

平成31年2月分こんだて ノーボーダーズ

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	金	ごはん 豚しゃぶ キャベツと胡瓜の和え物 揚げ餃子▲ 大根と厚揚げの煮物 フルーツ	豚肉 鶏肉 豚肉 大豆 厚揚げ	玉葱 キャベツ 胡瓜 生姜 にんにく キャベツ 玉葱 大根 インゲン パイン缶	米 ゴマ 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 砂糖 小麦粉 でん粉 油 砂糖	酢 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 塩 こしょう 香辛料 醤油 和風だし 醤油	419
2	土	ごはん 鶏の唐揚げ▲ 千切りキャベツ 蓮根炒め 冷奴・真丈煮●▲ ミニゼリー・漬物	鶏肉 大豆粉 鶏肉 大豆粉	生姜 にんにく キャベツ 紫キャベツ 人参 蓮根 人参 蒟蒻 玉葱 南瓜 人参 漬物	米 小麦粉 油 油 砂糖 ゴマ ゴマ油 油 砂糖 油 砂糖 ミニゼリー ゴマ	醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 醤油 塩 和風だし	844
4	月	おにぎり 鶏の唐揚げ▲ ロールキャベツ▲ 焼きちゃんぽん▲ 金平ごぼう フルーツ	のり 鶏肉 大豆粉 鶏肉 大豆粉 豚肉	生姜 にんにく キャベツ 玉葱 人参 キャベツ 玉葱 人参 ごぼう 人参 みかん缶	米 小麦粉 油 パン粉 油 コーンスターチ 焼きそば用 油 油 砂糖	塩 醤油 塩 こしょう 塩 酒 チキンブイヨン 白湯スープ 塩 こしょう 醤油 塩 こしょう	447
5	火	ごはん おさかなナゲット▲ ハムステーキ ビーフソテー ひじき煮・がんもどき煮 フルーツ	のり 鶏肉 大豆粉 鶏肉 大豆粉 豚肉	玉葱 生姜 もやし 人参 筍 ビーマン 人参 りんご	米 でん粉 砂糖 油 小麦粉	塩 ワイン 中華味 塩 こしょう 醤油 和風だし 醤油	470
6	水	炊込みごはん 豚すき煮 焼き豆腐 アメリカンドッグ▲ ポテトフライ フルーツ	昆布 豚肉 焼き豆腐 魚肉すり身	筍 人参 蓮根 椎茸 蒟蒻 白菜 玉葱 糸蒟蒻 人参 玉葱 黄桃缶	米 油 砂糖 砂糖 砂糖 小麦粉 油 砂糖 でん粉 パン粉 じゃが芋 でん粉 油	醤油 和風だし 塩 酢 和風だし 醤油 和風だし 醤油 塩 こしょう	409
7	木	ごはん 照焼きハンバーグ 和風スパゲティソテー▲ 竹輪煮▲ 豆腐チャンプル ミレービスケット▲	鶏肉 豚肉 大豆 竹輪 豆腐 花かつお	玉葱 ブロッコリー ほうれん草 玉葱 キャベツ 人参	米 じゃが芋 油 砂糖 スパゲティ 油 砂糖 油	ワイン ケチャップ 塩 香辛料 醤油 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油 塩 こしょう 塩 膨脹剤	406
