



# 2020年3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 | ごはん<br>白身魚の唐揚げミートソースがけ▲<br>スパゲティソテー▲<br>大学芋<br>もやしのお餅の物<br>フルーツ                | タラ 鶏肉<br>油揚げ  | 玉葱 人参<br>玉葱 人参<br>もやし 胡瓜 人参<br>黄桃缶              | 米<br>でん粉 小麦粉 油 砂糖<br>スパゲティ 油 砂糖<br>さつま芋 油 砂糖<br>砂糖                   | 醤油 ケチャップ 中華味 塩 しょう油<br>ケチャップ 塩<br>酢 醤油<br>酢 塩        | 482   |
| 3  | 火 | おにぎり<br>鶏の唐揚げ▲<br>ウィンナー<br>焼きそば▲<br>ポテトサラダ<br>フルーツ・ひながし                        | のり<br>鶏肉 大豆粉<br>ウィンナー<br>豚肉                               | 生姜 にんにく<br>キャベツ 玉葱 人参<br>胡瓜 人参<br>りんご缶          | 米<br>小麦粉 油 砂糖 片栗粉<br>焼きそば麺 油<br>じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 砂糖<br>米 砂糖           | 塩<br>醤油 塩 しょう油<br>ソース 塩 しょう油<br>塩<br>塩               | 477   |
| 4  | 水 | ごはん<br>赤魚の照焼<br>じゃが芋金平<br>ミートボール<br>ひじき煮<br>フルーツ                               | 赤魚<br>鶏肉 豚肉 大豆粉<br>ひじき 油揚げ                                | 柚子果汁<br>人参 インゲン<br>玉葱 人参<br>人参<br>ハイン缶          | 米<br>みりん 砂糖 片栗粉<br>人参 砂糖 油<br>砂糖 でん粉 油<br>砂糖                         | 醤油 酒<br>和風だし 醤油<br>酢 醤油 香辛料<br>和風だし 醤油               | 451   |
| 5  | 木 | ごはん<br>ハンバーグ<br>チキンナゲット▲<br>マカロニソテー▲ 枝豆<br>コールスローサラダ<br>フルーツ                   | 鶏肉 豚肉 大豆<br>鶏肉 おから<br>枝豆<br>シーチキン<br>フルーツ                 | 玉葱<br>玉葱 人参<br>キャベツ 人参<br>りんご                   | 米<br>じゃが芋 油<br>パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 米粉 油<br>マカロニ 油 砂糖<br>とうもろこし ノンエッグマヨネーズ | ワイン ケチャップ 塩 香辛料<br>塩 醤油 香辛料<br>ケチャップ 塩<br>塩 しょう油     | 439   |
| 6  | 金 | 廣ごはん(菜飯)<br>豚肉ケチャップ炒め<br>コーンロッグ▲<br>切干大根煮<br>竹輪煮▲<br>フルーツ                      | 豚肉<br>油揚げ<br>竹輪<br>フルーツ                                   | 玉葱 人参<br>切干大根 人参<br>洋梨缶                         | 米<br>油 砂糖<br>砂糖<br>砂糖  | 菜飯の素<br>ケチャップ 塩 しょう油<br>塩 しょう油<br>和風だし 醤油<br>和風だし 醤油 | 446   |
| 7  | 土 | ごはん<br>鶏の唐揚げ▲<br>焼きそば▲<br>イタリオンオムレツ●■▲<br>金平蓮根・真丈煮●■▲<br>漬物・ミニゼリー              | 鶏肉 大豆粉<br>花かつお<br>卵 牛乳<br>真丈<br>漬物                        | 生姜 にんにく<br>玉葱<br>玉葱 人参 蒟蒻<br>漬物                 | 米<br>小麦粉 油 砂糖 片栗粉<br>焼きそば麺 油<br>砂糖 油 小麦粉<br>油 砂糖 ゴマ ゴマ油<br>ゴマ ミニゼリー  | 醤油 塩 しょう油<br>ソース 塩 しょう油<br>和風だし 醤油<br>和風だし 醤油        | 861   |
