



# 2019年6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	土	白ごはん チキンカツ 焼売▲・千切りキャベツ 根菜炒め 味付けもずく・里芋煮 キムチパック・漬物	鶏肉 豚肉 大豆粉 鶏肉 マグロ 味噌 もずく	玉葱 玉葱 ▲ 蓮根 人参 ごぼう キムチ 漬物	米 でん粉 パン粉 小麦粉 油 でん粉 パン粉 砂糖 小麦粉 砂糖 コマ ゴマ油 油 里芋 砂糖 ゴマ	塩 香辛料 醤油 塩 和風だし 香辛料 和風だし 醤油 みりん 酢 醤油 かつおエキス 塩		
3	月	豚こぼん(ゆかり) 豚肉とポテトの金平 一口イカフライ▲・枝豆 ひじき煮 高野豆腐煮 フルーツ	豚肉 イカ 大豆粉 枝豆 ひじき 油揚げ 高野豆腐 フルーツ	人参 イングン ごぼう 人参	米 じゃが芋 油 砂糖 パン粉 小麦粉 コーンスターチ 油 砂糖 砂糖	ゆかり粉 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油		478
4	火	白ごはん 白身魚の唐揚げミートソース▲ スパゲティソテー▲ ポークビッツ さつま芋と大豆の甘がらめ フルーツ	タラ 鶏肉 ポークビッツ 大豆	玉葱 人参 玉葱 人参 みかん缶	米 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 スパゲティ 油 砂糖 さつま芋 砂糖	ケチャップ 中華味 塩 しょう油 ケチャップ 塩 しょう油 酢 醤油		439
5	水	おにぎり 照り焼きハンバーグ ポテトフライ ブロックリー南瓜ソテー マカロニサラダ▲ フルーツ	のり 鶏肉 豚肉 大豆 ブロックリー 南瓜 赤ピーマン フルーツ	玉葱 ブロックリー 南瓜 赤ピーマン 胡瓜 人参 フルーツミックス缶	米 じゃが芋 油 砂糖 じゃが芋 でん粉 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	塩 ワイン ケチャップ 塩 香辛料 醤油 塩 中華味 塩 しょう油 塩 しょう油		469
6	木	コーンごはん 焼きチキンバーベキューソース▲ さくら焼売▲ もやしソテー 胡瓜とワカメの酢の物▲ フルーツ	鶏肉 大豆粉 鶏肉 豚肉 大豆 昆布 ワカメ 竹輪	にんにく 生姜 玉葱 生姜 もやし 人参 胡瓜 りんご	米 とうもろこし 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 油 砂糖	塩 塩 しょう油 ケチャップ ソース 白醤油 和風だし 塩 しょう油 酢 塩		453
7	金	白ごはん ホイコーロー ロールキャベツ▲ 粉ふき芋 豆腐チャンプル フルーツ	豚肉 味噌 鶏肉 大豆粉 豆腐 花かつお	キャベツ 玉葱 人参 人参 パセリ粉 キャベツ 人参 パイナップル	米 砂糖 パン粉 油 コーンスターチ じゃが芋 油	醤油 塩 しょう油 塩 酒 チキンブイヨン 塩 中華味 塩 しょう油		447
8	土	白ごはん 白身魚フライ▲ ウィンナー 千切りキャベツ・若竹煮 とろろパック・笹かま●●▲ デザート●●▲・漬物	タラ ウィンナー 油揚げ わかめ 笹かま	キャベツ 紫キャベツ 人参 筍 漬物	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 砂糖 長手 イチゴフチホットケーキ ゴマ	塩 和風だし 醤油 和風だし 醤油 白醤油 塩		
10	月	おにぎり ミートボールとポテトのチリソース 揚げ餃子▲ ほうれん草サラダ 人参煮 フルーツ	のり 鶏肉 豚肉 大豆粉 鶏肉 豚肉 大豆 シーチキン	玉葱 生姜 にんにく キャベツ 玉葱 ほうれん草 人参 人参 りんご缶	米 パン粉 砂糖 でん粉 油 じゃが芋 砂糖 小麦粉 でん粉 油 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖 砂糖	塩 酢 醤油 ケチャップ 塩 しょう油 香辛料 醤油 醤油 塩 しょう油 和風だし 醤油		467
