



# 平成31年1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	
7	月	ごはん 鶏の唐揚げ▲ コーンコロッケ▲ 千切りキャベツ・ポイルブロッコリー 根菜サラダ フルーツ	鶏肉 大豆粉  枝豆 シーチキン	生姜 にんにく  キャベツ 鶏キャベツ 人参 フロッコリー 蓮根 人参 胡瓜 黄桃缶	米 片栗粉 小麦粉 油 塩 しょうゆ 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	醤油 塩 しょうゆ 塩 しょうゆ 醤油 塩 しょうゆ	492
8	火	俄ごはん 白身魚の唐揚げタルタルカレー風味▲ ウィンナー スパゲティソテー▲ さつま芋と大豆の甘からめ フルーツ	タラ ウィンナー  大豆	玉葱 パセリ粉  玉葱 人参  りんご缶	米 でん粉 小麦粉 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖  米 スパゲティ 油 砂糖 さつま芋 砂糖	ゆかり粉 醤油 塩 ケチャップ 塩 しょうゆ 酢 醤油	501
9	水	炊込みごはん 豆腐ハンバーグ スマイルポテト 焼きうどん▲ 大根と鶏胸のおかか煮 フルーツ	昆布 豆腐 鶏肉 豚肉  花かつお	菊 人参 蓮根 椎茸 鶏胸 玉葱  キャベツ 人参 大根 鶏胸 ハイン缶	米 油 砂糖 でん粉 砂糖 じゃが芋 でん粉 油 うどん 油 砂糖 砂糖	醤油 和風だし 塩 酢 塩 醤油 香辛料 塩 しょうゆ 和風だし 醤油 塩 しょうゆ 和風だし 醤油	431
10	木	ごはん 豚肉とポテトの金平 チキンナゲット▲ 南瓜煮 ツナサラダ フルーツ	豚肉 鶏肉 おから  シーチキン	人参 イングン にんにく  南瓜 キャベツ 人参 りんご	米 じゃが芋 油 砂糖 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 米粉 油 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	醤油 塩 醤油 香辛料 和風だし 醤油 塩 しょうゆ	433
11	金	そぼろごはん エビカツ▲○ ポークビッツ 焼きそば▲ 胡瓜と竹輪のゴマ酢和え▲ フルーツ	鶏肉 エビ イカ ポークビッツ  竹輪 若布	生姜 玉葱  キャベツ 玉葱 人参 胡瓜 もやし フルーツミックス缶	米 砂糖 でん粉 小麦粉 パン粉 コーンフラワー 砂糖 油  焼きそば麺 油 砂糖 ゴマ	醤油 塩 醤油 ソース 塩 しょうゆ 酢 醤油	457
12	土	ごはん チキンカツ▲ 海鮮焼売●▲○ 千切りキャベツ 若竹煮・がんもどき煮 とろろパック・漬物・ミニ餅	鶏肉  油揚げ 若布 がんもどき 漬物	玉葱 キャベツ キャベツ 紫キャベツ 人参 菊 人参 漬物	米 でん粉 パン粉 小麦粉 ショートニング 油 小麦粉 砂糖 塩 しょうゆ ゴマ 砂糖 山手 砂糖 ゴマ ミニ餅	塩 香辛料 塩 オイスターソース 香辛料 和風だし 醤油 白醤油	782
15	火	若布ごはん 鶏の唐揚げあんからめ▲ もやしの和え物 さつま芋しモン煮 ひじき煮 フルーツ	若布ごはんの素 鶏肉 大豆粉  ひじき 枝豆 油揚げ フルーツ	生姜 にんにく もやし 胡瓜  人参 白桃缶	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 砂糖 小麦粉 でん粉 油 ほうれん草 人参 ピーマン 玉葱 生姜 みかん缶	醤油 塩 しょうゆ 和風だし 醤油 レモン果汁 和風だし 醤油	486
16	水	おにぎり サハの醤油焼き 鶏餃子▲ ほうれん草の和え物 ピーマン肉味噌 フルーツ	味付けのり サハ 鶏肉 豚肉 大豆 油揚げ 鶏肉 味噌	柚子果汁 生姜 にんにく キャベツ 玉葱 ほうれん草 人参 ピーマン 玉葱 生姜 みかん缶	米 みりん 砂糖 片栗粉 砂糖 小麦粉 でん粉 油 とうもろこし 砂糖 砂糖	塩 醤油 酒 塩 しょうゆ 香辛料 醤油 和風だし 醤油 醤油	423
17	木	コーンごはん エビフライ▲○ ミートボール ミートパンネ▲ ブロッコリーのツナ和え フルーツ	エビ 鶏肉 豚肉 大豆粉 鶏肉 シーチキン	玉葱 玉葱 人参 ブロッコリー 人参 黄桃缶	米 とうもろこし 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 パンネ 油 砂糖 砂糖	塩 酢 醤油 香辛料 ケチャップ 中華味 塩 しょうゆ 和風だし 醤油	428
18	金	ごはん 鶏のバーベキューソース ハムステーキ 焼きビーフン じゃが芋カレーソテー フルーツ	鶏肉 粉末大豆 ハム  鶏肉	にんにく 生姜  人参 木耳 ピーマン 人参 玉葱 パセリ粉 ハイン缶	米 砂糖  ビーフン 油 じゃが芋 油	塩 しょうゆ ケチャップ ソース 醤油 中華味 塩 しょうゆ カレー粉 中華味 塩 しょうゆ	504
19	土	ごはん 卵の花フライ●●▲ ハムステーキ 千切りキャベツ 枝豆がんとどき煮●▲・さつま揚げ煮●▲ 茶碗蒸し●▲・漬物・ヨモギ餅	おから ひじき 卵 鶏肉 ハム  枝豆がんとどき煮●▲・さつま揚げ煮●▲ 卵 枝豆	玉葱 葱 人参  キャベツ 紫キャベツ 人参 砂糖 人参 椎茸 漬物	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ゴマ 砂糖 ゴマ ヨモギ餅	和風だし 醤油  塩 和風だし 醤油 和風だし 醤油 塩	788

