



平成30年6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	熱や力のもとになる	その他	エネルギー
1	金	ごはん 鶏の照焼き 焼売▲ もやしソテー・オクラ煮 胡瓜と若布の酢の物 フルーツ	鶏肉 大豆粉 鶏肉 豚肉 大豆粉 若布	にんにく 生姜 玉葱 もやし 人参 オクラ 胡瓜 りんご	米 砂糖 小豆粉 じゃが芋 でん粉 砂糖 コゴマ油 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 酢 塩	塩 こしょう 醤油 醤油 オイスターソース 塩 こしょう 砂糖 酢 塩	454
4	月	鮭ごはん コーンコロッケ▲ ハムステーキ ミートスパゲティ▲ ハンパソテーサラダ フルーツ	鮭フレーク ハム 鶏肉 鶏肉	玉葱 人参 胡瓜 もやし ハイン缶	米 コーン粉 こし じゃが芋 パセリ粉 砂糖 小麦粉 片栗粉	塩 こしょう ソース ケチャップ 塩 こしょう 酢 醤油	468
5	火	おにぎり ミートボールとポテトのチリソース 揚げ餃子▲ ほうれん草サラダ 人参煮 フルーツ	海苔 鶏肉 豚肉 大豆粉 鶏肉 豚肉 大豆	玉葱 生姜 にんにく キャベツ 玉葱 ほうれん草 人参 人参 りんご	米 パン粉 砂糖 でん粉 油 じゃが芋 砂糖 小麦粉 でん粉 油 どうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 酢 醤油 ケチャップ 砂糖 こしょう 香辛料 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油	461
6	水	ごはん 回鍋肉 エビカツ▲○ 粉ふき手 ひじき煮・高野豆腐煮 フルーツ	豚肉 味噌 エビ イカ	キャベツ 玉葱 玉葱 パセリ粉 人参 みかん缶	米 油 砂糖 パン粉 小麦粉 パセリ粉 コゴマ油 砂糖	醤油 塩 こしょう 塩 醤油 ソース 塩 和風だし 醤油	440
7	木	ごはん 白身魚の唐揚げオーロラソース▲ 竹輪煮▲ キャベツコーンソテー さつま芋と大豆の甘がらめ フルーツ	タラ 竹輪 大豆	キャベツ 人参 黄桃缶	米 片栗粉 片栗粉 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 どうもろこし 油 さつま芋 砂糖 水あめ	塩 醤油 ケチャップ 和風だし 醤油 塩 こしょう 酢 醤油	431
8	金	ごはん 照焼きハンバーグ ポテトフライ 南瓜ソテー マカロニサラダ▲・枝豆 フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆 鶏肉 豚肉 大豆	玉葱 南瓜 ブロッコリー 胡瓜 人参 マカロニ ノンエッグマヨネーズ ハネジューメロン	米 じゃが芋 油 砂糖 じゃが芋 でん粉 油 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 砂糖	ワイン ケチャップ 塩 香辛料 醤油 塩 こしょう 塩 こしょう 塩 こしょう	465
9	土	ごはん 味噌ヒレカツ▲ 千切りキャベツ 金平蓮根 竹輪煮▲ オムレツ●■▲ 漬物・ミニゼリー	豚肉 大豆 味噌 鶏肉	キャベツ 人参 紫キャベツ 蓮根 人参 糸落葵 玉葱 漬物	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 コゴマ油 ゴマ コゴマ油 砂糖 砂糖 油 砂糖 小麦粉 ゴマ ミニゼリー	香辛料 醤油 和風だし 醤油 コンソメ ケチャップ 塩 こしょう	935
11	月	ごはん 豆腐ハンバーグ チキンナゲット▲ 人参ゴマサラダ じゃが芋ミニチカカレー炒め フルーツ	豆腐 鶏肉 豚肉 鶏肉 枝豆 鶏肉	玉葱 セロリ 人参 玉葱 白桃缶	米 でん粉 砂糖 小麦粉 砂糖 でん粉 油 ゴマ ノンエッグマヨネーズ 砂糖 じゃが芋	塩 醤油 香辛料 塩 香辛料 ベーキングパウダー 塩 こしょう カレー粉 中華味	435