| 9  | 月 | 若布ごはん<br>豆腐ハンバーグ<br>ミニアメリカンドッグ▲<br>和風スパゲティソテー▲<br>じゃが芋ミートソース煮<br>フルーツ          | 若布ごはんの素<br>豆腐 鶏肉 豚肉<br>魚肉すり身<br>鶏肉                        | 玉葱<br>玉葱 人参<br>玉葱 人参 にんにく<br>白桃缶                | 米<br>でん粉 砂糖<br>小麦粉 油 砂糖 でん粉 パン粉<br>スパゲティ 油 砂糖<br>じゃが芋 砂糖 油           | 塩 醤油 香辛料<br>塩 しょう油 香辛料<br>和風だし 醤油<br>ケチャップ 中華味       | 450   |
| 10 | 火 | のり弁風ごはん<br>竹輪の天ぷら▲<br>豚肉とポテトの金平<br>さくら焼▲<br>白菜サラダ<br>フルーツ                      | のり<br>竹輪<br>豚肉 鶏肉 大豆<br>鶏肉 豚肉 大豆 昆布<br>白菜<br>花かつお<br>フルーツ | 人参 インゲン にんにく<br>玉葱 生姜<br>玉葱 人参<br>みかん缶          | 米<br>小麦粉 油 砂糖 片栗粉<br>じゃが芋 油 砂糖<br>でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖<br>白菜 ノンエッグマヨネーズ    | 醤油<br>醤油<br>白醤油 和風だし<br>和風だし 塩                       | 462   |
| 11 | 水 | 炊込みごはん<br>サバの照焼<br>揚げコーンボール<br>キャベツ和え<br>さつま芋と大豆の甘からめ<br>フルーツ                  | 昆布<br>サバ<br>いとより<br>キャベツ和え<br>大豆                          | 筍 人参 蓮根 椎茸 蒟蒻<br>キャベツ 人参 胡瓜                     | 米 油 砂糖<br>砂糖 片栗粉<br>とうもろこし でん粉 油 砂糖<br>砂糖<br>さつま芋 砂糖                 | 醤油 和風だし 塩 酢<br>醤油<br>塩<br>和風だし 醤油<br>酢 醤油            | 470   |
| 12 | 木 | おにぎり<br>鶏の唐揚げチリソース▲<br>ロールキャベツ▲<br>野菜ソテー<br>マカロニサラダ▲<br>フルーツ                   | のり<br>鶏肉 大豆粉<br>ロールキャベツ▲<br>鶏肉 大豆粉<br>シーチキン 枝豆<br>フルーツ    | 生姜 にんにく 玉葱<br>キャベツ 玉葱 人参<br>もやし 人参<br>人参<br>りんご | 米<br>小麦粉 油 砂糖 片栗粉<br>パン粉 油 コーンスターチ<br>とうもろこし 油<br>マカロニ ノンエッグマヨネーズ 砂糖 | 塩<br>醤油 中華味 酢<br>塩 酒 チキンブイヨン<br>中華味 塩 しょう油<br>塩 しょう油 | 488   |
| 13 | 金 | ごはん<br>ハムステーキ<br>おさかなナゲット▲<br>スパゲティソテー▲<br>パンパンジーサラダ<br>フルーツ                   | ハム<br>おさかなナゲット▲<br>スパゲティソテー▲<br>パンパンジーサラダ<br>フルーツ         | 玉葱 生姜<br>玉葱 人参<br>胡瓜 キャベツ 生姜<br>黄桃缶             | 米<br>でん粉 砂糖 小麦粉 油<br>スパゲティ 油 砂糖<br>砂糖                                | 塩 ワイン<br>ケチャップ 塩 しょう油<br>酢 醤油                        | 450   |
| 14 | 土 | ごはん<br>アジフライ▲<br>ジャンボミートボール■▲<br>千切りキャベツ・里芋煮<br>筍煮・フチ茶碗蒸し●■▲<br>漬物・ミニホットケーキ●■▲ | アジ<br>鶏肉 豚肉<br>鶏肉 豚肉<br>シーチキン 枝豆<br>フルーツ                  | 玉葱<br>キャベツ 紫キャベツ 人参<br>筍 人参 椎茸<br>漬物            | 米<br>パン粉 小麦粉 油<br>ゴマ油 砂糖<br>里芋 砂糖<br>ゴマ 砂糖<br>ゴマ ミニホットケーキ            | 塩 しょう油<br>醤油 酢 塩<br>和風だし 醤油<br>和風だし 醤油 塩             | 742   |
| 16 | 月 | おにぎり<br>鶏の照焼▲<br>蓮根の天ぷら▲<br>もやしソテー<br>ひじきサラダ<br>フルーツ                           | のり<br>鶏肉 粉末大豆<br>ウィンナー<br>ひじき 枝豆<br>フルーツ                  | にんにく 生姜<br>蓮根<br>もやし 人参<br>人参<br>りんご缶           | 米<br>砂糖<br>小麦粉 油 砂糖<br>油 砂糖<br>とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖                  | 塩<br>塩 しょう油 醤油<br>和風だし 醤油<br>中華味 塩 しょう油<br>和風だし 醤油   | 467   |