11	火	豚こぼん(菜飯) 豆腐ハンバーグ チキンナゲット▲ 人参ソテー じゃが芋ミンチカレー炒め フルーツ	豆腐 鶏肉 豚肉 鶏肉	玉葱 セロリ 人参 パセリ粉 玉葱 白桃缶	米 でん粉 砂糖 小麦粉 砂糖 でん粉 油 じゃが芋 とうもろこし 油	菜飯の素 塩 醤油 香辛料 塩 香辛料 ペーキングパウダー 塩 しょう油 カレー粉 中華味 塩 しょう油		435
12	水	白ごはん カレー春巻き▲ 豚肉の甘辛炒め 枝豆 厚揚げ大根煮 フルーツ	豚肉 豚肉 枝豆 厚揚げ	玉葱 トマトペースト にんにく 生姜 玉葱 生姜 にんにく 大根 人参 みかん缶	米 じゃが芋 小麦粉 油 油 砂糖 砂糖 砂糖	塩 香辛料 カレー粉 醤油 醤油 塩 和風だし 醤油		459
13	木	そぼろごはん 鶏の唐揚げ▲ ウィンナー スパゲティソテー▲ ブロックリーサラダ フルーツ	鶏肉 鶏肉 大豆粉 ウィンナー シーチキン	玉葱 トマトペースト にんにく 生姜 玉葱 生姜 にんにく 玉葱 人参 ブロックリー 人参 パイナップル	米 砂糖 片栗粉 小麦粉 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	醤油 醤油 塩 しょう油 ケチャップ 塩 しょう油 塩 しょう油		475
14	金	白ごはん サケのチャンチャン焼き キャベツの味噌炒め 蓮根の天ぷら▲ 鶏肉甘辛炒め フルーツ	サケ 味噌 味噌	キャベツ 人参 玉葱 生姜 蓮根 玉葱 にんにく 生姜 りんご	米 砂糖 砂糖 小麦粉 油 砂糖 さつま芋 油 砂糖	醤油 塩 しょう油 醤油 塩 しょう油 和風だし 醤油 醤油 塩 しょう油		433
15	土	白ごはん 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●●▲・デザート・漬物	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 砂糖	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ゴマ 砂糖 ゴマ ミニヨモギ餅	和風だし 醤油 和風だし 醤油 塩 和風だし 醤油 塩 和風だし 塩		

17	月	白ごはん 照り焼きチキン▲ 竹輪の天ぷら▲ 金平ごぼう 春雨サラダ 大芋	鶏肉 大豆粉 竹輪 青のり 油揚げ	にんにく 生姜 ごぼう 人参 胡瓜 人参 みかん缶	米 砂糖 小麦粉 油 砂糖 油 春雨 砂糖 さつま芋 油 砂糖		457	
18	火	豚こぼん カレーコロッケ▲ 豆腐焼売▲ 焼きちゃんぽん▲ 蒟蒻と大根のおかか煮 フルーツ	サケ 豆腐 豚肉 タラ 大豆 豚肉 花かつお	玉葱 玉葱 キャベツ 玉葱 人参 大根 蒟蒻 フルーツミックス缶	米 じゃが芋 小麦粉 パン粉 でん粉 パン粉 でん粉 油 砂糖 小麦粉 ゴマ 焼きそば種 油 砂糖	ゆかり粉 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油		463
19	水	おにぎり サバの醤油焼き ミートボール もやし和え物 パンパンジーサラダ フルーツ	のり サバ 鶏肉 豚肉 大豆粉 鶏肉	柚子果汁 玉葱 もやし 人参 胡瓜 もやし 生姜 りんご	米 みりん 砂糖 片栗粉 砂糖 でん粉 油 砂糖 砂糖	ケチャップ 中華味 塩 しょう油 ケチャップ 塩 しょう油 酢 醤油		460
20	木	白ごはん エビカントアルソースがけ▲ 南豆腐 ピーマンソテー ドライカレー▲ フルーツ	エビ イカ	玉葱 パセリ粉 南豆腐 人参 玉葱 葱 玉葱 人参 黄桃缶	米 砂糖 ビーファン 油	塩 塩 しょう油 中華味 塩 しょう油 塩 しょう油		451
