



2020年2月分こんだて



ノーボーダーズ

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	
1	土	ごはん 味噌カツ▲ 焼きそば▲ 金平蓮根・竹輪煮●▲ オムレツ●▲ 漬物・ミニゼリー	豚肉 大豆粉 味噌 花かつお	蓮根 人参 蒟蒻 玉葱 漬物	米 パン粉 小麦粉 油 でん粉 砂糖 ゴマ 焼きそば種 油 とうもろこし ゴマ ゴマ油 砂糖 油 小麦粉 ゴマ ミニゼリー	塩 香辛料 酒粕 塩 ソース 和風だし 醤油 ※※※ 和風だし コシメチ かつおぶし 塩 こしょう	887
3	月	おにぎり 鶏の唐揚げ▲ コーン焼売▲ 焼きちゃんぽん▲ 金平こぼろ フルーツ・福豆	鶏肉 大豆粉 豚肉 鶏肉 味噌 大豆粉 豚肉	生姜 にんにく 玉葱 キャベツ 玉葱 人参 生葉 にんにく ごぼう 人参 黄桃缶	米 片栗粉 小麦粉 油 とうもろこし でん粉 小麦粉 砂糖 油 焼きそば種 油 砂糖 油	塩 醤油 塩 こしょう 塩 こしょう 塩 こしょう 和風だし 醤油	492
4	火	ごはん チンジャオロースー 揚げ餃子▲ ひじき煮 がんもどき煮 フルーツ	豚肉 鶏肉 豚肉 大豆 豚肉 鶏肉 味噌 大豆粉 豚肉	筍 ビーマン 生姜 にんにく 生姜 にんにく キャベツ 玉葱 人参 りんご缶	米 片栗粉 油 砂糖 砂糖 小麦粉 でん粉 油 砂糖 砂糖	醤油 塩 こしょう 塩 こしょう 香辛料 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油	451
5	水	若布ごはん ハートコロック▲ ウィンナー スパゲティソテー▲ コールスローサラダ フルーツ	若布ごはんの素 ウィンナー シーチキン	ブロッコリー 玉葱 人参 キャベツ 人参 ハイン缶	米 スバゲティ 油 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 塩 ケチャップ 塩 塩 こしょう	490
6	木	懐ごはん(菜飯) エビカツ▲○ ハムステーキ キャベツソテー 肉じゃが フルーツ	エビ イカ ハム 鶏肉	玉葱 キャベツ 人参 玉葱 人参 イングン りんご	米 でん粉 小麦粉 パン粉 コーンフラワー 砂糖 油 油 じゃが芋 砂糖	菜飯の素 塩 醤油 中華味 塩 和風だし 醤油	463
7	金	ごはん 鶏肉とさつま芋の甘辛炒め ミートボール 枝豆 もやし和え物 フルーツ	鶏肉 鶏肉 豚肉 大豆粉 枝豆	キャベツ 玉葱 人参 生葉 にんにく 玉葱 もやし 胡瓜 人参 洋梨缶	米 さつま芋 油 砂糖 じゃが芋 砂糖 でん粉 油 砂糖	醤油 酢 醤油 香辛料 塩 和風だし 醤油	447
8	土	ごはん チキンカツ▲ 焼肉▲・ナポリタンスパゲティ▲ 根菜炒め・もずく酢 里芋煮 漬物・ゴマ団子	鶏肉 豚肉 大豆粉 鶏肉 マグロ 味噌 もずく	玉葱 生姜 クリーンピース 蓮根 人参 ごぼう 漬物	米 でん粉 パン粉 小麦粉 油 小麦粉 でん粉 パン粉 砂糖 スバゲティ 油 砂糖 油 ゴマ ゴマ油 みりん 里芋 砂糖 ゴマ ゴマ団子	塩 香辛料 和風だし 醤油 酢 和風だし 醤油 和風だし 醤油	788
10	月	ごはん 豚肉カレー炒め イカリングフライ▲ 粉ふき手 ほうれん草サラダ フルーツ	豚肉 イカ シーチキン	玉葱 人参 ビーマン キャベツ 玉葱 ハセリ粉 ほうれん草 人参 白桃缶	米 油 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 油 じゃが芋 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	カレー粉 和風だし 醤油 塩 塩 醤油 塩 こしょう	452