|    |   |  |   |  |   |   |     |
|----|---|--|---|--|---|---|-----|
| 17 | 火 | 廣ごはん(菜飯)<br>肉団子のトマト煮<br>焼きそば▲<br>春雨の酢の物<br>さつま芋レモン煮<br>フルーツ            | 鶏肉 豚肉 大豆粉<br>鶏肉 豚肉 大豆                     | 玉葱 人参 ブロccoli<br>生姜 にんにく キャベツ 玉葱<br>人参 胡瓜<br>レモン果汁<br>ハイン缶 | 米<br>砂糖 でん粉 油<br>砂糖 小麦粉 でん粉 油<br>人参 砂糖<br>さつま芋 砂糖                             | 菜飯の素<br>酢 醤油 香辛料 ケチャップ<br>塩 しょう油 香辛料 醤油<br>酢 塩          | 442 |
| 18 | 水 | ごはん<br>油淋鶏▲<br>ウィンナー<br>豚肉<br>塩焼きそば▲<br>じゃが芋ミンチカレー炒め<br>フルーツ           | 鶏肉 大豆粉<br>ウィンナー<br>豚肉<br>鶏肉 枝豆            | 生姜 にんにく<br>キャベツ 玉葱 人参<br>玉葱 人参<br>りんご                      | 米<br>小麦粉 油 砂糖 片栗粉<br>焼きそば麺 油<br>じゃが芋 油  | 醤油 中華味 酢<br>醤油ラーメンスープ<br>カレー粉 中華味 塩                     | 480 |
| 19 | 木 | ごはん<br>豚肉生姜炒め<br>ひとくちイカフライ▲<br>枝豆<br>キャベツチキンサラダ<br>フルーツ                | 豚肉<br>イカ<br>枝豆<br>鶏肉                      | 玉葱 生姜<br>キャベツ 胡瓜<br>白桃缶                                    | 米<br>油 砂糖<br>小麦粉 でん粉 パン粉 油<br>とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖                            | 醤油<br>塩 しょう油<br>塩<br>塩                                  | 452 |
| 21 | 土 | ごはん<br>おろしハンバーグ●■▲<br>千切りキャベツ<br>根菜炒め・厚揚げ煮●<br>とうもろこし<br>笹かまぼこ●■▲・漬物   | 鶏肉 豚肉 牛肉 卵<br>厚揚げ<br>鶏肉                   | 玉葱 大根 りんご果汁 にんにく<br>キャベツ 紫キャベツ 人参<br>蓮根 人参 牛蒡<br>漬物        | 米<br>パン粉 小麦粉 砂糖 ゴマ<br>砂糖 油 ゴマ ゴマ油 みりん<br>ゴマ                                   | 和風だし 醤油 酢 かつおエキス<br>和風だし 醤油                             | 786 |
| 23 | 月 | 廣ごはん(ゆかり)<br>カレーコロッケ▲<br>鶏の唐揚げ▲<br>焼きそば▲<br>ポテトサラダ<br>フルーツ             | 鶏肉 大豆粉<br>豚肉<br>シーチキン                     | 玉葱<br>生姜 にんにく<br>玉葱 人参<br>胡瓜 人参<br>黄桃缶                     | 米<br>じゃが芋 小麦粉 パン粉 でん粉<br>小麦粉 油 砂糖 片栗粉<br>焼きそば麺 油<br>じゃが芋 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖 | ゆかり粉<br>カレー粉 塩 香辛料<br>醤油 塩 しょう油<br>ソース 塩 しょう油<br>塩 しょう油 | 479 |
| 24 | 火 | ごはん<br>照り焼きハンバーグ<br>ポテトフライ<br>スパゲティソテー▲<br>ブロッコリーの和え物<br>フルーツ          | 鶏肉 豚肉 大豆<br>シーチキン                         | 玉葱<br>玉葱 人参<br>ブロッコリー 人参<br>りんご                            | 米<br>じゃが芋 油 砂糖<br>じゃが芋 でん粉 油<br>スパゲティ 油 砂糖<br>とうもろこし 砂糖                       | ワイン ケチャップ 塩 香辛料 醤油<br>塩<br>ケチャップ 塩<br>和風だし 醤油           | 450 |
