2019年11月分こんだて

ノーボーダーズ

日	曜	メニュー	材料名 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	エネルギー
1	金	枝豆ごはん 鶏肉の味噌炒め コーンコロッケ▲ ひじき煮 がんもどき煮 フルーツ	枝豆 鶏肉　味噌 ひじき　油揚げ がんもどき	キャベツ　玉葱　ピーマン　にんにく　生姜 人参 りんご	米 油　砂糖 とうもろこし　じゃが芋　パン粉　砂糖　小麦粉　でん粉 油　砂糖 砂糖	塩 醤油 塩　こしょう 和風だし　醤油 和風だし　醤油	484
2	土	白ごはん おろしハンバーグ●■▲ ナポリタンスパゲティ●■▲○ がんもどき煮■▲ オムレツ●■▲・さつま揚げ●■▲ デザート・漬物	鶏肉　豚肉　牛肉　卵 ウィンナー 枝豆がんもどき 卵　牛乳　生姜天	玉葱　大根　りんご果汁　にんにく 玉葱　ピーマン 玉葱 漬物	米 パン粉　小麦粉　砂糖　ゴマ スパゲティ　油　砂糖 砂糖 砂糖　油　小麦粉 ミニよもぎ餅　ゴマ	鶏肉　ワイン　こしょう　酢　塩　オイスターソース ケチャップ　ソース　コンソメ　香辛料 和風だし　醤油 醤油　和風だし　コンソメ　ケチャップ　塩　こしょう	781
5	火	俵ごはん(菜飯) 味噌カツ▲ さつま芋レモン煮 キャベツソテー マカロニツナサラダ▲ フルーツ	豚肉　大豆粉　味噌 シーチキン	 レモン果汁 キャベツ 胡瓜　人参 黄桃缶	米 パン粉　小麦粉　でん粉　油　砂糖 さつま芋　砂糖 とうもろこし　油 マカロニ　ノンエッグマヨネーズ	菜飯の素 塩　醤油 塩 中華味　塩　こしょう	492
6	水	炊込みごはん 一口白身魚フライ▲ ポークビッツ スパゲティソテー▲ 肉じゃが フルーツ	昆布 ホキ　青のり ポークビッツ 鶏肉	筍　人参　蓮根　椎茸　蒟蒻 玉葱　ピーマン 玉葱　人参 みかん缶	米　油　砂糖 パン粉　小麦粉　砂糖　油 スパゲティ　油　砂糖 じゃが芋　油　砂糖	醤油　和風だし　塩　酢 塩 ケチャップ　塩　こしょう 和風だし　醤油	455
7	木	白ごはん 豚肉の南蛮炒め さくら焼売▲ 枝豆 もやしと竹輪の和え物▲ フルーツ	豚肉 鶏肉　豚肉　大豆　昆布 枝豆 竹輪	玉葱　人参　生姜 玉葱　生姜 もやし　胡瓜 りんご	米 油　砂糖　片栗粉 でん粉　パン粉　小麦粉　砂糖 砂糖	酢　醤油 白醤油　和風だし 塩 和風だし　醤油	450
8	金	おにぎり 鶏の唐揚げ▲ キャベツボール▲ 焼きそば▲ ポテトサラダ フルーツ	のり 鶏肉　大豆粉 鶏肉　大豆粉 豚肉	 生姜　にんにく 玉葱　人参 キャベツ　玉葱　人参 胡瓜　人参 パイン缶	米 片栗粉　小麦粉　油 パン粉　油　コーンスターチ 焼きそば　油 じゃが芋　とうもろこし　ノンエッグマヨネーズ	塩 塩　こしょう 塩　酒　チキンブイヨン ソース　塩 塩　こしょう	462
9	土	白ごはん コロッケ■▲ ハムステーキ・焼きそば▲ 筑前煮 味付きめかぶ 金山寺味噌・デザート・漬物	牛肉　大豆粉 ハム　鰹節 めかぶ 金山寺味噌	玉葱　にんにく　生姜 人参　ごぼう　筍　インゲン 漬物	米 じゃが芋　砂糖　パン粉　小麦粉　油 焼きそば麺　油 里芋　砂糖 砂糖 コーヒーゼリー　ゴマ	醤油　塩　ビーフエキス ソース　塩 和風だし　醤油 和風だし　醤油	727
11	月	鮭ごはん カレー春巻き▲ 肉団子のケチャップ煮 春雨炒め ツナ大豆煮 フルーツ	サケ 豚肉 鶏肉　豚肉　大豆粉 大豆　シーチキン	 玉葱　トマトペースト　にんにく　生姜 玉葱 人参　ピーマン　筍　生姜　にんにく 人参 りんご	米 じゃが芋　小麦粉　油 砂糖　でん粉　油 春雨　油　砂糖 砂糖	塩 塩　香辛料　カレー粉　醤油 酢　醤油　香辛料　ケチャップ 中華味　醤油　塩　こしょう 和風だし　醤油	449
