



# 2019年8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	木	白ごはん イカリ揚げフライ▲ 豆腐焼売▲ ピーンソテー ブロッコリーサラダ フルーツ	イカ 大豆粉 豆腐 豚肉 タラ 大豆	キャベツ 玉葱 玉葱 人参 玉葱 筍 ブロッコリー 人参 パイン缶	米 でん粉 パン粉 小麦粉 油 パン粉 でん粉 油 砂糖 小麦粉 ゴマ ピーン 油 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 塩 中華味 塩 こしょう 醤油	463
2	金	白ごはん サバの幽庵焼き チキンオグロ▲ 金平ごぼう じゃが芋ソテー フルーツ	サバ 鶏肉 ウィンナー	柚子果汁 セロリ ごぼう 人参 人参 みかん缶	米 みりん 砂糖 片栗粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油 油 砂糖 じゃが芋 とうもろこし 油	醤油 酒 塩 香辛料 ベーキングパウダー 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう	452
3	土	白ごはん 味噌カツ▲ 千切りキャベツ 金平蓮根・竹輪● インゲンツナ和え 漬物・ミニゼリー	豚肉 大豆粉 竹輪 シーチキン 油揚げ	キャベツ 紫キャベツ 人参 蓮根 人参 蒟蒻 インゲン 漬物	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 砂糖 ゴマ ゴマ油 油 砂糖 ゴマ ミニゼリー	香辛料 塩 和風だし 醤油 唐辛子 和風だし 醤油	919
5	月	白ごはん 照焼きハンバーグ ポテトフライ 和風スパゲティソテー▲ 高野豆腐煮 フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆 シーチキン 高野豆腐	玉葱 ほうれん草 玉葱 大根 人参 白桃缶	米 じゃが芋 油 砂糖 じゃが芋 でん粉 油 スパゲティ 油 砂糖 砂糖	ワイン クチャップ 塩 香辛料 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油	447
6	火	おにぎり 豚肉ケチャップ炒め 鶏きょうざ▲ 大学芋 春雨の酢の物 フルーツ	海苔 豚肉 鶏肉 豚肉 大豆 油揚げ	玉葱 人参 ビーマン 生姜 にんにく キャベツ 玉葱 人参 胡瓜 りんご缶	米 油 砂糖 砂糖 小麦粉 でん粉 油 さつまいも 油 砂糖 水あめ 春雨 砂糖	塩 ケチャップ 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう 香辛料 醤油 酢 醤油 酢 塩	452
7	水	疾こはん(菜飯) エビカツ▲○ ミートボール 焼きちゃんぽん▲ ポテトサラダ フルーツ	エビ イカ 鶏肉 豚肉 大豆粉 豚肉	玉葱 玉葱 キャベツ 人参 もやし 胡瓜 人参 パイン缶	米 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 焼きそば種 油 じゃが芋 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	菜飯の素 塩 醤油 ソース 塩 醤油 香辛料 白湯スープ 塩 こしょう	449
8	木	白ごはん 揚げ鶏のレモン煮▲ ポーカピッツ 白菜の和え物 大根と生麩の煮物▲ フルーツ	鶏肉 大豆粉 ポーカピッツ	生姜 にんにく レモン果汁 白菜 胡瓜 大根 人参 インゲン みかん缶	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 砂糖 砂糖 生麩 砂糖	塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油	460
9	金	白ごはん サワラの西京焼き ロールキャベツ▲ じゃが芋金平 ほうれん草サラダ フルーツ	サワラ 味噌 鶏肉 大豆粉 シーチキン	生姜 人参 ビーマン 玉葱 人参 ほうれん草 人参 黄桃缶	米 砂糖 パン粉 油 コーンスターチ じゃが芋 油 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	醤油 塩 酒 チキンブイヨン 和風だし 醤油 醤油 塩	441
10	土	白ごはん 焼肉 香きき▲ マカロニサラダ▲ 笹かまぼこ●■▲・とろろパック 厚揚げ煮■・漬物	豚肉 豚肉 厚揚げ	玉葱 人参 ニラ キャベツ 人参 玉葱 筍 生姜 玉葱 人参 漬物	米 じゃが芋 ゴマ 春雨 水あめ ゴマ油 小麦粉 油 マカロニ ドレッシング 砂糖 油 でん粉 長芋 砂糖 ゴマ	焼肉のタレ 塩 オイスターソース 香辛料 塩 香辛料 和風だし 醤油 白醤油 塩 和風だし 醤油	846
19	月	疾こはん(ゆかり) 豆腐ハンバーグ スマイルポテト 焼うどん▲ 人参枝豆サラダ フルーツ	豆腐 鶏肉 豚肉 枝豆 鶏肉	玉葱 キャベツ 玉葱 人参 人参 りんご缶	米 でん粉 砂糖 じゃが芋 でん粉 油 うどん 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 醤油 香辛料 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油	439
20	火	おにぎり タンドリーチキン 竹輪の天ぷら▲ 春雨ソテー 大豆のトマト煮 フルーツ	海苔 鶏肉 大豆粉 竹輪 青のり 大豆 ウィンナー	にんにく ニラ 人参 筍 生姜 玉葱 人参 にんにく 白桃缶	米 砂糖 小麦粉 油 春雨 油 砂糖 砂糖	塩 こしょう 中華味 カレー粉 中華味 醤油 塩 こしょう ケチャップ 中華味 塩 こしょう	454