21	金	豚こぼん(ゆかり) 鶏のレモン煮▲ ウィンナー 白菜コーンおえ ひじきサラダ フルーツ	鶏肉 大豆粉 ウィンナー	生姜 にんにく レモン果汁 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 砂糖 でん粉 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	米 とうもろこし 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 塩 しょう油 ケチャップ ソース 白醤油 和風だし 塩 しょう油 酢 塩		472
22	土	白ごはん コロコック●●▲ ミートボール●●▲ 千切りキャベツ・筑前煮 もずく酢・金山寺味噌 竹輪煮●●▲・漬物	牛肉 大豆粉 鶏肉 豚肉 もずく 金山寺味噌 竹輪	玉葱 にんにく 生姜 玉葱 キャベツ 人参 人参 人参 みりん 酢 醤油 かつおエキス 塩	米 じゃが芋 砂糖 パン粉 小麦粉 油 パン粉 油 でん粉 砂糖 ゴマ油 里芋 砂糖 砂糖	醤油 塩 ビーフエキス 醤油 酢 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 醤油		
24	月	おにぎり 一口白身魚フライ▲ ポークビッツ 焼うどん▲ キャベツ蒸し鶏サラダ フルーツ	のり ホキ 青のり ポークビッツ	玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 りんご	米 パン粉 小麦粉 砂糖 油 うどん 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 塩 和風だし 醤油 塩 しょう油		466
25	火	白ごはん ハンバーグ野菜トマトソース パンネソテー▲ ポテトフライ 竹輪と胡瓜の酢の物▲ フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆 鶏肉	玉葱 人参 南豆腐 玉葱 人参 胡瓜 もやし 白桃缶	米 じゃが芋 油 砂糖 パン粉 油 でん粉 砂糖 じゃが芋 でん粉 油 砂糖	塩 酢 醤油 ケチャップ 塩 しょう油 香辛料 醤油 醤油 塩 しょう油 和風だし 醤油		467
26	水	豚こぼん(菜飯) 味噌カツ▲ じゃが芋カレー風味 キャベツの和え物 切干大根煮・がんもどき煮 フルーツ	豚肉 大豆粉 味噌 油揚げ がんもどき	じゃが芋 パセリ粉 キャベツ 切干大根 人参 パイナップル	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 砂糖 とうもろこし 砂糖 砂糖	菜飯の素 塩 醤油 香辛料 塩 香辛料 ペーキングパウダー 塩 しょう油 カレー粉 中華味 塩 しょう油		470
27	木	枝豆ごはん 鶏つくね▲ おさかなナゲット▲ 焼きそば▲ 厚揚げ味噌煮 フルーツ	枝豆 鶏肉 粉末大豆 豚肉 厚揚げ 味噌	玉葱 人参 蓮根 葱 玉葱 生姜 キャベツ 人参 玉葱 りんご缶	米 パン粉 でん粉 砂糖 でん粉 砂糖 油 小麦粉 焼きそば種 油 砂糖	塩 香辛料 カレー粉 醤油 醤油 塩 和風だし 醤油		456
28	金	白ごはん イカドーナツフライ▲ コーンボール ブロックリーソテー じゃが芋ミートソース煮 フルーツ	イカ 大豆粉 いとより 大豆粉	キャベツ 玉葱 玉葱 人参 黄桃缶	米 でん粉 パン粉 小麦粉 油 とうもろこし でん粉 油 砂糖 とうもろこし 油 じゃが芋	ケチャップ 塩 しょう油 塩 しょう油 ケチャップ 中華味 塩 しょう油		447
29	土	白ごはん 鶏の唐揚げ▲ 千切りキャベツ 蓮根 真丈煮●●・オムレツ●●▲ デザート・漬物	鶏肉 大豆粉	生姜 にんにく キャベツ レッドキャベツ 人参 蓮根 人参 蒟蒻 人参 玉葱 南豆腐 漬物	米 小麦粉 油 ゴマ ゴマ油 砂糖 ゴマ 砂糖 油 小麦粉 ミニゼリー ゴマ	醤油 塩 しょう油 醤油 塩 しょう油 和風だし 醤油 和風だし 醤油		

☆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5品目)を含む製品は右の印で表示しています。卵…● 乳…■ 小麦…▲ そば…▽ 落花生…◎ えび…○ かに…□