



# 2019年12月分こんだて



## ノーボーダース

日	曜	メニュー	材料名					エネルギー
			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		
2	月	白ごはん ホイコーロー コーン焼売▲ ミニアメリカンドッグ▲ ほうれん草チキンサラダ フルーツ	豚肉 味噌 豚肉 鶏肉 味噌 大豆粉 魚肉すり身 鶏肉 ひじき	キャベツ 玉葱 人参 玉葱 玉葱 ほうれん草 人参 パイン缶	米 油 砂糖 とうもろこし でん粉 小麦粉 砂糖 油 小麦粉 油 砂糖 でん粉 パン粉 砂糖 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 和風だし 醤油		480
3	火	鮭ごはん 豆腐ハンバーグ イカフライ▲ もやしソテー じゃが芋煮 フルーツ	鮭フレーク 豆腐 鶏肉 豚肉 イカ 鶏肉	玉葱 もやし 人参 玉葱 人参 インゲン りんご	米 でん粉 砂糖 小麦粉 でん粉 パン粉 油 とうもろこし 油 じゃが芋 砂糖	塩 醤油 香辛料 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油		489
4	水	おにぎり 鶏のバーベキュー焼き▲ 竹輪 青のり ウィンナーキャベツソテー さつま芋と大豆の甘がらめ フルーツ	のり 鶏肉 粉末大豆 竹輪 青のり ウィンナー 大豆	にんにく 生姜 キャベツ 人参 桃缶	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 油 とうもろこし 油 さつま芋 砂糖	塩 塩 こしょう ケチャップ ソース 塩 こしょう 酢 醤油		467
5	木	横ごはん(菜飯) エビカツ▲○ ウィンナー マカロニソテー▲ 胡瓜とツナの和え物 フルーツ	エビ イカ ウィンナー シーチキン	玉葱 玉葱 人参 インゲン 胡瓜 キャベツ みかん缶	米 でん粉 小麦粉 パン粉 コーンフラワー 砂糖 油 マカロニ 油 砂糖 砂糖	菜飯の素 塩 醤油 ケチャップ 塩 和風だし 醤油		451
6	金	枝豆ごはん ミートボール 鶏の唐揚げ▲ 焼きそば▲ ひじき煮 フルーツ	枝豆 鶏肉 豚肉 大豆粉 鶏肉 大豆粉 ひじき煮 油揚げ	玉葱 生姜 にんにく キャベツ 玉葱 人参 りんご	米 砂糖 でん粉 油 片栗粉 小麦粉 油 焼きそば 油 砂糖	塩 酢 醤油 香辛料 塩 こしょう ソース 塩 こしょう 和風だし 醤油		475
7	土	白ごはん 卵の花フライ●●▲ ハムステーキ 焼きそば▲・ひじき煮 生姜天●●▲・玉子豆腐●● デザート●●■・漬物	おから ひじき 卵 鶏肉 ハム ひじき 油揚げ 生姜天 卵	玉葱 葱 人参 人参 漬物	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ゴマ 焼きそば種 油 砂糖 砂糖 ゴマ イチゴマシュマロ	和風だし 醤油 塩 こしょう ソース 和風だし 醤油 和風だし 塩		764
