



2020年1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	
6	月	ごはん 鶏肉ケチャップ炒め コーンコロッケ▲ 根菜サラダ プチトマト フルーツ	鶏肉	玉葱 人参 ビーマン	米 油 砂糖 ケチャップ 中華味 塩 だし とうもろこし じゃが芋 パン粉 砂糖 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	ケチャップ 中華味 塩 だし 塩 だし 醤油 塩 だし	488
7	火	俄ごはん(ゆかり) 白身魚の唐揚げタルタルカレー風味▲ ウィンナー スパゲティソテー▲ さつま芋と大豆の甘がらめ フルーツ	たら ウィンナー 大豆	玉葱 バゼリ粉 玉葱 人参 りんご缶	米 でん粉 小麦粉 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 スパゲティ 油 砂糖 さつま芋 砂糖	ゆかり粉 醤油 塩 カレー粉 ケチャップ 塩 だし 酢 醤油	491
8	水	おにぎり 豆腐ハンバーグ スマイルポテト 焼うどん▲ 大根とこんにゃくのおかか煮 フルーツ	味付けのり 豆腐 鶏肉 豚肉	玉葱 キャベツ 人参 大根 蒟蒻 ハイン缶	米 でん粉 砂糖 じゃが芋 でん粉 油 うどん 油 砂糖 砂糖	塩 塩 醤油 香辛料 塩 だし 和風だし 醤油 塩 だし 和風だし 醤油	436
9	木	若布ごはん 豚肉とポテトの金平 チキンナゲット▲ 南瓜煮 ツナサラダ フルーツ	若布ごはんの素 豚肉とポテト 鶏肉 おから 南瓜煮 シーチキン	人参 インゲン にんにく 南瓜 キャベツ 人参 りんご	米 じゃが芋 油 砂糖 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 米粉 油 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	塩 塩 醤油 香辛料 和風だし 醤油 塩 だし	452
10	金	そぼろごはん エビカツ▲○ ポークピッツ 焼きそば▲ 胡瓜と竹輪の群の物▲ フルーツ	鶏肉 エビ イカ ポークピッツ 竹輪 若布	生姜 玉葱 キャベツ 玉葱 人参 胡瓜 もやし 洋梨缶	米 砂糖 でん粉 小麦粉 パン粉 コーンフレーク 砂糖 油 焼きそば 麺 油 砂糖	醤油 塩 醤油 ソース 塩 だし 酢 醤油	461
11	土	ごはん 豚肉野菜炒め 香香き▲ 若竹煮・厚揚げ煮■ とろろパック 笹かま煮●■▲・漬物	豚肉 豚肉 油揚げ 若布 厚揚げ 笹かま煮	玉葱 人参 ニラ キャベツ 人参 玉葱 葱 生姜 筍 人参 漬物	米 じゃが芋 ゴマ ゴマ油 春雨 ゴマ油 小麦粉 水あめ 油 砂糖 ゴマ 長芋 ゴマ	焼肉のタレ 醤油 塩 オイスターソース 香辛料 和風だし 醤油 白醤油 塩	784
14	火	おにぎり 鶏の唐揚げあんからめ▲ もやしの和え物 さつま手のレモン煮 ひじき煮 フルーツ	味付けのり 鶏肉 大豆粉 もやし 和え物 さつま手 ひじき煮 りんご	生姜 にんにく もやし 胡瓜 人参 白桃缶	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 砂糖 小麦粉 だん粉 油 さつま手 砂糖 和風だし 醤油	塩 醤油 塩 だし 和風だし 醤油 レモン果汁 和風だし 醤油	472
15	水	炊込みごはん サバの幽庵焼き 揚げ餃子 ほうれん草の和え物 五目金平 フルーツ	昆布 サバ 鶏肉 豚肉 大豆 油揚げ	人参 蓮根 椎茸 蒟蒻 柚子果汁 生姜 にんにく キャベツ 玉葱 ほうれん草 人参 牛蒡 人参 蓮根 インゲン みかん缶	米 油 砂糖 みりん 砂糖 片栗粉 砂糖 小麦粉 だん粉 油 とうもろこし 砂糖 砂糖 油	醤油 和風だし 塩 酢 醤油 酒 塩 だし 醤油 香辛料 醤油 和風だし 醤油 醤油 和風だし	441
16	木	ごはん 照り焼きハンバーグ ポテトフライ ミートパンネ▲ キャベツチキンサラダ フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆 鶏肉 鶏肉	玉葱 玉葱 人参 キャベツ 人参 胡瓜 りんご	米 じゃが芋 油 砂糖 じゃが芋 でん粉 油 パンネ 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	ワイン ケチャップ 塩 香辛料 醤油 塩 ケチャップ 中華味 塩 だし 塩 だし	421
17	金	ごはん 鶏肉バーベキューソース焼き▲ ハムステーキ 焼きビーフン じゃが芋ミンチカレー炒め フルーツ	鶏肉 粉末大豆 ハム 鶏肉	にんにく 生姜 人参 木耳 ビーマン 人参 玉葱 バゼリ粉 ハイン缶	米 砂糖 ビーフン 油 じゃが芋 油	塩 だし ケチャップ ソース 醤油 中華味 塩 だし カレー粉 中華味 塩 だし	468
18	土	ごはん ハンバーグおろしソース●■▲ ナポリタンスパゲティ●■▲○ 枝豆がんとどき煮■▲ イタリアンオムレツ●■▲・さつま揚げ煮●■▲ 漬物・ミニもちぎ餅	鶏肉 豚肉 牛肉 卵 ウィンナー 枝豆がんとどき煮 卵 牛乳 生姜天	玉葱 大根 りんご果汁 にんにく 玉葱 ビーマン 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 ミニもちぎ餅 ゴマ	※※※ ワイン だし 酢 ※ ※ ※ オイスターソース ケチャップ ソース コンソメ 香辛料 砂糖 ※※※ 和風だし コンソメ ケチャップ ※ だし	759
20	月	おにぎり 豚肉の生姜炒め イカリングフライ▲ 大芋芋 サイコロ高野豆腐煮 フルーツ	味付けのり 豚肉 イカ 高野豆腐	玉葱 生姜 キャベツ 玉葱 インゲン 大根 人参 りんご缶	米 油 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 油 さつま手 油 砂糖 砂糖	塩 醤油 塩 酢 醤油 和風だし 醤油	480

