



# 2019年5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		
7	火	俄ごはん(ゆかり) ホイコーロー 豆腐焼売▲ 南瓜煮 パンパンジーサラダ フルーツ	豚肉 味噌 豆腐 豚肉 タラ 大豆	キャベツ 玉葱 人参 生姜 にんにく 玉葱 南瓜 もやし 胡瓜 りんご缶	米 砂糖 油 砂糖 醤油 塩 和風だし 醤油 酢 醤油 ゴマ ゴマ油 砂糖	ゆかり粉 醤油 塩 和風だし 醤油 酢 醤油 フルーツ	418
8	水	おにぎり タンドリーチキン▲ ーロイカフライ▲ 焼きうどん▲ もやしの酢の物 フルーツ	のり 鶏肉 粉末大豆 イカ 大豆粉	にんにく 生姜 ブロッコリー キャベツ 人参 玉葱 もやし 胡瓜 人参 冷凍ぶどう	米 砂糖 醤油 塩 しょう油 カレー粉 塩 和風だし 醤油 酢 塩	塩 塩 しょう油 カレー粉 塩 和風だし 醤油 酢 塩	409
9	木	白ごはん 肉団子の酢豚風 揚げぎょうざ▲ じゃが芋カレー風味煮 フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆粉 鶏肉 豚肉 大豆 シーチキン	玉葱 人参 ビーマン 生姜 にんにく キャベツ 玉葱 じゃが芋 玉葱 人参 インゲン 黄桃缶	米 砂糖 醤油 香辛料 クチャップ 塩 しょう油 香辛料 醤油 和風だし 醤油 カレー粉	酢 醤油 香辛料 クチャップ 塩 しょう油 香辛料 醤油 和風だし 醤油 カレー粉	442
10	金	コーンごはん 白身魚フライタルタルソース▲ マカロニソテー▲ 粉ふき芋 大豆ツナ煮 フルーツ	タラ 大豆 シーチキン	玉葱 パセリ粉 玉葱 人参 パセリ粉 人参 パイナップル	米 とうもろこし 醤油 しょう油 マカロニ 油 砂糖 じゃが芋 砂糖	塩 塩 クチャップ 塩 しょう油 塩 和風だし 醤油	455
11	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●■▲ 生姜天●■▲ 漬物・ミニ大福	鶏肉 豚肉 牛肉 卵 枝豆がんもどき 卵 牛乳 生姜天 漬物	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 とうもろこし パン粉 小麦粉 砂糖 ゴマ ゴマ 砂糖 油 砂糖 小麦粉 ゴマ ミニ大福	醤油 ワンタンのこしょう 卵 オイルスターソース 醤油 コンソメ クチャップ 塩 しょう油	774
13	月	おにぎり 照焼きハンバーグ ポテトフライ もやしコンソテー ひじき煮 がんもどき煮・フルーツ	のり 鶏肉 豚肉 大豆 ひじき 油揚げ 枝豆 がんもどき	玉葱 もやし 人参 人参 りんご	米 砂糖 じゃが芋 油 砂糖 じゃが芋 でん粉 油 とうもろこし 油 油 砂糖 砂糖	塩 ワイン クチャップ 塩 香辛料 醤油 塩 塩 しょう油 中華味 和風だし 醤油 和風だし 醤油	427
14	火	白ごはん エビカツ▲○ 枝豆・さつま芋レモン煮 焼きちゃんぽん▲ 豆乳しんじょう煮 フルーツ	エビ イカ 枝豆 豚肉 豆腐 魚肉すり身 豆乳	玉葱 レモン果汁 キャベツ 玉葱 人参 玉葱 人参 油 ほうれん草 フロccoli 冷凍ぶどう	米 砂糖 でん粉 小麦粉 パン粉 コーンスターチ 砂糖 さつま芋 砂糖 焼きそば麺 油 油 砂糖	塩 醤油 ソース 塩 白湯スープ 塩 和風だし 醤油	460