9	月	白ごはん 豚肉のケチャップ炒め コーンコロッケ▲ 枝豆 生鮭と大根の煮物▲ フルーツ	豚肉 コーンコロッケ▲ 枝豆 生鮭と大根の煮物▲ フルーツ	玉葱 人参 ビーマン 大根 人参 生鮭 砂糖 白桃缶	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 砂糖	ケチャップ 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう 塩 和風だし 醤油		435
10	火	横ごはん(ゆかり) サバのカレー焼き 厚揚げ煮 マカロニソテー▲ ミート大豆煮 フルーツ	サバ 厚揚げ マカロニソテー▲ 鶏肉 大豆	生姜 玉葱 人参 玉葱 人参 パイン缶	米 砂糖 マカロニ 油 砂糖 砂糖	ゆかり粉 カレー粉 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油 ケチャップ 塩 こしょう 中華味		429
11	水	炊込みごはん 照焼きハンバーグ さくら焼売▲ じゃが芋手平 ハンパンジーサラダ フルーツ	昆布 鶏肉 豚肉 大豆 鶏肉 豚肉 大豆 昆布 鶏肉 鶏肉	筍 人参 蓮根 椎茸 鶏茸 玉葱 生姜 人参 インゲン 胡瓜 もやし りんご	米 油 砂糖 じゃが芋 油 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 じゃが芋 油 砂糖 砂糖	醤油 和風だし 塩 酢 ワイン ケチャップ 塩 香辛料 醤油 白醤油 和風だし 和風だし 醤油 酢 醤油		436
12	木	おにぎり 油淋鶏▲ ポークピッツ 塩焼きそば▲ 金平こぼろ フルーツ	のり 鶏肉 大豆粉 ポークピッツ 豚肉	生姜 にんにく キャベツ 人参 こぼろ 人参 フルーツミックス缶	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 焼きそば 油 油 砂糖	塩 塩 こしょう 醤油 酢 白湯スープ 塩 こしょう 和風だし 醤油		474
13	金	白ごはん 豚肉と豆腐のチリソース炒め チキンナゲット▲ 粉ふき芋 春雨サラダ フルーツ	豚肉 豆腐 鶏肉 おから 粉ふき芋 春雨サラダ フルーツ	玉葱 人参 パセリ粉 胡瓜 人参 みかん缶	米 油 砂糖 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 米粉 油 じゃが芋 春雨 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	中華味 ケチャップ 醤油 塩 醤油 香辛料 塩 塩 こしょう		450
14	土	白ごはん コーンコロッケ▲ 焼売●●▲・塩焼きそば▲ 筑前煮・佃煮 竹輪煮●●▲・もずく酢▲ 漬物	豚肉 大豆粉 鶏肉 マグロ 味噌 金山寺味噌 竹輪 もずく	玉葱 生姜 グリーンピース 人参 こぼろ 筍 インゲン 漬物	米 とうもろこし じゃが芋 パン粉 砂糖 小麦粉 でん粉 油 小麦粉 でん粉 パン粉 砂糖 焼きそば種 ゴマ油 里芋 砂糖 砂糖 みりん ゴマ	塩 香辛料 醤油 塩 香辛料 和風だし 和風だし 醤油 和風だし 醤油 酢 かつおエキス ゴマ		749