12	水	炊込みごはん サワラの味噌焼き キャベツボール▲ 春雨ソテー パナハンジーサラダ フルーツ	昆布 サワラ 味噌 キャベツ 大豆粉 鶏肉 大豆粉 鶏肉 鶏肉	筍 人参 蓮根 椎茸 蒟蒻 キャベツ 玉葱 人参 人参 玉葱 生姜 にんにく 胡瓜 もやし 生姜 みかん缶	米 油 砂糖 パン粉 油 コーンスターチ 春雨 油 砂糖 砂糖	醤油 和風だし 塩 酢 醤油 塩 酒 チキンブイヨン 中華味 醤油 塩 こしょう 酢 醤油 香辛料	447
13	木	おにぎり 白身魚フライ▲ 焼きそば▲ コーンボール 大根そば炒め フルーツ	ホキ 青のり 豚肉 いとより 鶏肉	キャベツ 玉葱 人参 大根 葱 生姜 りんご	米 パン粉 小麦粉 砂糖 油 焼きそば種 油 とうもろこし でん粉 油 砂糖 砂糖 油	塩 塩 ソース 塩 塩 和風だし 醤油	453
14	金	懐ごはん(ゆかり) ハンバーグ マカロニソテー▲ 枝豆・ポテトフライ ブロッコリーサラダ フルーツ	鶏肉 豚肉 マカロニ 枝豆 ブロッコリー シーチキン	玉葱 人参 玉葱 人参 ブロッコリー 人参 黄桃缶	米 でん粉 砂糖 マカロニ 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	ゆかり粉 ケチャップ 塩 ウイン 香辛料 ケチャップ 塩 こしょう 塩 こしょう 醤油 塩 こしょう	454
15	土	ごはん 白身魚フライ▲ ウィンナー 焼きちゃんぽん●▲●・若竹煮 笹かまぼこ●▲・とろろ 漬物・カヌードプチケーキ●▲	タラ ウィンナー イカ 豚肉 蒲鉾 卵 油揚げ 若布 笹かまぼこ	キャベツ 人参 木耳 筍 漬物	米 パン粉 小麦粉 でん粉 中華種 油 ゴマ 砂糖 長芋 ゴマ カスタードプチケーキ	塩 ホークエキス 魚介エキス 醤油 香辛料 白醤油 塩	720

17	月	おにぎり 鶏肉ケチャップ炒め コロコック▲ ボークピッツ マカロニサラダ▲ フルーツ	鶏肉 大豆粉 味噌 厚揚げ	玉葱 人参 ビーマン 胡瓜 人参 りんご缶	米 油 砂糖 とうもろこし じゃが芋 パン粉 砂糖 小麦粉 片栗粉 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 砂糖 塩 塩 塩	472	
18	火	さつま芋ごはん 味噌カツ▲ 厚揚げ煮 キャベツソテー 切干大根煮 フルーツ	豚肉 大豆粉 味噌 厚揚げ 油揚げ	キャベツ 人参 切干大根 人参 ハイン缶	米 さつま芋 パン粉 小麦粉 でん粉 油 砂糖 砂糖 とうもろこし 油 砂糖	塩 塩 醤油 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	468
19	水	懐ごはん(菜飯) サバの照焼き チキンブゲット▲ もやしのゆかり和え 炒り豆腐 フルーツ	サバ 鶏肉 豆腐 鶏肉	セロリ もやし 人参 葱 椎茸 イングン りんご	米 砂糖 小麦粉 砂糖 でん粉 油 砂糖 油	菜飯の素 醤油 塩 香辛料 ゆかり粉 和風だし 醤油	471
20	木	ごはん ひとくちイカフライ▲ 鶏つくね▲ じゃが芋金平 春雨サラダ フルーツ	イカ 鶏肉 粉末大豆 シーチキン	玉葱 人参 蓮根 葱 人参 イングン 胡瓜 人参 白桃缶	米 小麦粉 でん粉 パン粉 油 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 米粉 油 じゃが芋 砂糖 油 胡瓜 人参 春雨 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 こしょう 和風だし 醤油 酢 塩	460
21	金	ごはん 揚げ鶏のレモン煮▲ 大学芋 白菜とコーンの和え物 ミート大豆煮 フルーツ	鶏肉 大豆粉 大学芋 鶏肉 大豆	生姜 にんにく レモン果汁 白菜 玉葱 人参 洋梨缶	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 さつま芋 油 砂糖 とうもろこし 砂糖 砂糖	醤油 塩 こしょう 酢 酢 醤油 和風だし 醤油 ケチャップ 中華味 塩	478