15	水	俄ごはん(菜飯) チキンナゲット▲ ハムステーキマトソース 和風スパゲティソテー▲ ポテトサラダ フルーツ	鶏肉 おから ハム シーチキン	玉葱 人参 ほうれん草 玉葱 人参 白桃缶	米 砂糖 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 米粉 油 砂糖 スパゲティ しょう油 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	菜飯の素 塩 醤油 香辛料 クチャップ 塩 しょう油 醤油 塩 しょう油 塩	433
16	木	枝豆ごはん 星コロッケ▲ ポークピッツ ミートパンネ▲ 竹輪と若布の酢の物▲ フルーツ	枝豆 鶏肉 豚肉 ポークピッツ 鶏肉 竹輪 若布	玉葱 ブロッコリー 玉葱 人参 胡瓜 もやし パイナップル	米 砂糖 じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油 パンネ 油 砂糖 砂糖	塩 塩 クチャップ 塩 しょう油 酢 塩	449
17	金	白ごはん 豚肉南蛮炒め さくら焼売▲ 枝豆 ブロッコリーサラダ フルーツ	豚肉 鶏肉 豚肉 大豆 昆布 枝豆 シーチキン	玉葱 人参 生姜 玉葱 生姜 ブロッコリー 人参 りんご缶	米 砂糖 油 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	酢 醤油 白醤油 和風だし 塩 塩 しょう油	452
18	土	ごはん コロッケ■▲・ハムステーキ 千切りキャベツ 筑前煮・茶碗蒸し●▲ 金山寺味噌 漬物・コービーゼリー	牛肉 大豆粉 ハム 卵 枝豆 金山寺味噌 漬物	玉葱 にんにく 生姜 キャベツ 紫キャベツ 人参 人参 牛蒡 葱 インゲン 椎茸 漬物	米 砂糖 じゃが芋 砂糖 パン粉 小麦粉 油 里芋 砂糖 ゴマ コービーゼリー	醤油 塩 ビーフエキス 和風だし 醤油	770

20	月	俄ごはん(ゆかり) 竹輪の天ぷら▲ ミートボール 野菜炒め 肉じゃが フルーツ	竹輪 青のり 鶏肉 豚肉 大豆粉	玉葱 キャベツ もやし 人参 玉葱 人参 インゲン 冷凍ぶどう	米 小麦粉 油 砂糖 でん粉 油 とうもろこし 油 じゃが芋 砂糖	ゆかり粉 酢 醤油 香辛料 中華味 塩 しょう油 和風だし 醤油	438	
21	火	おにぎり 豚肉ケチャップ炒め カレー香巻き▲ 春雨の酢の物 フルーツ	のり 豚肉 豚肉 油揚げ	玉葱 人参 玉葱 トマトペースト にんにく 生姜 胡瓜 人参 りんご	米 油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 油 春雨 砂糖	ケチャップ 塩 しょう油 塩 香辛料 カレー粉 醤油 酢 塩	483	
22	水	白ごはん サバの幽庵焼き ロールキャベツ▲ 金平ごぼう ほうれん草サラダ フルーツ	サバ 鶏肉 大豆粉 シーチキン	柚子果汁 キャベツ 玉葱 人参 ごぼう 人参 ほうれん草 人参 黄桃缶	米 みりん 砂糖 片栗粉 パン粉 油 コーンスターチ 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	醤油 酒 塩 酒 チキンブイヨン 醤油 塩 しょう油	447	
23	木	のりごはん エビフライ▲○ 小籠包▲ キャベツの和え物 じゃが芋ミンチ炒め フルーツ	のり エビ 豚肉 鶏肉 ゼラチン 大豆 鶏肉	生姜 玉葱 キャベツ 人参 じゃが芋 葱 玉葱 パイナップル	米 小麦粉 パン粉 コーンフラワー 砂糖 油 小麦粉 もち米粉 砂糖 ゴマ油 でん粉	塩 ソース 塩 醤油 しょう油 鶏ガラスープ 和風だし 醤油 和風だし 醤油	401	