21	月	おにぎり 豚肉の生姜焼き イカリングフライ▲ 大学芋 高野豆腐煮 フルーツ	味付けのり 豚肉 イカ  高野豆腐	玉葱 生姜 キャベツ 玉葱  インゲン りんご缶	米 油 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 油 酢 醤油 和風だし 醤油	487	
22	火	ごはん 白身魚フライ▲ 焼きちゃんぽん▲ 竹輪煮▲・ポイルブロッコリー ミート大豆煮 フルーツ	タラ 豚肉 竹輪 鶏肉 大豆	キャベツ 玉葱 人参 ブロッコリー 玉葱 人参 ハイン缶	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 焼きそば麺 油 砂糖 砂糖	435	
23	水	炊込みごはん 豆腐ハンバーグ チキン南蛮▲ 粉ふき芋 千切りキャベツ 五目金平▲・がんもどき煮 フルーツ	昆布 鶏肉 大豆粉	菊 人参 蓮根 椎茸 鶏胸 生姜 にんにく 玉葱 パセリ粉  キャベツ 紫キャベツ 人参 牛蒡 人参 蓮根 イングン りんご	米 油 砂糖 でん粉 砂糖 粉ふき芋 千切りキャベツ 五目金平▲・がんもどき煮 フルーツ	醤油 和風だし 塩 酢 酢 醤油 塩 しょうゆ 塩 しょうゆ 醤油 和風だし	499
24	木	俄ごはん 肉団子の豚豚風 おさかなナゲット▲ 南瓜サラダ ポークビッツ フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆粉 ハン粉 枝豆 ポークビッツ フルーツ	玉葱 人参 ビーマン 玉葱 生姜 南瓜 人参 レーズン 白桃缶	米 じゃが芋 砂糖 でん粉 油 でん粉 砂糖 小麦粉 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 塩 しょうゆ	482	
25	金	ごはん 竹輪の磯辺揚げ▲ 豆腐焼売▲ 和風スパゲティソテー▲ 切干大根煮 フルーツ	竹輪 青のり 豆腐 豚肉 タラ 大豆 油揚げ	玉葱 ほうれん草 玉葱 切干大根 人参 フルーツミックス缶	米 小麦粉 油 パン粉 でん粉 油 砂糖 小麦粉 ゴマ スパゲティ 油 砂糖 砂糖	塩 和風だし 醤油 塩 しょうゆ 和風だし 醤油	439
26	土	ごはん カレーコロッケ■▲ ミートボール■▲ 千切りキャベツ 筑前煮・金山寺味噌 竹輪煮●■▲・味付けもすく・漬物	鶏肉 豚肉 大豆粉 鶏肉 豚肉 金山寺味噌 竹輪 味付けもすく・漬物	玉葱 玉葱 キャベツ 紫キャベツ 人参 人参 牛蒡 菊 イングン 漬物	米 じゃが芋 砂糖 小麦粉 ショートニング パン粉 油 砂糖 小麦粉 ゴマ 砂糖 和風だし 醤油 砂糖 ゴマ	醤油 塩 しょうゆ チキンエキス しょうゆ 塩 醤油 酢 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 醤油	726
28	月	ごはん お星さまコロッケ▲ ウィンナー 野菜ソテー ドライカレー▲ フルーツ	鶏肉 豚肉 ウィンナー 鶏肉 大豆	玉葱 キャベツ 人参 玉葱 人参 黄桃缶	米 じゃが芋 油 とうもろこし 油 じゃが芋	塩 塩 しょうゆ 醤油 塩 しょうゆ 塩 しょうゆ	437
29	火	おにぎり 照焼きチキン 厚揚げ煮 じゃが芋金平 コールスローサラダ フルーツ	味付けのり 鶏肉 粉末大豆 厚揚げ	にんにく 生姜 人参 キャベツ 胡瓜 人参 りんご	米 砂糖 砂糖 じゃが芋 油 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	塩 塩 しょうゆ 醤油 醤油 塩 しょうゆ	473
30	水	ごはん 回鍋肉 イカフライ▲ 南瓜の大学芋風 ブロッコリーサラダ フルーツ	豚肉 味噌 イカ  シーチキン	キャベツ 玉葱 生姜 南瓜 ブロッコリー 人参 みかん缶	米 砂糖 油 小麦粉 でん粉 パン粉 油 油 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	醤油 塩 しょうゆ 酢 醤油 塩 しょうゆ	470
31	木	枝豆ごはん ハンバーグ 揚げコーンボール スパゲティソテー▲ じゃが芋煮 フルーツ	枝豆 鶏肉 豚肉 大豆 いとより	玉葱 玉葱 人参 玉葱 人参 イングン ハイン缶	米 じゃが芋 油 とうもろこし でん粉 油 砂糖 スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋 砂糖	塩 塩 ケチャップ 塩 しょうゆ 和風だし 醤油	443

☆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…□