



平成30年11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
1	木	ごはん エビフライ▲○ 小籠包▲ じゃが芋ソテー 厚揚げの肉味噌がけ フルーツ	エビ 豚肉 鶏肉 大豆粉 厚揚げ 鶏肉 味噌	生姜 玉葱 人参 パセリ粉 玉葱 ハイン缶	米 でん粉 小麦粉 パセリ粉 コーンフラワー 砂糖 砂糖 コマ油 でん粉 小麦粉 米粉 じゃが芋 とうもろこし 油 砂糖	塩 塩 こしょう 醤油 ゼラチン 塩 こしょう 和風だし 醤油	420
2	金	ごはん コーンコロッケ▲ ミートボール 塩焼きそば▲・枝豆 ウィンナーケチャップソテー フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆粉 豚肉 枝豆 ウィンナー	玉葱 玉葱 人参 キャベツ キャベツ 人参 玉葱 みかん缶	米 とうもろこし じゃが芋 パセリ粉 砂糖 片栗粉 砂糖 でん粉 油 焼きそば麺 油 白湯スープ 塩 ケチャップ 塩 こしょう	塩 こしょう 酢 醤油 香辛料 白湯スープ 塩 ケチャップ 塩 こしょう	434
5	月	ごはん 鶏肉のパーベキューソース焼き ポテトフライ ブロッコリーソテー ツナ大豆煮 フルーツ	鶏肉 粉末大豆 ブロッコリー 人参 人参 フルーツミックス缶	にんにく 生姜 ブロッコリー 人参 人参 フルーツミックス缶	米 砂糖 じゃが芋 片栗粉 油 とうもろこし 油 砂糖	塩 こしょう ケチャップ ソース 塩 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	489
6	火	おにぎり 白身魚フライミートソースがけ▲ ポークピッツ スパゲティソテー▲ 肉じゃが フルーツ	のり タラ 鶏肉 ポークピッツ 豚肉 フルーツ	玉葱 人参 ほうれん草 玉葱 玉葱 人参 インゲン 白桃缶	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 砂糖 スパゲティ 油 じゃが芋 砂糖	塩 塩 ケチャップ こしょう 塩 こしょう 和風だし 醤油	448
7	水	炊込みごはん サバの醤油焼き ロールキャベツ▲ じゃが芋金平 ひじき煮・がんもどき煮 フルーツ	昆布 サバ 鶏肉 大豆 ひじき 枝豆 油揚げ がんもどき りんご	筍 人参 蓮根 椎茸 蒟蒻 柚子果汁 キャベツ 玉葱 人参 生姜 じゃが芋 人参 人参	米 油 砂糖 みりん 砂糖 片栗粉 パン粉 油 コーンスターチ ゴマ 油 ゴマ油 砂糖 砂糖 油	醤油 和風だし 塩 酢 醤油 酒 塩 こしょう 醤油 和風だし 醤油	484
8	木	ごはん 鶏肉のあんからめ▲ 南瓜煮 もやしの和え物 大根ツナ煮・人参煮 フルーツ	鶏肉 大豆粉 油揚げ シーチキン フルーツ	生姜 にんにく 南瓜 もやし 胡瓜 大根 インゲン 人参 みかん缶	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖	ゆかり粉 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油	491
9	金	ごはん 味噌カツ▲ 千切りキャベツ さつま芋のレモン煮 マカロニサラダ▲ フルーツ	豚肉 大豆粉 味噌 枝豆	キャベツ 紫キャベツ 人参 レモン果汁 人参 ハイン缶	米 小麦粉 片栗粉 砂糖 さつま芋 砂糖 マカロニ とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう 塩 塩 こしょう	489