22	土	ごはん 鶏肉とさつま芋の甘辛炒め ミートボール 枝豆 もやし和え物 フルーツ	鶏肉 鶏肉 豚肉 大豆粉 枝豆	キャベツ 玉葱 人参 生葉 にんにく 玉葱 もやし 胡瓜 人参 洋梨缶	米 さつま芋 油 砂糖 じゃが芋 砂糖 でん粉 油 砂糖	醤油 酢 醤油 香辛料 塩 和風だし 醤油	447
25	火	ごはん チキンカツ▲ 焼肉▲・ナポリタンスパゲティ▲ 根菜炒め・もずく酢 里芋煮 漬物・ゴマ団子	鶏肉 豚肉 大豆粉 鶏肉 マグロ 味噌 もずく	玉葱 生姜 クリーンピース 蓮根 人参 ごぼう 漬物	米 でん粉 パン粉 小麦粉 油 小麦粉 でん粉 パン粉 砂糖 スバゲティ 油 砂糖 油 ゴマ ゴマ油 みりん 里芋 砂糖 ゴマ ゴマ団子	塩 香辛料 和風だし 醤油 酢 和風だし 醤油 和風だし 醤油	788
26	水	ごはん 豚肉カレー炒め イカリングフライ▲ 粉ふき手 ほうれん草サラダ フルーツ	豚肉 イカ シーチキン	玉葱 人参 ビーマン キャベツ 玉葱 ハセリ粉 ほうれん草 人参 白桃缶	米 油 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 油 じゃが芋 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	カレー粉 和風だし 醤油 塩 塩 醤油 塩 こしょう	452
27	木	炊込みごはん サワラの味噌焼き キャベツボール▲ 春雨ソテー パナハンジーサラダ フルーツ	昆布 サワラ 味噌 キャベツ 大豆粉 鶏肉 大豆粉 鶏肉 鶏肉	筍 人参 蓮根 椎茸 蒟蒻 キャベツ 玉葱 人参 人参 玉葱 生姜 にんにく 胡瓜 もやし 生姜 みかん缶	米 油 砂糖 パン粉 油 コーンスターチ 春雨 油 砂糖 砂糖	醤油 和風だし 塩 酢 醤油 塩 酒 チキンブイヨン 中華味 醤油 塩 こしょう 酢 醤油 香辛料	447
28	金	おにぎり 白身魚フライ▲ 焼きそば▲ コーンボール 大根そば炒め フルーツ	ホキ 青のり 豚肉 いとより 鶏肉	キャベツ 玉葱 人参 大根 葱 生姜 りんご	米 パン粉 小麦粉 砂糖 油 焼きそば種 油 とうもろこし でん粉 油 砂糖 砂糖 油	塩 塩 ソース 塩 塩 和風だし 醤油	453
29	土	懐ごはん(ゆかり) ハンバーグ マカロニソテー▲ 枝豆・ポテトフライ ブロッコリーサラダ フルーツ	鶏肉 豚肉 マカロニ 枝豆 ブロッコリー シーチキン	玉葱 人参 玉葱 人参 ブロッコリー 人参 黄桃缶	米 でん粉 砂糖 マカロニ 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	ゆかり粉 ケチャップ 塩 ウイン 香辛料 ケチャップ 塩 こしょう 塩 こしょう 醤油 塩 こしょう	454
17	月	おにぎり 鶏肉ケチャップ炒め コロコック▲ ボークピッツ マカロニサラダ▲ フルーツ	鶏肉 大豆粉 味噌 厚揚げ	玉葱 人参 ビーマン 胡瓜 人参 りんご缶	米 油 砂糖 とうもろこし じゃが芋 パン粉 砂糖 小麦粉 片栗粉 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 砂糖 塩 塩 塩	472	
18	火	さつま芋ごはん 味噌カツ▲ 厚揚げ煮 キャベツソテー 切干大根煮 フルーツ	豚肉 大豆粉 味噌 厚揚げ 油揚げ	キャベツ 人参 切干大根 人参 ハイン缶	米 さつま芋 パン粉 小麦粉 でん粉 油 砂糖 砂糖 とうもろこし 油 砂糖	塩 塩 醤油 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	468
19	水	懐ごはん(菜飯) サバの照焼き チキンブゲット▲ もやしのゆかり和え 炒り豆腐 フルーツ	サバ 鶏肉 豆腐 鶏肉	セロリ もやし 人参 葱 椎茸 イングン りんご	米 砂糖 小麦粉 砂糖 でん粉 油 砂糖 油	菜飯の素 醤油 塩 香辛料 ゆかり粉 和風だし 醤油	471
