



# 平成30年5月分こんだて



## ノーボーダーズ

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	
7	月	ごはん タンロリーチキン ロイカフライ▲ 焼きうどん▲ もやし酢の物 フルーツ	鶏肉 粉末大豆 イカ 大豆粉 若布	にんにく 生姜 ブロッコリー キャベツ 人参 もやし 胡瓜 人参 鶏卵缶	米 砂糖 パン粉 小麦粉 コーンスターチ 油 うどん 油 砂糖	塩 こしょう カレー粉 塩 和風だし 醤油 酢 塩	409
8	火	のりごはん 肉団子の酢豚風 ウィンナーフライ▲ さつま芋サラダ 人参煮 フルーツ	のり 鶏肉 豚肉 大豆粉 ウィンナー 大豆粉 枝豆	玉葱 人参 ピーマン レズン 人参 人参 フルーツミックス缶	米 砂糖 でん粉 油 片栗粉 パン粉 小麦粉 でん粉 油 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	酢 醤油 香辛料 クチャップ 塩 こしょう 塩 塩 こしょう 和風だし 醤油	458
10	木	枝豆ごはん 白身魚フライタルソース▲ ポークビッツ マカロニステーキ▲ 粉ふき芋 コンサラダ・フルーツ	枝豆 カレイ ポークビッツ	玉葱 パセリ粉 人参 人参 パセリ粉 胡瓜 キャベツ りんご	米 パン粉 小麦粉 でん粉 ノンエッグマヨネーズ マカロニ 油 砂糖 じゃが芋 とうもろこし 砂糖	塩 塩 こしょう クチャップ 塩 こしょう 塩 酢 醤油 塩 こしょう	455
11	金	おにぎり チキンナゲット▲ ハムステーキ 和風スパゲティソテー▲ 大豆ツナ煮 フルーツ	のり 鶏肉 ハム シーチキン 大豆	セロリ ほうれん草 玉葱 人参 ハイン缶	米 砂糖 でん粉 油 スパゲティ 油 砂糖	塩 塩 香辛料 ベーキングパウダー 和風だし 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油	418
12	土	ごはん 白身魚フライ▲ 肉団子●▲ 千切りキャベツ 根菜炒め 煮豆 里芋煮 茶碗蒸し●▲ 漬物	たら 鶏肉 豚肉 枝豆 大豆 卵 枝豆	キャベツ レッドキャベツ 人参 蓮根 人参 牛蒡 人参 筍 椎茸 木耳 牛蒡 蒟蒻	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 パン粉 油 でん粉 砂糖 コマ油	塩 塩 醤油 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油 塩 醤油 和風だし	830
14	月	ぞぼろごはん エビカツ▲○ サラダ さつま芋しもん煮 焼きちんぼん▲ 豆乳五目しんじょう煮 フルーツ	エビ イカ 枝豆 豚肉 豆腐 魚肉すり身 豆乳	生姜 しょうゆ しょうゆ キャベツ もやし 人参 玉葱 人参 南瓜 ほうれん草 ブロッコリー りんご缶	米 砂糖 でん粉 小麦粉 パン粉 コーンフラワー 砂糖 油 さつま芋 砂糖 焼きそば麺 油 焼 砂糖	醤油 塩 醤油 ソース 塩 白スープ 塩 こしょう 塩 和風だし 醤油	477
15	火	ごはん お里さまコロッケ▲ ミートボール ミートパンケーキ▲ 竹輪と若布のコマ酢和え▲ フルーツ	鶏肉 豚肉 鶏肉 豚肉 大豆粉 竹輪 竹輪 若布	玉葱 ブロッコリー 玉葱 玉葱 人参 胡瓜 もやし みかん缶	米 じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油 砂糖 でん粉 油 パンネ 油 砂糖 砂糖 コマ コマ油	塩 ソース 酢 醤油 香辛料 クチャップ 塩 こしょう 酢 塩	437
16	水	おにぎり サバの佃煮焼き 金平ごぼう 大学芋 ほうれん草サラダ フルーツ	のり サバ シーチキン	柚子果汁 ごぼう 人参 ほうれん草 人参 りんご	米 みりん 砂糖 片栗粉 砂糖 コマ コマ油 さつま芋 油 水あめ 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	塩 醤油 酒 醤油 酢 醤油 塩 こしょう	437
17	木	ごはん 鶏つくね▲ 蓮根の天ぷら▲ じゃが芋カレー煮 もやしシテ 炒り豆腐・フルーツ	鶏肉 粉末大豆 枝豆 豆腐 鶏肉	玉葱 人参 蓮根 葱 蓮根 パセリ粉 もやし 人参 ピーマン 人参 葱 椎茸 白桃缶	米 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 砂糖 油 じゃが芋 油 砂糖	塩 醤油 和風だし 醤油 カレー粉 塩 こしょう 塩 こしょう 和風だし 醤油	447
18	金	ごはん 豚肉の南蛮炒め さくら焼売▲ 枝豆 南瓜サラダ 人参煮・フルーツ	豚肉 豚肉 豚肉 大豆 昆布 枝豆	玉葱 人参 生姜 玉葱 生姜 南瓜 胡瓜 人参 レズン 人参 フルーツミックス缶	米 砂糖 油 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	酢 醤油 白醤油 和風だし 塩 塩 こしょう 和風だし 醤油	450