12	火	ごはん 焼きチキン 竹輪の天ぷら▲ 金平ごぼう・さつま芋のきなこがらめ ブロッコリーの和え物 フルーツ	鶏肉 大豆粉 鶏肉 青のり きなこ	にんにく 生姜 ごぼう 人参 ブロッコリー フルーツミックス缶	米 小麦粉 油 ゴマ コゴマ油 砂糖 さつま芋 油 どうもろこし 砂糖	ゆかり粉 塩 こしょう 塩 和風だし 醤油	442
13	水	ごはん カレー春巻き▲ 豚肉の甘辛炒め 枝豆 厚揚げと大根の煮物 フルーツ	豚肉 豚肉 枝豆 厚揚げ	玉葱 トマトペースト にんにく 生姜 玉葱 ビーマン 生姜 にんにく 大根 人参 りんご	米 じゃが芋 小麦粉 油 油 砂糖 砂糖	塩 香辛料 カレー粉 醤油 塩 和風だし 醤油	459
14	木	ごはん 鶏の唐揚げ▲ 南瓜煮・ポークピッツ スパゲティソテー▲ 胡瓜と白菜の和え物 フルーツ	鶏肉 大豆粉 ポークピッツ	生姜 にんにく 南瓜 玉葱 人参 胡瓜 白菜 ハネジューメロン	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 スパゲティ 油 砂糖 砂糖	塩 こしょう 和風だし 醤油 ケチャップ 和風だし 醤油	473
15	金	おにぎり サワラの磯揚げ煮 粉ふき手 焼きちゃんぽん▲ もやしナムル・コーンボール フルーツ	海苔 サワラ 青のり 豚肉	パセリ粉 キャベツ もやし 人参 もやし 人参 胡瓜 ハイン缶	米 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 焼きそば麺 油 ゴマ コゴマ油 どうもろこし でん粉 油 砂糖	塩 和風だし 醤油 塩 こしょう 塩 こしょう 塩 こしょう	451

16	土	ごはん エビカツ●▲ 海鮮焼売●▲○ 千切りキャベツ 根菜炒め ぶきしん佃煮・里芋煮 茶碗蒸し●▲・漬物	イカ エビ 卵 枝豆	玉葱 キャベツ 人参 紫キャベツ 蓮根 人参 牛蒡 ぶきし しでの実 椎茸 漬物	米 小麦粉 でん粉 砂糖 パン粉 油 小麦粉 油 パン粉 砂糖 でん粉 砂糖 油 コゴマ コゴマ油 砂糖 水あめ 里芋 砂糖 コゴマ	塩 こしょう オイスターソース 香辛料 塩 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油	768
18	月	ごはん 味噌カツ▲ さつま揚げ キャベツの和え物 ブロッコリーと蒸し鶏のサラダ フルーツ	豚肉 大豆粉 味噌 さつま揚げ 鶏肉	キャベツ 人参 胡瓜 ブロッコリー 人参 黄桃缶	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 砂糖 砂糖 砂糖 どうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 和風だし 醤油 和風だし 醤油 醤油 塩 こしょう	478
19	火	ごはん 豚肉南蛮炒めタルタルソース さくら焼売▲ 枝豆 切り干し大根煮 フルーツ	豚肉 鶏肉 豚肉 大豆 昆布 枝豆 油揚げ	玉葱 人参 玉葱 パセリ粉 玉葱 生姜 切干大根 人参 みかん缶	米 豚肉南蛮炒めタルタルソース さくら焼売 枝豆 切り干し大根煮 フルーツ	塩 塩 こしょう 醤油 酢 白醤油 和風だし 和風だし 醤油	452
20	水	おにぎり サバの照焼き ミートボール もやしの和え物 五目大豆煮 フルーツ	海苔 サバ 鶏肉 豚肉 大豆粉 大豆	玉葱 もやし 人参 人参 蓮根 蒟蒻 インゲン フルーツミックス缶	米 砂糖 砂糖 でん粉 油 どうもろこし 油 砂糖	塩 醤油 醤油 香辛料 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	453
