



平成30年4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	
9	月	ごはん 肉団子の酢豚風 チキンナゲット▲ キャベツとツナのサラダ 人参煮 フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆粉 鶏肉 シーチキン	玉葱 赤ピーマン セロリ キャベツ 人参 胡瓜 人参 白桃缶	米 じゃが芋 砂糖 でん粉 油 砂糖 でん粉 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 砂糖	酢 醤油 香辛料 ケチャップ 塩 香辛料 ペーキングパウダー 塩 こしょう 和風だし 醤油	481
10	火	おにぎり 鶏の唐揚げ▲ さつま芋しモン煮 焼きそば▲ ほうれん草のコーン和え フルーツ	のり 鶏肉 大豆粉 豚肉	生姜 にんにく レモン果汁 もやし 玉葱 ゆめぎ	米 片栗粉 小麦粉 油 さつま芋 砂糖 焼きそば麺 油 ほうれん草 どうもろこし 砂糖	塩 こしょう 塩 ソース 塩 こしょう 和風だし 醤油	474
11	水	炊込みごはん サバの照焼き 揚げ餃子▲ もやしのゆかり和え 里芋と厚揚げの煮物 フルーツ	昆布 サバ 鶏肉 豚肉 大豆 厚揚げ	筍 人参 蓮根 椎茸 蒟蒻 生姜 にんにく キャベツ 玉葱 もやし インゲン フルーツミックス缶	米 油 砂糖 砂糖 砂糖 小麦粉 でん粉 油 里芋 砂糖	醤油 和風だし 塩 酢 醤油 塩 こしょう 香辛料 醤油 ゆかり粉 塩 和風だし 醤油	422
12	木	ごはん ハンバーグ ウィンナー・枝豆 じゃが芋ソテー もやしと竹輪のゴマ酢和え▲ フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆 ウィンナー 枝豆 竹輪	玉葱 フロッコリー 人参 もやし 人参 胡瓜 みかん缶	米 じゃが芋 油 じゃが芋 油 ゴマ コマ油 砂糖	ワイン ケチャップ 塩 香辛料 ケチャップ 塩 塩 こしょう 酢 塩	431
13	金	コーンごはん 鶏肉のバーベキューソース焼き 南瓜煮 マカロニソテー▲ 人参サラダ フルーツ	鶏肉 粉末大豆 枝豆	にんにく 生姜 南瓜 玉葱 人参 人参 ゆめぎ	米 どうもろこし 砂糖 砂糖 マカロニ 油 ノンエッグマヨネーズ コマ 砂糖	塩 塩 こしょう ケチャップ ソース 和風だし 醤油 醤油 塩 こしょう	468
14	土	ごはん サーモンフライ▲ ウィンナー 千切りキャベツ とろろパック 若竹煮 せかま●▲ デザート 漬物	サケ ウィンナー 油揚げ 若布 せかまほこ	キャベツ レッドキャベツ 人参 筍 人参 漬物	米 パン粉 小麦粉 油 山芋 砂糖 コマ コーヒーゼリー コマ	塩 白醤油 和風だし 和風だし 醤油	699
16	月	おにぎり 野菜入りメンチカツ▲ 竹輪煮▲ 焼きうどん▲・枝豆 鉄煎煮 フルーツ	のり 豚肉 大豆粉 竹輪 枝豆	玉葱 南瓜 キャベツ 人参 キャベツ 人参 玉葱 人参 牛蒡 蓮根 インゲン パン缶	米 じゃが芋 パン粉 砂糖 米粉 コマ油 でん粉 片栗粉 砂糖 うどん 油 里芋 砂糖	塩 醤油 和風だし 香辛料 ソース 和風だし 醤油 和風だし 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油	447
17	火	ごはん 豆腐ハンバーグ 大芋芋 金平ごぼう 生麩と大根の煮物▲ フルーツ	豆腐 鶏肉 豚肉	玉葱 牛蒡 人参 大根 人参 養豚缶	米 でん粉 砂糖 さつま芋 油 水あめ 砂糖 油 砂糖 コマ 生麩 砂糖	塩 醤油 香辛料 酢 醤油 醤油 和風だし 醤油	433
18	水	若布ごはん エビフライ▲○ 肉団子 スバゲティソテー▲ 蓮根チキンサラダ フルーツ	若布ごはんの素 エビ 鶏肉 豚肉 大豆粉 鶏肉 枝豆	玉葱 玉葱 人参 蓮根 人参 フロッコリー ハネジウメロン	米 でん粉 小麦粉 パン粉 コーンフラワー 砂糖 油 砂糖 でん粉 油 スバゲティ 油 砂糖 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	塩 ソース 酢 醤油 香辛料 ケチャップ 塩 こしょう 醤油 塩 こしょう	435