20	木	ごはん ひとくちイカフライ▲ 鶏つくね▲ じゃが芋金平 春雨サラダ フルーツ	イカ 鶏肉 粉末大豆 シーチキン	玉葱 人参 蓮根 葱 人参 イングン 胡瓜 人参 白桃缶	米 小麦粉 でん粉 パン粉 油 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 米粉 油 じゃが芋 砂糖 油 胡瓜 人参 春雨 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 こしょう 和風だし 醤油 酢 塩	460
21	金	ごはん 揚げ鶏のレモン煮▲ 大学芋 白菜とコーンの和え物 ミート大豆煮 フルーツ	鶏肉 大豆粉 大学芋 鶏肉 大豆	生姜 にんにく レモン果汁 白菜 玉葱 人参 洋梨缶	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 さつま芋 油 砂糖 とうもろこし 砂糖 砂糖	醤油 塩 こしょう 酢 酢 醤油 和風だし 醤油 ケチャップ 中華味 塩	478
22	土	ごはん 鶏肉とさつま芋の甘辛炒め ミートボール 枝豆 もやし和え物 フルーツ	鶏肉 鶏肉 豚肉 大豆粉 枝豆	キャベツ 玉葱 人参 生葉 にんにく 玉葱 もやし 胡瓜 人参 洋梨缶	米 さつま芋 油 砂糖 じゃが芋 砂糖 でん粉 油 砂糖	醤油 酢 醤油 香辛料 塩 和風だし 醤油	447
25	火	ごはん チキンカツ▲ 焼肉▲・ナポリタンスパゲティ▲ 根菜炒め・もずく酢 里芋煮 漬物・ゴマ団子	鶏肉 豚肉 大豆粉 鶏肉 マグロ 味噌 もずく	玉葱 生姜 クリーンピース 蓮根 人参 ごぼう 漬物	米 でん粉 パン粉 小麦粉 油 小麦粉 でん粉 パン粉 砂糖 スバゲティ 油 砂糖 油 ゴマ ゴマ油 みりん 里芋 砂糖 ゴマ ゴマ団子	塩 香辛料 和風だし 醤油 酢 和風だし 醤油 和風だし 醤油	788
26	水	ごはん 豚肉カレー炒め イカリングフライ▲ 粉ふき手 ほうれん草サラダ フルーツ	豚肉 イカ シーチキン	玉葱 人参 ビーマン キャベツ 玉葱 ハセリ粉 ほうれん草 人参 白桃缶	米 油 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 油 じゃが芋 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	カレー粉 和風だし 醤油 塩 塩 醤油 塩 こしょう	452
27	木	炊込みごはん サワラの味噌焼き キャベツボール▲ 春雨ソテー パナハンジーサラダ フルーツ	昆布 サワラ 味噌 キャベツ 大豆粉 鶏肉 大豆粉 鶏肉 鶏肉	筍 人参 蓮根 椎茸 蒟蒻 キャベツ 玉葱 人参 人参 玉葱 生姜 にんにく 胡瓜 もやし 生姜 みかん缶	米 油 砂糖 パン粉 油 コーンスターチ 春雨 油 砂糖 砂糖	醤油 和風だし 塩 酢 醤油 塩 酒 チキンブイヨン 中華味 醤油 塩 こしょう 酢 醤油 香辛料	447
28	金	おにぎり 白身魚フライ▲ 焼きそば▲ コーンボール 大根そば炒め フルーツ	ホキ 青のり 豚肉 いとより 鶏肉	キャベツ 玉葱 人参 大根 葱 生姜 りんご	米 パン粉 小麦粉 砂糖 油 焼きそば種 油 とうもろこし でん粉 油 砂糖 砂糖 油	塩 塩 ソース 塩 塩 和風だし 醤油	453
29	土	懐ごはん(ゆかり) ハンバーグ マカロニソテー▲ 枝豆・ポテトフライ ブロッコリーサラダ フルーツ	鶏肉 豚肉 マカロニ 枝豆 ブロッコリー シーチキン	玉葱 人参 玉葱 人参 ブロッコリー 人参 黄桃缶	米 でん粉 砂糖 マカロニ 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	ゆかり粉 ケチャップ 塩 ウイン 香辛料 ケチャップ 塩 こしょう 塩 こしょう 醤油 塩 こしょう	454

☆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…□