



平成31年3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	金	ごはん 鶏の唐揚げあんがらめ▲ スマイルポト ポークピッツ マカロニサラダ▲ フルーツ	鶏肉 大豆粉	生姜 にんにく	米 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 でん粉 油 とうもろこし 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 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう	499
2	土	ごはん 男爵コロッケ■▲ ハムステーキ 千切りキャベツ 筑前煮・金山寺味噌 めかふ▲・漬物・デザート	牛肉 大豆粉 ハム	玉葱 にんにく 生姜	米 じゃが芋 砂糖 パン粉 小麦粉 油 里芋 砂糖 漬物 ゴマ コーヒーゼリー	醤油 塩 ビーフエキス 和風だし 醤油 酢 和風だし 醤油 塩	718
4	月	ごはん 白身魚の唐揚げミートソース▲ スパゲティソテー▲ 大学芋 もやし酢の物 フルーツ	タラ	玉葱 人参 玉葱 マッシュルーム パセリ粉	米 でん粉 小麦粉 油 砂糖 スパゲティ 油 さつま芋 油 砂糖 砂糖	醤油 クチャップ 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 塩 こしょう 酢 醤油 酢 醤油	482
5	火	ごはん 油淋鶏▲ ウィンナー 焼きうどん▲ 切干大根煮・竹輪煮▲ フルーツ	鶏肉 大豆粉 ウィンナー	生姜 にんにく	米 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 うどん 油 砂糖 砂糖	醤油 中華味 酢 和風だし 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油	488
6	水	炊込みごはん サケの幽庵焼き じゃが芋金平 豆腐焼売▲ ひじきサラダ フルーツ	昆布 サケ	筍 人参 蓮根 椎茸 蒟蒻 柚子果汁 人参 インゲン 玉葱 人参 胡瓜 フルーツミックス缶	米 油 砂糖 みりん 砂糖 片栗粉 じゃが芋 油 砂糖 パン粉 でん粉 油 砂糖 小麦粉 ゴマ とうもろこし 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	醤油 和風だし 塩 酢 醤油 酒 醤油 塩 醤油 塩 こしょう	450
7	木	おにぎり ハンバーグ スパゲティソテー▲ チキンナゲット▲ コールスローサラダ フルーツ	のり 鶏肉 豚肉 大豆	玉葱 人参	米 じゃが芋 油 砂糖 スパゲティ 油 砂糖 パン粉 でん粉 油 砂糖 小麦粉 米粉 油 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 ワイン クチャップ 塩 香辛料 ケチャップ 塩 こしょう 塩 醤油 香辛料 塩 こしょう	437
8	金	ごはん 豚肉ケチャップ炒め コロッケ▲ ハンパハンジーサラダ 枝豆 フルーツ	豚肉 鶏肉 枝豆	玉葱 人参 玉葱 胡瓜 もやし りんご	米 油 砂糖 じゃが芋 砂糖 パン粉 小麦粉 油 砂糖	ケチャップ 塩 こしょう 塩 酢 醤油 塩	441
9	土	ごはん 味噌カツ▲ 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 大豆粉 味噌	キャベツ 紫キャベツ 人参 蓮根 人参 蒟蒻 玉葱	米 パン粉 小麦粉 油 でん粉 砂糖 ゴマ ゴマ ゴマ油 油 砂糖 油 砂糖 小麦粉 漬物 ゴマ ミニゼリー	塩 香辛料 和風だし 醤油 醤油 コンソメ クチャップ 塩 こしょう	947