8	金	ごはん エビカツ▲○ ウィンナー 春雨ソテー・枝豆 じゃが芋煮 フルーツ	エビ ウィンナー 鶏肉 枝豆	もやし 玉葱 人参 生姜 にんにく 玉葱 人参 インゲン フルーツミックス缶	米 でん粉 砂糖 パン粉 コーンフラワー 砂糖 油	塩 醤油 こしょう 醤油 和風だし 塩 こしょう 和風だし 醤油	470
9	土	ごはん 白身魚フライ▲ ジャンボミートボール●▲ 千切りキャベツ・根菜炒め 茶碗蒸し●▲・里芋煮 イチゴフチホットケーキ●▲●●・漬物	タラ 鶏肉 豚肉 卵 枝豆	玉葱 キャベツ 紫キャベツ 人参 蓮根 牛蒡 人参 椎茸 漬物	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 パン粉 油 でん粉 砂糖 ゴマ油 砂糖 油 ゴマ ゴマ油 里芋 砂糖 イチゴフチホットケーキ ゴマ	塩 塩 醤油 酢 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 醤油 塩 酢 塩	806
11	月	ごはん フライドチキン●▲ 九条ネギオムレツ●▲ 千切りキャベツ・金平蓮根 なめ茸・マグロ角煮 もずく酢・漬物	鶏肉 卵 卵	九条ねぎ キャベツ 紫キャベツ 人参 蓮根 蒟蒻 なめ茸 もずく酢・漬物	米 でん粉 砂糖 油 油 砂糖 ゴマ ゴマ油 ゴマ 砂糖	酒 醤油 塩 香辛料 塩 和風だし 醤油	744
12	火	若布ごはん 豚肉もやしソテー コーン焼売▲ ポテトフライ マカロニサラダ▲ フルーツ	若布ごはんの素 豚肉 鶏肉 鶏肉 味噌 大豆粉 シーチキン	玉葱 胡瓜 人参 りんご	米 油 砂糖 とうもろこし でん粉 小麦粉 砂糖 油 じゃが芋 でん粉 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	醤油 塩 こしょう 塩 こしょう 塩 こしょう 塩 こしょう	455
13	水	おにぎり 照焼きチキン 南瓜と厚揚げの煮物 もやしの和え物 ほうれん草サラダ フルーツ	のり 鶏肉 粉末大豆 厚揚げ シーチキン	にんにく 生姜 南瓜 もやし 人参 ほうれん草 人参 白桃缶	米 砂糖 砂糖 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 塩 こしょう 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油 醤油 塩 こしょう	474
14	木	ごはん ハートコロッケ▲ ミートボール ミートパン▲ ブロッコリーの和え物・人参煮 フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆粉 鶏肉 油揚げ	玉葱 玉葱 人参 ブロッコリー 人参 みかん缶	米 砂糖 でん粉 油 パン粉 油 砂糖 とうもろこし 砂糖	酢 醤油 香辛料 ケチャップ 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	415