19	土	ごはん 焼肉 春巻き▲ 千切りキャベツ とろろお餅 筍かつお せかま煮●● デザート●●▲ 漬物	豚肉 豚肉 豚肉 花かつお 油揚げ せかま	玉葱 人参 ニら にんにく 生姜 キャベツ 人参 玉葱 葱 生姜 キャベツ レッドキャベツ 人参 漬物	米 じゃが芋 砂糖 油 コマ コマ油 コマ油 小麦粉 油 山芋 砂糖 いちごプチホットケーキ コマ	焼肉のたれ 醤油 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
21	月	おにぎり 竹輪の天ぷら▲ ミートボールチリソース 野菜炒め 肉じゃが フルーツ	のり 竹輪 青のり 鶏肉 豚肉 大豆粉 豚肉	玉葱 キャベツ もやし 人参 玉葱 人参 イングン ハイン缶	米 小麦粉 油 砂糖 でん粉 油 とうもろこし 油 じゃが芋 砂糖	酢 醤油 香辛料 クチャップ 中塩味 塩 こしょう 和風だし 醤油	427
22	火	ごはん 鶏肉ケチャップ炒め カレー春巻き▲ 春雨の酢の物 ふかしさつま芋 フルーツ	鶏肉 豚肉	玉葱 人参 玉葱 トマトペースト にんにく 生姜 胡瓜 人参 ハネジウメロン	米 砂糖 油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 油 春雨 砂糖 さつま芋	クチャップ 塩 こしょう 塩 香辛料 カレー粉 醤油 酢 塩 塩	480
23	水	ごはん 豚すき煮 焼き豆腐煮 さつま芋と大豆の甘からめ ウィンナー フルーツ	豚肉 枝豆 焼き豆腐 大豆 ウィンナー	白菜 人参 蒟蒻 枝豆	米 砂糖 砂糖 さつま芋 砂糖 水あめ	和風だし 醤油 酢 醤油	430
24	木	ごはん エビフライ▲○ 小籠包▲ キャブの和え物 じゃが芋ミンチ炒め フルーツ	エビ 鶏肉 鶏肉 ゼラチン 大豆 鶏肉	生姜 玉葱 キャベツ 人参 ブロッコリー 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 小麦粉 もろ米粉 砂糖 コマ油 でん粉 砂糖 じゃが芋 とうもろこし 油	塩 ソース 塩 醤油 こしょう 鶏ガラスープ 和風だし 醤油 塩 こしょう	382
25	金	ごはん コーンごはん 豆腐ハンバーグ アメリカンドッグ▲ スパゲティソテー▲ 大根と厚揚げの煮物 フルーツ	豆腐 鶏肉 豚肉 魚肉すり身 厚揚げ	玉葱 玉葱 玉葱 人参 大根 人参 イングン りんご	米 とうもろこし でん粉 砂糖 小麦粉 油 砂糖 でん粉 パン粉 スパゲティ 油 砂糖	塩 塩 醤油 香辛料 塩 かつおエキス 酢 ベーキングパウダー クチャップ 塩 こしょう 和風だし 醤油	438
26	土	ごはん ハンバーグおろしソース●●▲ 千切りキャベツ 角揚げ煮●● 香菜のお浸し うすらフライ●●▲ デザート 漬物	鶏肉 豚肉 牛肉 卵 がんもどき うすら卵	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 ほうれん草 人参	米 パン粉 小麦粉 砂糖 コマ ゴマ 砂糖 とうもろこし 砂糖 小麦粉 パン粉 油 コービーゼリー コマ	醤油 ワイン こしょう 酢 塩 オイスターソース 和風だし 醤油 和風だし 醤油 塩 こしょう	792
28	月	豚ごはん 揚げ餃子▲ 焼き豚▲ 焼きそば▲ ほうれん草ひじきサラダ フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆 焼き豚 豚肉 ひじき シーチキン	生姜 にんにく キャベツ 玉葱 キャベツ 人参 ほうれん草 人参 白桃缶	米 砂糖 小麦粉 でん粉 油 焼きそば麺 油 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	ゆかり粉 塩 こしょう 香辛料 醤油 ソース 塩 こしょう 塩 こしょう	439
29	火	ごはん ハンバーグ さつま芋の天ぷら▲ マカロニステーキ▲ ツナ和え フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆 シーチキン	玉葱 人参 キャベツ 人参 胡瓜 りんご	米 じゃが芋 油 さつま芋 小麦粉 油 マカロニ 油 砂糖 砂糖	ワイン 塩 香辛料 クチャップ 塩 クチャップ 塩 こしょう 和風だし 醤油	443
30	水	ごはん サワラの西京焼き 揚げコンボール 春雨の中巻炒め キャベツカレーサラダ フルーツ	サワラ 味噌 イトヨリ 鶏肉 キャベツ フルーツ	人参 玉葱 ニら キャベツ 胡瓜 人参 ハイン缶	米 砂糖 とうもろこし でん粉 油 砂糖 春雨 コマ油 コマ 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	醤油 塩 中塩味 醤油 塩 こしょう カレー粉 塩 こしょう	456
31	木	おにぎり 豚しゃぶ キャベツと胡瓜の和え物 ポークビッツ スマイルホット 牛乳の漬物▲・フルーツ	のり 豚肉 ポークビッツ	玉葱 人参 胡瓜 キャベツ	米 ゴマ 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 じゃが芋 小麦粉 油 牛乳 砂糖	塩 酢 醤油 和風だし 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油	397

☆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…□