10	土	ごはん 鶏の唐揚げ▲ 千切りキャベツ 金平蓮根・しんじょう煮●▲ オムレツ●■▲ 漬物・デザート	鶏肉 大豆粉 しんじょう 卵 牛乳 フルーツ	生姜 にんにく キャベツ 人参 紫キャベツ 蓮根 人参 蒟蒻 玉葱 漬物	米 片栗粉 小麦粉 油 ゴマ ゴマ油 砂糖 油 油 砂糖 小麦粉 ゴマ ゼリー	醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 コンソメ ケチャップ 塩 こしょう	853
12	月	若布ごはん 豚肉とポテトの金平 ウィンナー 枝豆 切干大根煮 フルーツ	若布ごはんの素 豚肉 ウィンナー 枝豆 油揚げ フルーツ	人参 インゲン にんにく 切干大根 人参 黄桃缶	米 じゃが芋 油 砂糖	醤油 塩 和風だし 醤油	487
13	火	ごはん カレー春巻き▲ 肉団子のケチャップ煮 胡瓜ともやしの和え物 南瓜サラダ フルーツ	豚肉 鶏肉 豚肉 大豆粉 枝豆	玉葱 トマト にんにく 生姜 玉葱 もやし 胡瓜 南瓜 人参 レーズン りんご缶	米 じゃが芋 砂糖 小麦粉 でん粉 油 砂糖 でん粉 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 醤油 酢 醤油 香辛料 ケチャップ 和風だし 醤油 塩 こしょう	501
14	水	ごはん エビカツ▲○ 豆腐焼売▲ 人参金平 ドライカレー▲ フルーツ	エビ イカ 豆腐 豚肉 タラ 大豆 鶏肉 大豆 フルーツ	玉葱 玉葱 人参 人参 玉葱 人参 ハイン缶	米 でん粉 小麦粉 パセリ粉 砂糖 油 パン粉 でん粉 油 砂糖 小麦粉 ゴマ ゴマ ゴマ油 砂糖 油 じゃが芋	塩 醤油 塩 醤油 カレールー ケチャップ ソース	472
15	木	ごはん ハンバーグ ポテトフライ スパゲティソテー▲ 厚揚げ味噌煮 ほうれん草チキンサラダ・フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆 厚揚げ 味噌 鶏肉	玉葱 玉葱 人参 ほうれん草 人参 りんご	米 じゃが芋 油 砂糖 じゃが芋 でん粉 油 スパゲティ 油 砂糖	ワイン ケチャップ 塩 香辛料 塩 こしょう ケチャップ 塩 こしょう 和風だし 醤油 塩 こしょう	500

16	金	おにぎり 鶏の唐揚げ▲ ハムステーキ 焼きそば▲ 胡瓜と白菜の昆布和え フルーツ	のり 鶏肉 大豆粉 ハム 昆布	生姜 にんにく キャベツ 人参 胡瓜 白菜 フルーツミックス缶	米 片栗粉 小麦粉 油 焼きそば麺 油 フルーツ	塩 塩 こしょう ソース 醤油 塩	470	
17	土	ごはん サーモンフライ▲ ジャンボミートボール■▲ 千切りキャベツ 根菜炒め・里芋煮 茶碗蒸し●▲・漬物・デザート●■▲	サケ 鶏肉 豚肉 卵 枝豆	玉葱 キャベツ 人参 紫キャベツ 蓮根 人参 牛蒡 人参 椎茸 漬物	米 小麦粉 パン粉 油 パン粉 油 でん粉 砂糖 コマ油 里芋 ゴマ コマ油 砂糖 油 ゴマ いちごプチホットケーキ 米	塩 塩 醤油 酢 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 醤油 塩	730	
19	月	ごはん 回鍋肉 揚げ餃子▲ 粉ふき芋 生麺と大根の煮物▲ フルーツ	豚肉 味噌 鶏肉 豚肉 大豆	キャベツ 玉葱 生姜 にんにく 生姜 にんにく キャベツ 玉葱 粉ふき芋 大根 人参 生麺 砂糖 りんご	米 砂糖 揚げ餃子 粉ふき芋 生麺と大根の煮物▲ フルーツ	油 砂糖 砂糖 小麦粉 でん粉 油 塩 こしょう 香辛料 醤油 塩 和風だし 醤油	405	
20	火	おにぎり 豆腐ハンバーグ ウィンナー 焼きうどん▲ さつま芋と大豆の甘がらめ フルーツ	のり 豆腐 鶏肉 豚肉 ウィンナー 大豆	玉葱 キャベツ 玉葱 人参 白桃缶	米 でん粉 砂糖 うどん 油 砂糖 さつま芋 砂糖	塩 塩 醤油 香辛料 和風だし 醤油 酢 醤油	466	