11	月	ごはん 豆腐ハンバーグ ミニアメリカンドッグ▲ 和風スパゲティソテー▲ じゃが芋ミートソース煮 フルーツ	豆腐 鶏肉 おから 魚肉すり身 シーチキン 鶏肉	玉葱 人参 生姜 玉葱 玉葱 ほうれん草 玉葱 人参 パイン缶	米 でん粉 油 砂糖 小麦粉 油 砂糖 でん粉 パン粉 塩 カツ粉エキス 酢 ペーキングパウダー スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋 砂糖	なめしごはんの素 醤油 塩 香辛料 塩 カツ粉エキス 酢 ペーキングパウダー 和風だし 醤油 塩 こしょう ケチャップ 中華味 塩 こしょう	450
12	火	のり弁風ごはん 竹輪の天ぷら▲ 豚肉 さくら焼売▲ 白菜サラダ フルーツ	のり 竹輪 青のり 豚肉 鶏肉 豚肉 大豆 昆布 花かつお	人参 インゲン にんにく 玉葱 生姜 白菜 白桃缶	米 小麦粉 油 砂糖 じゃが芋 油 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	醤油 白醤油 和風だし 和風だし 塩	462
13	水	わかめごはん 赤魚の照焼き 揚げコーンボール キャベツの和え物 さつま芋と大豆の甘がらめ フルーツ	わかめごはんの素 赤魚 揚げコーンボール キャベツの和え物 さつま芋と大豆の甘がらめ フルーツ	キャベツ 人参 胡瓜 みかん缶	米 砂糖 とうもろこし でん粉 油 砂糖 砂糖 さつま芋 砂糖	醤油 塩 和風だし 醤油 酢 醤油	440
14	木	ごはん 肉団子のトマト煮 鶏餃子 胡瓜の酢の物 ポイルブロッコリー フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆粉 鶏肉 豚肉 大豆 油揚げ	玉葱 人参 生姜 にんにく キャベツ 玉葱 胡瓜 人参 ブロッコリー りんご	米 じゃが芋 砂糖 でん粉 油 砂糖 小麦粉 でん粉 油 春雨 砂糖	酢 醤油 香辛料 ケチャップ 塩 こしょう 香辛料 醤油 酢 塩	442
15	金	おにぎり・いなり寿司 カレーコロッケ▲ 鶏の唐揚げ▲ 焼きそば▲ ポテトサラダ フルーツ	のり 油揚げ 鶏肉 大豆粉 豚肉	玉葱 生姜 にんにく キャベツ 人参 もやし 胡瓜 人参 黄桃缶	米 砂糖 カレー粉 パン粉 でん粉 小麦粉 油 焼きそば麺 油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	塩 酢 醤油 カレー粉 塩 香辛料 醤油 塩 こしょう ソース 塩 こしょう 塩 こしょう	489

16	土	ごはん チキンカツ▲ 焼売■▲ 千切りキャベツ 根菜炒め・里芋煮 煎餅●■▲・漬物・イチゴフックアップケーキ●■▲	鶏肉 豚肉 大豆粉 鶏肉 マグロ 味噌	玉葱 生姜 グリーンピース キャベツ 紫キャベツ 人参 蓮根 人参 牛蒡 里芋 人参 椎茸	米 でん粉 パン粉 小麦粉 油 でん粉 パン粉 砂糖 小麦粉 油 砂糖 ゴマ ゴマ油 砂糖 漬物 ゴマ イチゴフックアップケーキ	塩 香辛料 醤油 塩 和風だし 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 醤油 塩	784	
18	月	ごはん 鶏の照焼き 蓮根の天ぷら▲ もやしソテー ひじき煮 フルーツ	鶏肉 粉末大豆	にんにく 生姜 蓮根 もやし 人参 人参	米 砂糖 小麦粉 油 砂糖 とうもろこし 油 砂糖	塩 こしょう 醤油 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	467	
19	火	ごはん 白身魚フライタルタルソース▲ チャプチェ 粉ふき芋 生麩の煮物▲ フルーツ	のり タラ 豚肉	玉葱 パセリ粉 人参 玉葱 ニラ 生姜 にんにく	米 白身魚フライタルタルソース▲ チャプチェ じゃが芋 生麩の煮物▲ フルーツ	大根 人参 インゲン フルーツミックス缶	塩 こしょう 醤油 中華味 酢 塩 和風だし 醤油	458