21	火	コーンごはん 白身魚フライ▲ 焼きそばはん▲ 竹輪煮▲ ミート大豆煮 フルーツ	たら 豚肉 竹輪 鶏肉 大豆	キャベツ 玉葱 人参 ブロッコリー 玉葱 人参 ハイン缶	米 とうもろこし パン粉 小麦粉 でん粉 油 焼きそば 麺 油 砂糖 砂糖	塩 ソース 白濁スープ 塩 だし 和風だし 醤油 塩 ケチャップ 塩 だし	436
22	水	ごはん チキン南蛮▲ 粉ふき手 キャベツソテー ビーマン肉味噌・さつま揚げ煮 フルーツ	鶏肉 大豆粉	生姜 にんにく 玉葱 バゼリ粉 じゃが芋 キャベツ 人参 玉葱 ビーマン 生姜 りんご	米 小麦粉 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 キャベツソテー ビーマン肉味噌・さつま揚げ煮 フルーツ	酢 醤油 塩 だし 塩 だし 中華味 塩 和風だし 醤油	489
23	木	俄ごはん(ゆかり) 肉団子の酢豚風 おさかなナゲット▲ 枝豆 マカロニサラダ▲ フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆粉	玉葱 人参 ビーマン 玉葱 生姜 胡瓜 人参 白桃缶	米 じゃが芋 砂糖 でん粉 油 でん粉 砂糖 小麦粉 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 砂糖	ゆかり粉 酢 醤油 香辛料 ケチャップ 塩 ワイン 塩 塩 だし	478
24	金	ごはん 竹輪の磯辺揚げ▲ 豆腐焼売▲ 和風スパゲティソテー▲ 切干大根煮 洋梨缶	竹輪 青のり 豆腐 豚肉 たら 大豆 油揚げ	玉葱 ほうれん草 玉葱 切干大根 人参 洋梨缶	米 小麦粉 油 パン粉 でん粉 油 砂糖 小麦粉 ゴマ スパゲティ 油 砂糖 砂糖	塩 和風だし 醤油 塩 だし 和風だし 醤油	440
25	土	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 漬物・ミニコーヒゼリー	牛肉 大豆粉 ハム 鰹節	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 ミニコーヒゼリー 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	720
27	月	ごはん お宝さまコロッケ▲ ウィンナー ブロッコリーソテー ドライカレー▲ フルーツ	鶏肉 豚肉 ウィンナー	玉葱 ブロッコリー 人参 玉葱 人参 黄桃缶	米 じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油 とうもろこし 油 じゃが芋	塩 だし カレー粉 中華味 ケチャップ ソース ※ だし	439
28	火	おにぎり 照り焼きチキン▲ 厚揚げ煮 じゃが芋金平 コールスローサラダ フルーツ	味付けのり 鶏肉 粉末大豆 厚揚げ	にんにく 生姜 人参 キャベツ 胡瓜 人参 りんご	米 油 砂糖 砂糖 油 小麦粉 でん粉 パン粉 油 油 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 塩 だし 醤油 和風だし 醤油 塩 だし	480
29	水	炊込みごはん 回鍋肉 ローイカフライ▲ 南瓜の大学芋風 ブロッコリーサラダ フルーツ	昆布 豚肉 味噌 イカ	人参 蓮根 椎茸 蒟蒻 キャベツ 玉葱 生姜 南瓜 ブロッコリー 人参 みかん缶	米 油 砂糖 砂糖 油 小麦粉 でん粉 パン粉 油 油 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	醤油 和風だし 塩 酢 醤油 塩 だし 酢 醤油 塩 だし	469
30	木	枝豆ごはん ハンバーグ 揚げコーンボール スパゲティソテー▲ じゃが芋煮 フルーツ	枝豆 鶏肉 豚肉 大豆 いとより	玉葱 玉葱 人参 玉葱 人参 インゲン ハイン缶	米 じゃが芋 油 とうもろこし でん粉 油 砂糖 スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋 砂糖	塩 ワイン ケチャップ 塩 香辛料 塩 ケチャップ 塩 だし 和風だし 醤油	458
31	金	俄ごはん(菜飯) 豚しゃぶ キャベツと胡瓜の和え物 ロールキャベツ▲ 大根と厚揚げの煮物 フルーツ	豚肉	玉葱 キャベツ 胡瓜 キャベツ 玉葱 人参 大根 インゲン りんご	米 砂糖 ゴマ 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 酢 醤油 塩 だし 醤油 和風だし 醤油 パン粉 油 コーンスターチ 砂糖	菜飯の素 酢 醤油 塩 だし 和風だし 醤油 塩 酒 チキンブイヨン 和風だし 醤油	452

☆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…□