参 フリット 人参	米 ハン粉 小麦粉 でん粉 油 砂糖 コマ コマ コマ油 砂糖 砂糖 油 砂糖 小麦粉 さつまいも コマ	醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油 コンソメ ケチャップ 塩 こしょう	827

☆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●□