20	水	炊込みごはん 豚肉の生姜炒め イカカツ▲ 枝豆 キャベツチキンサラダ フルーツ	昆布 豚肉 イカ 枝豆 鶏肉	筍 人参 蓮根 椎茸 蒟蒻 玉葱 生姜	米 油 砂糖 みりん 砂糖 片栗粉 粉ふき芋 キャベツチキンサラダ フルーツ	醤油 和風だし 塩 酢 醤油 酒 醤油 塩 醤油 塩 こしょう	452	
22	金	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▲ ブロッコリーの和え物 フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆	玉葱	米 じゃが芋 油 砂糖 じゃが芋 でん粉 油 スパゲティ 油 砂糖 ブロッコリーの和え物 フルーツ	塩 塩 醤油 塩 こしょう	450	
23	土	ごはん 白身魚フライ▲ ウィンナー 千切りキャベツ 岩竹煮・真丈煮●■▲ とろろ・漬物・いちごマッシュマロ●■▲	タラ ウィンナー	キャベツ 紫キャベツ 人参 筍 人参 玉葱 南瓜	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 ゴマ 砂糖 油 長芋 漬物 ゴマ いちごマッシュマロ	塩 和風だし 醤油 塩 和風だし 醤油 白醤油 塩	732	
25	月	ごはん 豚カツ▲ 千切りキャベツ ポークピッツ じゃが芋煮 フルーツ	豚肉 大豆粉 ポークピッツ	キャベツ 紫キャベツ 人参 玉葱 人参 インゲン みかん缶	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 小麦粉 油 砂糖 じゃが芋 砂糖	塩 ソース 和風だし 醤油	487	
26	火	ごはん コロケ▲ ミートボール マカロニソテー▲ ツナサラダ フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆粉	玉葱 玉葱 人参 キャベツ 人参 胡瓜 黄桃缶	米 コロケ▲ ミートボール マカロニソテー▲ ツナサラダ フルーツ	塩 香辛料 和風だし 醤油 醤油 コンソメ クチャップ 塩 こしょう	463	
27	水	ごはん サバの塩焼き ウィンナー ビーフソテー 炒り豆腐 フルーツ	サバ ウィンナー 豆腐	人参 筍 ビーマン 人参 葱 椎茸 パイン缶	米 サバの塩焼き ウィンナー ビーフソテー 炒り豆腐 フルーツ	塩 塩 中華味 塩 こしょう 醤油 和風だし 醤油	469	
28	木	ごはん ハムステーキ おさかなナゲット▲ 焼きそば▲ 大根蒟蒻おかが煮 フルーツ	ハム	玉葱 生姜 キャベツ 人参 大根 蒟蒻 りんご缶	米 おさかなナゲット▲ 焼きそば▲ 大根蒟蒻おかが煮 フルーツ	塩 塩 和風だし 醤油 和風だし 塩	450	
29	金	ごはん 豆腐ハンバーグ コーン焼売▲ キャベツの和え物 金平ごぼろ フルーツ	豆腐 鶏肉 豚肉 豚肉 鶏肉 味噌 大豆粉	玉葱 玉葱 キャベツ 人参 牛蒡 人参 みかん缶	米 豆腐ハンバーグ コーン焼売▲ キャベツの和え物 金平ごぼろ フルーツ	醤油 鶏肉 味噌 大豆粉 醤油 鶏肉 味噌 大豆粉 醤油 鶏肉 味噌 大豆粉 醤油 鶏肉 味噌 大豆粉 醤油 鶏肉 味噌 大豆粉	439	
30	土	ごはん 卵の花フライ●■▲ ハムステーキ 千切りキャベツ がんもどき煮●■▲・さつま揚げ煮●■▲ 玉子豆腐●■▲・漬物・ミニヨモギ餅	おから ひじき 卵 鶏肉 ハム	玉葱 葱 人参 キャベツ 紫キャベツ 人参	米 卵の花フライ●■▲ ハムステーキ 千切りキャベツ がんもどき煮●■▲・さつま揚げ煮●■▲ 玉子豆腐●■▲・漬物・ミニヨモギ餅	塩 塩 塩 塩	4786	

☆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●●● その他●●● 落花生●●● えび●●● かに●●●