21	水	白ごはん サケの塩焼き ほうれん草のお浸し さくら焼売▲ マカロニサラダ▲ フルーツ	サケ 鶏肉 豚肉 大豆 昆布 シーチキン	ほうれん草 人参 玉葱 生姜 胡瓜 人参 みかん缶	米 とうもろこし 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	塩 和風だし 醤油 白醤油 和風だし 塩 こしょう	433	
22	木	白ごはん 豚しゅうぶ キャベツと胡瓜の和え物 ウィンナー じゃが芋とツナのカレー炒め フルーツ	豚肉 ウィンナー シーチキン	玉葱 キャベツ 胡瓜 生姜 人参 インゲン パイン缶	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 砂糖 じゃが芋 とうもろこし 油	醤油 酢 和風だし 醤油 カレー粉 中華味 塩 こしょう	466	
23	金	白ごはん 白身魚の唐揚げタルタルソース▲ コーンボール 焼きそば▲ さつま芋金平 フルーツ	タラ いとより 大豆粉 豚肉	玉葱 パセリ粉 人参 玉葱 人参 蓮根 人参 黄桃缶	米 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ とうもろこし でん粉 油 砂糖 焼きそば種 油 さつま芋 油 砂糖	中華味 塩 こしょう 塩 こしょう ソース 塩 こしょう 醤油	453	
24	土	白ごはん おろしハンバーグ●■▲ 千切りキャベツ 枝豆がもちどき 生姜天●■▲・イタリアンオムレツ●■▲ 漬物・ミニもぎ餅	鶏肉 豚肉 牛肉 卵 枝豆がもちどき 生姜天 卵 牛乳	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 パン粉 小麦粉 砂糖 ゴマ 砂糖 油 砂糖 小麦粉 ゴマ ミニもぎ餅	ワイン クチャップ 塩 香辛料 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油	醤油 ワイン こしょう 卵 オイスターソース 醤油 コンソメ クチャップ 塩 こしょう	791
26	月	おにぎり 白身魚フライ▲ 肉団子ケチャップ煮 スパゲティソテー▲ ほうれん草の和え物 フルーツ	海苔 タラ 鶏肉 豚肉 大豆粉 油揚げ	玉葱 玉葱 人参 ほうれん草 人参 りんご缶	米 パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 でん粉 油 スパゲティ 油 砂糖 とうもろこし 砂糖	塩 塩 こしょう ソース 酢 醤油 香辛料 ケチャップ ケチャップ 塩 こしょう 和風だし 醤油	471	
27	火	白ごはん 豚肉とポテトの金平 青のり 南瓜煮 アメリカンドッグ▲・枝豆 フルーツ	豚肉 青のり 魚肉すり身 枝豆	人参 ごぼう インゲン にんにく 蓮根 南瓜 玉葱 みかん缶	米 じゃが芋 砂糖 油 小麦粉 砂糖 油 砂糖 小麦粉 油 砂糖 でん粉 パン粉	醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油 塩 こしょう	469	
28	水	疾こはん(菜飯) サバの照焼き ーロイカツフライ▲ もやしゆかりの和え物 キャベツチキンサラダ フルーツ	サバ イカ 大豆粉 鶏肉	もやし キャベツ 胡瓜 人参 りんご缶	米 砂糖 パン粉 小麦粉 コーンスターチ 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	菜飯の素 醤油 塩 醤油 香辛料 ゆかり粉 塩 こしょう	454	
29	木	おにぎり 鶏の唐揚げ▲ 小籠包▲ 和風スパゲティソテー▲ ツナサラダ フルーツ	海苔 鶏肉 大豆粉 豚肉 鶏肉 ゼラチン 大豆 シーチキン	生姜 にんにく 生姜 玉葱 ほうれん草 玉葱 白菜 胡瓜 人参 白桃缶	米 片栗粉 小麦粉 油 小麦粉 もち米粉 砂糖 ゴマ油 でん粉 スパゲティ 油 砂糖 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	塩 塩 こしょう 塩 醤油 こしょう 鶏ガラスープ 和風だし 塩 こしょう 醤油 塩 こしょう	488	
30	金	白ごはん コーンコロッケ▲ ウィンナー 塩焼きそば▲ 胡瓜と竹輪の甘酢和え▲ フルーツ	ウィンナー 豚肉 竹輪	キャベツ 人参 玉葱 胡瓜 もやし パイン缶	米 とうもろこし じゃが芋 パン粉 砂糖 小麦粉 片栗粉 油	焼肉のタレ 塩 オイスターソース 香辛料 塩 香辛料 和風だし 醤油 白醤油 塩 和風だし 醤油	445	
31	土	白ごはん コロッケ■▲・ハムステーキ 千切りキャベツ 筑前煮・味付きめかぶ 金山寺味噌 漬物・コービーゼリー	牛肉 大豆粉 ハム 豚肉 めかぶ 金山寺味噌	玉葱 にんにく 生姜 キャベツ 紫キャベツ 人参 人参 ごぼう 蓮根 インゲン 漬物	米 じゃが芋 砂糖 パン粉 小麦粉 油 キャベツ 油 砂糖 里芋 砂糖 ゴマ コービーゼリー	塩 こしょう 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油	718	

☆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)を含む品目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…□