21	水	炊込みごはん サバの醤油焼き ロールキャベツ▲ じゃが芋金平 ひじき煮・がんもどき煮 フルーツ	昆布 豚肉 鶏肉 豚肉 大豆 昆布 厚揚げ 蓮根サラダ フルーツ	筍 人参 蓮根 椎茸 蒟蒻 柚子果汁 キャベツ 玉葱 人参 生姜 じゃが芋 人参 人参	米 油 砂糖 みりん 砂糖 片栗粉 パン粉 油 コーンスターチ ゴマ 油 ゴマ油 砂糖 砂糖 油	醤油 和風だし 塩 酢 醤油 酒 塩 こしょう 醤油 和風だし 醤油	醤油 和風だし 塩 酢 醤油 中華味 白醤油 和風だし 和風だし 醤油 醤油 塩 こしょう	442
22	木	ごはん ーロイカフライ▲ 鶏肉のケチャップ炒め 春雨の酢の物 大学芋 フルーツ	イカ 鶏肉 油揚げ	玉葱 人参 ビーマン 人参 胡瓜 りんご	米 小麦粉 でん粉 パン粉 油 油 砂糖 春雨 砂糖 さつま芋 油 砂糖	塩 こしょう ケチャップ 中華味 塩 こしょう 酢 塩 酢 醤油	479	
24	土	ごはん 焼肉 春巻き▲ 筍かつお とろろバック・がんもどき煮▲ 漬物・デザート●■	豚肉 豚肉 油揚げ 花かつお 豆腐	玉葱 人参 ニラ キャベツ 人参 玉葱 生姜 筍 インゲン 人参 人参 漬物	米 じゃが芋 油 ゴマ 春雨 ゴマ油 小麦粉 油 砂糖 山芋 砂糖 油 小麦粉 ゴマ ゴマ いちごマッシュマロ	焼肉のたれ 醤油 塩 オイスターソース 香辛料 和風だし 醤油 白醤油 和風だし 酢 塩	781	
26	月	ごはん 照焼きハンバーグ ポテトフライ スパゲティソテー▲・枝豆 コーンサラダ フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆 枝豆	玉葱 玉葱 人参 キャベツ 人参 ハイン缶	米 じゃが芋 油 砂糖 じゃが芋 でん粉 油 スパゲティ 油 砂糖 とうもろこし 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 和風だし 醤油 塩 こしょう 塩 こしょう	463	
27	火	若布ごはん 豚肉とポテトの金平 ウィンナー 枝豆 切干大根煮 フルーツ	若布ごはんの素 豚肉 ウィンナー 枝豆 油揚げ フルーツ	人参 インゲン にんにく 切干大根 人参 黄桃缶	米 じゃが芋 油 砂糖	醤油 塩 和風だし 醤油	487	
28	水	ごはん カレー春巻き▲ 肉団子のケチャップ煮 胡瓜ともやしの和え物 南瓜サラダ フルーツ	豚肉 鶏肉 豚肉 大豆粉 枝豆	玉葱 トマト にんにく 生姜 玉葱 もやし 胡瓜 南瓜 人参 レーズン りんご缶	米 じゃが芋 砂糖 小麦粉 でん粉 油 砂糖 でん粉 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 醤油 酢 醤油 香辛料 ケチャップ 和風だし 醤油 塩 こしょう	422	
29	木	ごはん エビカツ▲○ 豆腐焼売▲ 人参金平 ドライカレー▲ フルーツ	エビ イカ 豆腐 豚肉 タラ 大豆 鶏肉 大豆 フルーツ	玉葱 玉葱 人参 人参 玉葱 人参 ハイン缶	米 でん粉 小麦粉 パセリ粉 砂糖 油 パン粉 でん粉 油 砂糖 小麦粉 ゴマ ゴマ ゴマ油 砂糖 油 じゃが芋	塩 醤油 塩 醤油 カレールー ケチャップ ソース	472	
30	金	ごはん ハンバーグ ポテトフライ スパゲティソテー▲ 厚揚げ味噌煮 ほうれん草チキンサラダ・フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆 厚揚げ 味噌 鶏肉	玉葱 玉葱 人参 ほうれん草 人参 りんご	米 じゃが芋 油 砂糖 じゃが芋 でん粉 油 スパゲティ 油 砂糖	ワイン ケチャップ 塩 香辛料 塩 こしょう ケチャップ 塩 こしょう 和風だし 醤油 塩 こしょう	431	

☆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…□