21	木	ごはん ハンバーグ野菜トマトソース ポテトフライ パンネソテー▲ 竹輪と胡瓜の酢の物▲ フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆 鶏肉 豚肉 大豆	玉葱 人参 南瓜 玉葱 人参 ビーマン りんご	米 じゃが芋 油 砂糖 じゃが芋 でん粉 油 パンネ油 砂糖 砂糖	塩 塩 こしょう 醤油 酢 塩 香辛料 塩 こしょう ケチャップ 酢 塩	449
23	土	ごはん サーモンフライ▲ ウィナー・笹かま●▲ 千切りキャベツ とろろ・若竹煮 漬物・コーヒゼリー	サケ ウィナー 笹かまぼこ 若布 油揚げ	キャベツ 人参 紫キャベツ 人参 山芋 コゴマ 砂糖 コーヒゼリー コゴマ	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 砂糖	塩 白醤油 和風だし 醤油	717
25	月	おにぎり 鶏肉のケチャップ炒め おさかなナゲット▲ 春雨サラダ 大学芋 ゼリー	海苔 鶏肉 おさかなナゲット 春雨 大学芋 ゼリー	玉葱 人参 ビーマン 玉葱 生姜 胡瓜 人参 みかん缶	米 砂糖 でん粉 砂糖 油 小麦粉 春雨 砂糖 さつま芋 油 水あめ 砂糖	塩 和風だし 醤油 コンソメ ケチャップ 塩 こしょう 塩 こしょう 酢 醤油	449
26	火	ごはん エビフライ▲○ タンドリーチキン 焼きうどん 胡瓜のゴマ和え・半平煮 フルーツ	エビ 鶏肉 粉末大豆	にんにく 生姜 ブロッコリー キャベツ 人参 玉葱 胡瓜 もやし ハネジューメロン	米 小麦粉 砂糖 小麦粉 砂糖 でん粉 油 ゴマ ノンエッグマヨネーズ 砂糖 じゃが芋	塩 醤油 香辛料 塩 香辛料 ベーキングパウダー 塩 こしょう カレー粉 中華味	442
27	水	ごはん そぼろごはん サワラの西京焼き キャベツのゆかり和え 花かんもどき煮 じゃが芋煮 フルーツ	鶏肉 サワラ 味噌 がんもどき	生姜 生姜 キャベツ 玉葱 人参 インゲン 白桃缶	米 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖	醤油 醤油 ゆかり粉 和風だし 醤油 和風だし 醤油	434
28	木	ごはん 野菜メンチカツ▲ さつま芋しもん煮 マカロニソテー▲ 豆腐チャンプル・人参煮 フルーツ	豚肉 大豆粉 豆腐 花かつお	玉葱 南瓜 キャベツ 人参 レモン果汁 玉葱 人参 キャベツ 赤ビーマン 人参 みかん缶	米 じゃが芋 パン粉 砂糖 小麦粉 コゴマ油 片栗粉 さつま芋 砂糖 マカロニ 油 砂糖 油 砂糖	醤油 塩 和風だし 香辛料 ソース 塩 こしょう カレー粉 和風だし 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油	459
29	金	ごはん カレーコロッケ▲ ロールキャベツ▲ 焼きそば▲ 南瓜サラダ フルーツ	鶏肉 大豆粉 豚肉 大豆粉 枝豆	玉葱 玉葱 人参 玉葱 人参 南瓜 人参 レーズン りんご	米 じゃが芋 小麦粉 パン粉 でん粉 パン粉 油 コーンスターチ 焼きそば麺 油 ノンエッグマヨネーズ りんご	塩 塩 こしょう パン粉 ソース 塩 酒 チキンブイヨン ソース 塩 こしょう 塩 こしょう	463
30	土	ごはん おろしハンバーグ●■▲ 千切りキャベツ がんもどき煮 冷奴・半平煮 漬物・よもぎ餅	鶏肉 豚肉 牛肉 卵 がんもどき 枝豆豆腐 生姜半平	玉葱 大根 りんご果汁 にんにく キャベツ 人参 紫キャベツ 漬物 よもぎ	米 パン粉 小麦粉 砂糖 コゴマ 砂糖 砂糖 砂糖	塩 和風だし 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油	753

☆食材料入れの都合により多少変更することがございます。
 ☆エネルギー物質(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●
 NCC 日本ケンタツイン株式会社