24	金	白ごはん おろしハンバーグ ミニアメリカンドッグ▲ スパゲティソテー▲ 大根と厚揚げの煮物 フルーツ	豆腐 鶏肉 豚肉 魚肉すり身 厚揚げ	玉葱 玉葱 玉葱 人参 人参 インゲン フルーツミックス缶	米 でん粉 砂糖 小麦粉 油 砂糖 でん粉 パン粉 スパゲティ 油 砂糖 砂糖	塩 醤油 香辛料 塩 かつおエキス 卵 ベーキングパウダー クチャップ 塩 しょう油 和風だし 醤油	423	
25	土	ごはん 味噌カツ▲ 千切りキャベツ 蓮根炒め・竹輪煮●■▲ オムレツ●■▲ 漬物・フルーツゼリー	豚肉 大豆粉 味噌 竹輪 卵 牛乳	キャベツ 紫キャベツ 人参 蓮根 人参 蒟蒻 玉葱 漬物	米 砂糖 小麦粉 小麦粉 砂糖 油 砂糖 小麦粉 ゴマ フルーツゼリー	塩 香辛料 ゴマ ゴマ油 砂糖 油 砂糖 小麦粉 ゴマ フルーツゼリー	塩 しょう油 和風だし 醤油 醤油 コンソメ クチャップ 塩 しょう油	946
27	月	白ごはん エビカツ▲○ 枝豆・さつま芋レモン煮 焼きちゃんぽん▲ 豆乳しんじょう煮 フルーツ	エビ イカ 枝豆 豚肉 豆腐 魚肉すり身 豆乳	玉葱 レモン果汁 キャベツ 玉葱 人参 玉葱 人参 油 ほうれん草 フロccoli 冷凍ぶどう	米 砂糖 でん粉 小麦粉 パン粉 コーンスターチ 砂糖 さつま芋 砂糖 焼きそば麺 油 油 砂糖	塩 醤油 ソース 塩 白湯スープ 塩 和風だし 醤油	460	
28	火	俄ごはん(菜飯) ハンバーグ 大学芋・ポークピッツ マカロニソテー▲ コーンサラダ フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆 ポークピッツ シーチキン	玉葱 玉葱 人参 胡瓜 キャベツ パイナップル	米 砂糖 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 米粉 油 砂糖 スパゲティ しょう油 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	菜飯の素 塩 醤油 香辛料 クチャップ 塩 しょう油 醤油 塩 しょう油 塩	433	
29	水	白ごはん サワラの西京焼き 揚げコーンボール 鶏肉 春雨の中巻炒め キャベツカレーサラダ・人参煮 フルーツ	サワラ 味噌 イトヨリ 鶏肉 枝豆	人参 玉葱 ニラ キャベツ 胡瓜 人参 りんご	米 とうもろこし でん粉 油 砂糖 春雨 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	醤油 塩 しょう油 和風だし 塩 カレー粉 塩 しょう油 和風だし 醤油	457	
30	木	おにぎり 豚しゃぶ キャベツと胡瓜の和え物 ウィンナー・ポテトフライ 生麩の煮物▲ フルーツ	のり 豚肉 ウィンナー	玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 大根 人参 インゲン 冷凍ぶどう	米 ゴマ 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 じゃが芋 でん粉 油 生麩 砂糖	酢 醤油 和風だし 醤油 塩 しょう油 和風だし 醤油	419	
31	金	白ごはん チンジャオロースー コロッケ▲ ミートボール ひじきサラダ フルーツ	豚肉 鶏肉 豚肉 大豆粉 ひじき シーチキン	筍 ビーマン 玉葱 胡瓜 人参 パイナップル	米 片栗粉 油 砂糖 砂糖 でん粉 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	醤油 塩 しょう油 塩 しょう油 酢 醤油 香辛料 和風だし 醤油 塩	447	

☆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●● さば●● 落花生●● えび●● おかに●●