16	月	コーンごはん 白身魚の唐揚げミートソース▲ ポークピッツ スパゲティソテー▲ ポテトサラダ フルーツ	豚肉 鶏肉 ポークピッツ 枝豆	玉葱 人参 玉葱 人参 胡瓜 人参 人参 桃缶	米 とうもろこし でん粉 小麦粉 油 砂糖 スパゲティ 砂糖 油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	塩 醤油 塩 ケチャップ ケチャップ 塩 こしょう 塩 こしょう	439	
17	火	白ごはん 豚肉とポテトの金平 豆腐焼売▲ マカロニカレーサラダ▲ 人参煮 フルーツ	豚肉とポテトの金平 豆腐 豚肉 タラ 大豆 シーチキン	人参 インゲン にんにく 玉葱 胡瓜 人参 人参 パイン缶	米 じゃが芋 油 砂糖 パン粉 でん粉 油 砂糖 小麦粉 ゴマ マカロニ ノンエッグマヨネーズ	醤油 塩 カレー粉 塩 こしょう	456	
18	水	横ごはん(菜飯) 鮭の味噌焼き キャベツソテー ウィンナー 油揚げ がんもどき煮 フルーツ	鮭 味噌 味噌 ウィンナー 油揚げ がんもどき	キャベツ 玉葱 人参 切干大根 人参 みかん缶	米 砂糖 砂糖 砂糖	菜飯の素 醤油 醤油 和風だし 醤油	466	
19	木	白ごはん 肉団子の酢豚風 揚げ餃子▲ 枝豆 じゃが芋ミンチソテー フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆粉 鶏肉 豚肉 大豆 枝豆 鶏肉	玉葱 人参 ビーマン 生姜 にんにく キャベツ 玉葱 人参 フロッコリー りんご	米 砂糖 でん粉 油 片栗粉 砂糖 小麦粉 でん粉 油 砂糖 じゃが芋 とうもろこし 油	酢 醤油 香辛料 ケチャップ 塩 こしょう 香辛料 醤油 塩 中華味 塩 こしょう	457	
20	金	おにぎり 鶏肉とさつま芋の甘辛炒め 揚げコーンボール 南瓜煮 もやしの酢の物 フルーツ	のり 鶏肉 いとより 南瓜 もやし 人参 胡瓜 フルーツミックス缶	キャベツ 玉葱 人参 生姜 にんにく さつま芋 油 砂糖 とうもろこし でん粉 油 砂糖 砂糖 砂糖	米 さつま芋 油 砂糖 とうもろこし でん粉 油 砂糖 砂糖 砂糖	塩 醤油 塩 和風だし 醤油 酢 醤油	441	
21	土	白ごはん 鶏の唐揚げ▲ 焼きそば▲ 金平焼売・イタリアンオムレツ●●▲ 真丈煮●● デザート●●■・漬物	鶏肉 大豆粉 卵 牛乳 真丈	生姜 にんにく 蓮根 人参 鶏茸 玉葱 漬物	米 片栗粉 小麦粉 油 焼きそば種 油 金平焼売・イタリアンオムレツ●●▲ 真丈煮●● デザート●●■・漬物	塩 こしょう ソース 塩 和風だし 醤油 和風だし 塩	塩 こしょう ソース 塩 和風だし 醤油 和風だし 醤油	874
23	月	白ごはん ハンバーグ マカロニソテー▲ ポテトフライ フロッコリーサラダ フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆 マカロニソテー▲ ポテトフライ フロッコリーサラダ フルーツ	玉葱 人参 ビーマン 玉葱 人参 フロッコリー 人参 白桃缶	米 じゃが芋 油 マカロニ 油 砂糖 じゃが芋 でん粉 油 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	ワイン ケチャップ 塩 香辛料 ケチャップ 塩 こしょう 塩	432	
24	火	横ごはん 三角カレー春巻き▲ さつま芋甘煮 ピーマンソテー ツナ大豆煮 フルーツ	鶏肉 豚肉 さつま芋甘煮 ピーマンソテー ツナ大豆煮 フルーツ	生姜 玉葱 トマトペースト にんにく 生姜 人参 木耳 ビーマン 人参 りんご	米 砂糖 じゃが芋 小麦粉 油 さつま芋 砂糖 ピーマン 油 砂糖	醤油 塩 香辛料 カレー粉 醤油 醤油 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	451	
25	水	炊込みごはん 照焼きチキン▲ ハムステーキ 焼うどん▲ 人参枝豆サラダ フルーツ	昆布 鶏肉 粉末大豆 ハム 枝豆 鶏肉	筍 人参 蓮根 椎茸 鶏茸 にんにく 生姜 キャベツ 玉葱 人参 人参 枝豆サラダ パイン缶	米 油 砂糖 焼うどん種 人参枝豆サラダ フルーツ	醤油 和風だし 塩 酢 塩 こしょう 醤油 和風だし 醤油 酢 醤油	醤油 和風だし 塩 酢 塩 こしょう 醤油 和風だし 醤油 醤油 塩	455
26	木	おにぎり 白身魚フライ▲ ミートボール スパゲティソテー▲ カレーツナじゃが フルーツ	のり たら 鶏肉 豚肉 大豆粉 シーチキン	玉葱 玉葱 人参 玉葱 人参 インゲン みかん缶	米 パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 でん粉 油 スパゲティ 砂糖 油 じゃが芋 砂糖	塩 塩 こしょう ソース 酢 醤油 香辛料 ケチャップ 塩 カレー粉 和風だし 醤油	439	
27	金	横ごはん(ゆかり) 鶏つくね▲ 蓮根天ぷら▲ 春雨ソテー 豆腐チャンプル フルーツ	鶏肉 粉末大豆 青のり 鶏肉 豆腐 竹輪 花かつお	玉葱 人参 蓮根 葱 蓮根 玉葱 人参 ビーマン 生姜 にんにく キャベツ 人参 りんご缶	米 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 米粉 油 小麦粉 油 春雨 油 砂糖 油	ゆかり粉 醤油 和風だし 醤油 醤油 中華味 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう 醤油	431	

☆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●●○