☆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●●□

15	金	そぼろごはん サワラの磯揚げ煮 焼きうどん▲・枝豆 さつま芋のレモン煮 大根と竹輪の煮物▲ フルーツ	鶏肉 サワラ 青のり 枝豆 竹輪 油揚げ	玉葱 人参 キャベツ 玉葱 人参 レモン果汁 大根 りんご缶	米 砂糖 片栗粉 油 砂糖 うどん 油 さつま芋 砂糖 砂糖	醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油	481
16	土	ごはん 焼肉 春巻き▲ 菊かつお 厚揚げ煮●▲・とろろパック 笹かま素●▲●・漬物	豚肉 豚肉 油揚げ 厚揚げ 笹かま	玉葱 人参 ニラ キャベツ 人参 玉葱 生姜 筍 インゲン 人参	米 じゃが芋 砂糖 ゴマ ゴマ油 水あめ ゴマ油 小麦粉 油 砂糖 砂糖 長芋 ゴマ 砂糖	醤油 焼肉のたれ 醤油 塩 オイスターソース 香辛料 砂糖 和風だし 醤油 和風だし 醤油 白醤油 塩 和風だし 醤油	784
18	月	ごはん 星コロッケ▲ ウィンナー スパゲティソテー▲ ごぼうとチキンのサラダ フルーツ	鶏肉 豚肉 ウィンナー 鶏肉	玉葱 ごぼう 胡瓜 人参 パイン缶	米 じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油	塩 スパゲティ 油 砂糖 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 醤油 塩	471
19	火	おにぎり 鶏肉ケチャップ炒め 粉ふき芋 竹輪の天ぷら▲ 春雨の酢の物 フルーツ	のり 鶏肉 粉ふき芋 竹輪 青のり 油揚げ	玉葱 人参 ブロッコリー パセリ粉 じゃが芋 小麦粉 油 春雨 砂糖 りんご缶	米 油 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖	塩 ケチャップ 塩 こしょう 塩 塩 酢 塩	417
20	水	炊込みごはん サバの照焼き 豆腐焼売▲ もやしのゆかり和え 生麩の煮物▲ フルーツ	昆布 サバ 豆腐 豚肉 タラ 大豆	筍 人参 蓮根 椎茸 蒟蒻 白菜 玉葱 糸蒟蒻 人参 玉葱 もやし 大根 人参 インゲン みかん缶	米 油 砂糖 砂糖 砂糖 小麦粉 油 砂糖 小麦粉 ゴマ パン粉 でん粉 油 砂糖 小麦粉 ゴマ 生麩 砂糖	醤油 和風だし 塩 酢 醤油 塩 ゆかり粉 和風だし 醤油	412
21	木	ごはん ハンバーグ野菜マトトソース 揚げコーンボール じゃが芋ソテー ハンパソテー フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆 いとより 鶏肉	玉葱 南瓜 人参 ブロッコリー 人参 玉葱 人参 パセリ粉 胡瓜 もやし 生姜 黄桃缶	米 ハンバーグ野菜マトトソース 揚げコーンボール じゃが芋ソテー ハンパソテー フルーツ	醤油 和風だし 塩 酢 和風だし 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油 塩 こしょう 塩 膨脹剤	414
22	金	ごはん 揚げ鶏レモン煮▲ 白菜とコーンの和え物 大学芋 ミート大豆煮 フルーツ	鶏肉 大豆粉 鶏肉 大豆	生姜 にんにく レモン果汁 白菜 もやし 玉葱 人参 りんご	米 揚げ鶏レモン煮▲ 白菜とコーンの和え物 大学芋 ミート大豆煮 フルーツ	醤油 和風だし 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油	470
23	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●▲ オムレツ●▲●・さつま揚げ煮▲ ミニ大福もち・漬物	鶏肉 豚肉 牛肉 卵 枝豆がんもどき 卵 牛乳 さつま揚げ	玉葱 大根 りんご果汁 にんにく キャベツ 紫キャベツ 人参 玉葱 漬物	米 おろしハンバーグ●▲ 千切りキャベツ がんもどき煮●▲ オムレツ●▲●・さつま揚げ煮▲ ミニ大福もち・漬物	醤油 和風だし 塩 酢 和風だし 醤油 和風だし 醤油 塩 酢 塩	806
25	月	ごはん 豆腐ハンバーグ 焼きそば▲ ポークピッツ さつま芋と大豆の甘がらめ フルーツ	豆腐 鶏肉 豚肉 豚肉 ポークピッツ 大豆	玉葱 人参 人参 もやし キャベツ 白桃缶	米 豆腐ハンバーグ 焼きそば▲ ポークピッツ さつま芋と大豆の甘がらめ フルーツ	醤油 和風だし 塩 酢 和風だし 醤油 和風だし 醤油 醤油 塩 こしょう 酢 醤油	456
26	火	おにぎり 三角カレー春巻き▲ 鶏のパーベキューソース焼き キャベツソテー 枝豆・高野豆腐煮 フルーツ	のり 豚肉 鶏肉 粉末大豆 枝豆 高野豆腐	玉葱 トマトペースト にんにく 生姜 にんにく 生姜 キャベツ	米 じゃが芋 小麦粉 油 砂糖 油 砂糖	塩 塩 香辛料 カレー粉 醤油 塩 こしょう ケチャップ ソース 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	419
27	水	おにぎり 照焼きチキン 南瓜と厚揚げの煮物 もやしの和え物 ほうれん草サラダ フルーツ	のり 鶏肉 粉末大豆 厚揚げ シーチキン	にんにく 生姜 南瓜 もやし 人参 ほうれん草 人参 白桃缶	米 砂糖 砂糖 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 塩 こしょう 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油 醤油 塩 こしょう	474
28	木	ごはん ハートコロッケ▲ ミートボール ミートパン▲ ブロッコリーの和え物・人参煮 フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆粉 鶏肉 油揚げ	玉葱 玉葱 人参 ブロッコリー 人参 みかん缶	米 砂糖 でん粉 油 パン粉 油 砂糖 とうもろこし 砂糖	酢 醤油 香辛料 ケチャップ 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	415

☆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。