19	木	ごはん 鶏つくね▲ ハムステーキ 焼きちゃんぽん▲ フロッコリーツナ和え・人参煮 フルーツ	鶏肉 粉末大豆 ハム 豚肉 シーチキン	玉葱 人参 蓮根 葱 キャベツ 玉葱 フロッコリー 人参 ゆめぎ	米 パン粉 でん粉 砂糖 焼きそば麺 油 どうもろこし 砂糖	塩 醤油 白湯スープ 塩 こしょう 和風だし 醤油	407
20	金	ごはん 白身魚の唐揚げミートソース▲ さくら焼売▲ キャベツソテー ひじき煮 フルーツ	たら 鶏肉 鶏肉 豚肉 大豆 昆布 ひじき 油揚げ 枝豆	玉葱 人参 玉葱 生姜 キャベツ 人参 みかん缶	米 でん粉 小麦粉 油 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 キャベツ 砂糖	醤油 塩 ケチャップ 白醤油 和風だし 塩 こしょう 和風だし 醤油	418
21	土	ごはん 卵の花フライ●●▲ ハムステーキ 千切りキャベツ がんもどき煮▲ オーシャンスティック●●▲ 半平煮 漬物	おから ひじき 卵 鶏肉 ハム がんもどき カニ風味かまぼこ 半平	玉葱 葱 人参 キャベツ レッドキャベツ 人参 人参 漬物	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 コマ コマ 砂糖 コマ	和風だし 醤油 和風だし 醤油	735
23	月	炊込みごはん 照焼きハンバーグ アメリカンドッグ▲ じゃが芋金平 切干大根煮・がんもどき煮 フルーツ	昆布 鶏肉 豚肉 大豆 魚肉すり身 がんもどき 油揚げ	筍 人参 蓮根 椎茸 蒟蒻 玉葱 玉葱 人参 インゲン 切干大根 人参 ゆめぎ	米 油 砂糖 玉葱 小麦粉 油 砂糖 じゃが芋 油 コマ コマ油 砂糖 砂糖	醤油 和風だし 塩 酢 ワイン ケチャップ 塩 香辛料 醤油 塩 かつおエキス 酢 ペーキングパウダー 醤油 和風だし 醤油	489
24	火	おにぎり 酢鶏▲ 粉ふき芋 ウィンナー ほうれん草サラダ フルーツ	のり 鶏肉 大豆粉 ウィンナー シーチキン	生姜 にんにく 人参 ピーマン 玉葱 パセリ粉 ほうれん草 人参 白桃缶	米 片栗粉 小麦粉 油 じゃが芋 どうもろこし コマ ノンエッグマヨネーズ	塩 塩 こしょう ケチャップ 塩 塩 こしょう	462
25	水	ごはん 照焼きチキン おさかなナゲット▲ もやしソテー さつま芋と大豆の甘がらめ フルーツ	鶏肉 粉末大豆 和刀魚 イカ アジ タラ フリ 豚肉 昆布 大豆 大豆	にんにく 生姜 玉葱 生姜 フロッコリー もやし 人参 いら フルーツミックス缶	米 砂糖 でん粉 砂糖 油 小麦粉 油 さつま芋 油 水あめ 砂糖	塩 こしょう 醤油 塩 ウイン 中華味 塩 こしょう 酢 醤油	465
26	木	ごはん お重さまろック▲ ポークピッツ ミートペンネ▲ パンパンジーサラダ フルーツ	鶏肉 豚肉 ポークピッツ 鶏肉 鶏肉	玉葱 玉葱 人参 胡瓜 もやし 生姜 パン缶	米 じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油 パンネ 油 砂糖 砂糖 コマ コマ油	塩 ソース ケチャップ 塩 こしょう 酢 醤油	445
27	金	ごはん 豚しゃぶ キャベツと胡瓜の和え物 カレー香巻▲ 大根と蒟蒻のおかか煮 フルーツ	豚肉 豚肉 豚肉 豚肉 花かつお	玉葱 キャベツ 胡瓜 玉葱 トマトペースト にんにく 生姜 大根 蒟蒻 ハネジウメロン	米 コマ 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 じゃが芋 小麦粉 油 砂糖	酢 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 塩 香辛料 カレー粉 醤油 和風だし 醤油	446
28	土	ごはん コロッケ■▲ ミートボール■▲ 千切りキャベツ 鉄煎煮 めかぶ酢 竹輪煮● 金山寺味噌 漬物	牛肉 大豆粉 鶏肉 豚肉 めかぶ 竹輪 金山寺味噌 漬物	玉葱 人参 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 インゲン	米 パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 油 パン粉 でん粉 砂糖 コマ油 油 里芋 砂糖 砂糖 コマ	醤油 塩 こしょう 一味 醤油 酢 香辛料 和風だし 醤油 酢 醤油 塩 かつおエキス 和風だし 醤油	756

☆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…□