12	火	白ごはん ハンバーグ ポテトフライ・人参グラッセ スパゲティソテー▲ チキンほうれん草サラダ フルーツ	鶏肉　豚肉　大豆 鶏肉	玉葱 人参 玉葱　人参 ほうれん草　人参 白桃缶	米 じゃが芋　油 じゃが芋　でん粉　油　砂糖 スパゲティ　油　砂糖 とうもろこし　砂糖　ノンエッグマヨネーズ	ワイン　ケチャップ　塩　香辛料 塩 ケチャップ　塩　こしょう 醤油	458
13	水	おにぎり サワラの磯揚げ煮 ウィンナー 焼きうどん▲ 金平ごぼう フルーツ	のり サワラ　青のり ウィンナー	 生姜　にんにく キャベツ　玉葱　人参 ごぼう　人参 フルーツミックス缶	米 片栗粉　油　砂糖 うどん　油　砂糖 油　砂糖	塩 和風だし　醤油 和風だし　醤油 和風だし　醤油	443
14	木	俵ごはん(ゆかり) 焼きチキン▲ イカドーナツフライ▲ ビーフンソテー じゃが芋ミートソース煮 フルーツ	鶏肉　大豆粉 イカ　大豆粉 鶏肉	 キャベツ　玉葱 筍　人参　ピーマン 玉葱　人参　にんにく パイン缶	米 でん粉　油　砂糖 でん粉　パン粉　小麦粉　油 ビーフン　油 じゃが芋　砂糖	ゆかり粉 醤油　塩 塩　ソース 中華味　塩　こしょう　醤油 中華味　ケチャップ　塩　こしょう	458
15	金	コーンごはん 酢鶏▲ 豆腐焼売▲ 枝豆 大根こんにゃくおかか煮 フルーツ	鶏肉　大豆粉 豆腐　豚肉　タラ　大豆 枝豆 花かつお	生姜　にんにく　玉葱　人参　ピーマン 玉葱 大根　蒟蒻 みかん缶	米　とうもろこし 片栗粉　小麦粉　油　砂糖 パン粉　でん粉　油　砂糖　小麦粉　ゴマ 砂糖	塩 酢　ケチャップ　中華味　塩　こしょう　醤油 塩 塩 和風だし　醤油	471
16	土	白ごはん 味噌カツ▲ 焼きそば▲・蓮根炒め オムレツ●■▲ 竹輪煮●▲ デザート・漬物	豚肉　大豆粉　味噌 鰹節 卵　牛乳 竹輪	 蓮根　人参　蒟蒻 玉葱 漬物	米 パン粉　小麦粉　油　でん粉　油　砂糖　ゴマ　酒 焼きそば麺　油　ゴマ油　ゴマ　砂糖 砂糖　油　小麦粉 砂糖 ミニゼリー　ゴマ	塩　香辛料 ソース　塩　和風だし　醤油 醤油　和風だし　コンソメ　ケチャップ　塩　こしょう 和風だし　醤油	887
18	月	おにぎり 八幡巻き▲ おさかなナゲット▲ 人参枝豆ソテー 高野豆腐煮・ほうれん草の和え物 フルーツ	のり 鶏肉 太刀魚　イカ　アジ　イワシ　タラ　ブリ　鯖角　尼魚　大目 枝豆 高野豆腐　油揚げ	 玉葱　人参　インゲン　ごぼう　生姜 玉葱　生姜 人参 ほうれん草 黄桃缶	米 パン粉　でん粉　水あめ　砂糖　みりん でん粉　砂糖　油　小麦粉 油　砂糖 とうもろこし　砂糖	塩 醤油　塩　香辛料 塩　ワイン 和風だし　醤油 和風だし　醤油	459
19	火	白ごはん ホイコーロー 揚げ餃子▲ 粉ふき芋 春雨サラダ フルーツ	豚肉　味噌 鶏肉　豚肉　大豆 シーチキン	キャベツ　人参　生姜　にんにく 生姜　にんにく　キャベツ　玉葱 パセリ粉 胡瓜　人参 パイン缶	米 油　砂糖 砂糖　小麦粉　でん粉　油 じゃが芋 とうもろこし　砂糖　ノンエッグマヨネーズ	醤油 塩　こしょう　香辛料　醤油 塩 酢　塩	442
20	水	炊込みごはん サバの照焼き 蒸しさつま芋 蓮根金平 ペンネミートソース煮▲ フルーツ	昆布 サバ 鶏肉	筍　人参　蓮根　椎茸　蒟蒻 蓮根　人参　インゲン 玉葱　人参 みかん缶	米　油　砂糖 砂糖 さつま芋 油　砂糖 ペンネ　砂糖	醤油　和風だし　塩　酢 醤油 塩 和風だし　醤油 ケチャップ　塩　こしょう　中華味	450
21	木	俵ごはん(菜飯) 豆腐ハンバーグ ポークビッツ・ミニアメリカンドッグ▲ 塩焼きそば▲ ブロッコリーサラダ フルーツ	豆腐　鶏肉　豚肉 ポークビッツ　魚肉すり身 豚肉	 玉葱 玉葱 キャベツ　玉葱　人参 ブロッコリー　人参 りんご	米 でん粉　砂糖 小麦粉　油　砂糖　でん粉　パン粉 焼きそば麺　油 とうもろこし　ノンエッグマヨネーズ　砂糖	菜飯の素 塩　醤油　香辛料 塩　かつおエキス　酢　ベーキングパウダー 白湯スープ 塩　こしょう	453