| 25 | 水 | 炊込みごはん<br>サケの塩焼き<br>コーン焼▲<br>ピーマンソテー<br>炒り豆腐<br>フルーツ                   | 昆布<br>サケ<br>豚肉 鶏肉 味噌 大豆粉<br>豆腐            | 筍 人参 蓮根 椎茸 蒟蒻<br>玉葱 人参<br>人参 筍 椎茸<br>みかん缶                  | 米 油 砂糖<br>とうもろこし でん粉 小麦粉 砂糖 油<br>ピーマン 油<br>砂糖 油                               | 醤油 和風だし 塩 酢<br>塩<br>塩 しょう油<br>和風だし しょう油<br>和風だし 醤油      | 448 |
| 26 | 木 | おにぎり<br>タントリーチキン<br>ミートボール<br>マカロニソテー▲<br>白菜昆布和え<br>フルーツ               | のり<br>鶏肉 粉末大豆<br>鶏肉 豚肉 大豆粉<br>昆布          | にんにく 生姜<br>玉葱 人参<br>玉葱 人参<br>白菜<br>白桃缶                     | 米<br>砂糖 でん粉 油<br>マカロニ 油 砂糖<br>砂糖  | 塩 しょう油 中華味<br>酢 醤油 香辛料<br>ケチャップ 塩 しょう油<br>和風だし 醤油       | 441 |
| 27 | 金 | 枝豆ごはん<br>しゃぶしゃぶ<br>キャベツと胡瓜の和え物<br>竹輪の磯辺揚げ▲<br>さつま芋金平<br>フルーツ           | 枝豆<br>豚肉<br>竹輪 青のり                        | 玉葱 生姜<br>キャベツ 胡瓜<br>インゲン 人参<br>りんご                         | 米<br>ノンエッグマヨネーズ 砂糖<br>砂糖<br>小麦粉 油<br>さつま芋 砂糖 油                                | 塩<br>酢 醤油<br>和風だし 醤油<br>醤油                              | 477 |
| 28 | 土 | ごはん<br>味噌カツ▲<br>焼きそば▲<br>枝豆がんもどき■▲・さつま揚げ●■▲<br>ほうれん草のゴマ和え<br>漬物・ミニもちぎ餅 | 豚肉 大豆粉 味噌<br>花かつお<br>枝豆がんもどき さつま揚げ<br>油揚げ | 玉葱<br>ほうれん草 人参<br>漬物                                       | 米<br>パン粉 小麦粉 油 でん粉 砂糖 ゴマ<br>焼きそば麺 油<br>砂糖<br>砂糖 ゴマ<br>ゴマ ミニもちぎ餅               | 塩 香辛料 酒粕<br>塩 ソース<br>和風だし 醤油<br>和風だし 醤油                 | 842 |
| 30 | 月 | おにぎり<br>エビカツ▲○<br>ウィンナー<br>焼うどん▲<br>ほうれん草サラダ<br>フルーツ                   | のり<br>エビ イカ<br>ウィンナー<br>シーチキン             | 玉葱<br>キャベツ 玉葱 人参<br>ほうれん草 人参<br>洋梨缶                        | 米<br>でん粉 小麦粉 パン粉 コーンフラワー 砂糖 油<br>うどん 油 砂糖<br>とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖             | 塩 醤油<br>和風だし 醤油<br>和風だし 醤油                              | 461 |
| 31 | 火 | ごはん<br>豚肉野菜炒め<br>三角カレー春巻▲<br>南豆腐<br>厚揚げ煮<br>フルーツ                       | 豚肉<br>豚肉<br>厚揚げ                           | キャベツ 人参 玉葱<br>玉葱 トマト にんにく 生姜<br>南豆腐<br>砂糖                  | 米<br>油<br>じゃが芋 砂糖 小麦粉 でん粉 油<br>砂糖<br>砂糖<br>砂糖                                 | 醤油ラーメンスープ<br>塩 醤油 香辛料<br>和風だし 醤油<br>和風だし 醤油             | 453 |

★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…□