22	金	そぼろごはん エビカツ▲○ ハムステーキ じゃが芋ソテー 炒り豆腐 フルーツ	鶏肉 エビ　イカ ハム 豆腐　鶏肉	生姜 玉葱 人参　インゲン 葱　人参　椎茸 フルーツミックス缶	米　砂糖 でん粉　小麦粉　パン粉　コーンフラワー　砂糖　油 じゃが芋　油　砂糖 油　砂糖	醤油 塩　醤油 和風だし　醤油 和風だし　醤油	472
23	土	白ごはん チキンカツ▲・焼売■▲ ナポリタンスパゲティ●■▲○ 根菜炒め 茶碗蒸し●▲ 里芋煮・デザート・漬物	鶏肉　豚肉　大豆粉　鶏肉　マグロ　味噌 ウィンナー 卵　枝豆	玉葱　生姜　グリーンピース 玉葱　ピーマン 蓮根　人参　ごぼう 椎茸 漬物	米 でん粉　パン粉　小麦粉　砂糖 スパゲティ　油　砂糖 ゴマ油　ゴマ　砂糖　油 砂糖 里芋　砂糖　ゴマ　ゴマ団子	塩　香辛料　醤油　和風だし ケチャップ　ソース　コンソメ　香辛料 和風だし　醤油 和風だし　醤油 和風だし　醤油	856
25	月	白ごはん 白身魚の唐揚げミートソースがけ▲ マカロニソテー▲ 竹輪煮▲ じゃが芋カレーソテー フルーツ	タラ　鶏肉 竹輪 ウィンナー	玉葱　人参　にんにく 玉葱 玉葱　人参　インゲン 白桃缶	米 でん粉　小麦粉　油　砂糖　片栗粉 マカロニ　油　砂糖 砂糖 じゃが芋　油	醤油　塩　ケチャップ ケチャップ　塩　こしょう 和風だし　醤油 カレー粉　中華味　塩　こしょう	471
26	火	おにぎり お星さまコロッケ▲ 焼き豚▲ 南瓜ソテー 糸こんにゃくの炒め煮 フルーツ	のり 鶏肉　豚肉 焼き豚 油揚げ	 玉葱 南瓜　ブロッコリー　赤ピーマン 糸蒟蒻　人参 りんご	米 じゃが芋　パン粉　小麦粉　砂糖　でん粉　油 油 油　砂糖	塩 塩 中華味　塩 和風だし　醤油	461
27	水	若布ごはん 豚すき煮 焼き豆腐煮 ウィンナー コーンサラダ フルーツ	若布ごはんの素 豚肉 焼き豆腐 ウィンナー 枝豆	白菜　玉葱　糸蒟蒻　人参 人参 パイン缶	米 砂糖 砂糖 とうもろこし　じゃが芋　ノンエッグマヨネーズ　砂糖	和風だし　醤油 和風だし　醤油 塩	443
28	木	白ごはん 照焼きハンバーグ 大学芋 和風スパゲティソテー▲ 厚揚げ味噌炒め フルーツ	鶏肉　豚肉　大豆 シーチキン 厚揚げ　味噌　枝豆	玉葱 ほうれん草　人参 みかん缶	米 じゃが芋　油　砂糖 さつま芋　油　砂糖　水あめ スパゲティ　油　砂糖 砂糖	ワイン　ケチャップ　塩　香辛料　醤油 酢　醤油 和風だし　醤油　塩 醤油	459
29	金	俵ごはん(ゆかり) 鶏肉ケチャップ炒め 一口イカフライ▲ 切干大根煮 さつま揚げ煮 フルーツ	鶏肉 イカ 油揚げ さつま揚げ	玉葱　人参　ピーマン 切干大根　人参 りんご缶	米 油　砂糖 小麦粉　でん粉　パン粉　油 砂糖 砂糖	ゆかり粉 ケチャップ　中華味　塩　こしょう 塩　こしょう 和風だし　醤油 和風だし　醤油	468
30	土	白ごはん 白身魚フライ▲・ウィンナー 焼きちゃんぽん●■▲ 若竹煮 とろろ・笹かまぼこ●■▲ デザート●■▲・漬物	タラ　ウィンナー イカ　豚肉　かまぼこ 油揚げ　若布 笹かまぼこ	 キャベツ　人参　木耳 筍　人参 漬物	米 パン粉　小麦粉　でん粉　油 ちゃんぽん麺　油　ゴマ油 砂糖　ごま 長芋 カスタードプチケーキ　ゴマ	塩 酢　塩　こしょう　醤油　香辛料　和風だし 和風だし　醤油 白醤油　塩	720

☆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…▲　そば…▽　落花生…◎　えび…○　かに…□

NCC 日本ケータリング株式会社