



2020年6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	
1	月	ごはん ハンバーグ ミートパンネ▲ 粉ふき芋 南瓜ウィンナーソーテー フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆 鶏肉	玉葱 玉葱 人参 パセリ粉 ブロッコリー 南瓜 玉葱 パイン缶	米 じゃが芋 油 ペンネ 砂糖 じゃが芋 油	ワイン ケチャップ 塩 香辛料 ケチャップ 中華味 塩 こしょう 塩 中華味 塩 こしょう	456
2	火	おにぎり 鶏の唐揚げ▲ ミートボール 野菜ソーテー ひじき煮 フルーツ	鶏肉 大豆粉 鶏肉 豚肉 大豆粉 さつま揚げ ひじき 油揚げ 枝豆	生姜 にんにく 玉葱 人参 キャベツ 人参 玉葱 人参 洋梨缶	米 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 砂糖 でん粉 油 砂糖 油 砂糖	塩 醤油 塩 こしょう 酢 醤油 香辛料 醤油 塩 和風だし 醤油	480
3	水	ごはん サバの照焼き ロールキャベツ▲ もやしのとろろ ブロッコリーサラダ フルーツ	サバ 鶏肉 大豆粉 若布 鶏肉	キャベツ 玉葱 人参 もやし 胡瓜 ブロッコリー 人参 みかん缶	米 砂糖 パン粉 油 コーンスターチ 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	醤油 塩 酒 チキンブイヨン 和風だし 醤油 塩 こしょう	475
4	木	豚ごはん(ゆかり) メンチカツ▲ 鶏のパーベキューソース焼き▲ もやしとハムのカレー炒め 大根とツナの炒め物 フルーツ	豚肉 鶏肉 粉末大豆 ハム シーチキン	玉葱 人参 キャベツ ほうれん草 にんにく 生姜 もやし 人参 ビーマン 大根 人参 蒟蒻 葱 白桃缶	米 とうもろこし でん粉 パン粉 小麦粉 油 砂糖 砂糖 油 砂糖 油	ゆかり粉 塩 香辛料 カレー粉 醤油 塩 こしょう ケチャップ ソース カレー粉 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	450
5	金	ごはん 回鍋肉 鶏きょうざ▲ 蒸しさとま芋 ごぼうとチキンのサラダ フルーツ	豚肉 味噌 鶏肉 豚肉 大豆 鶏肉	キャベツ 人参 玉葱 にんにく 生姜 生姜 にんにく キャベツ 玉葱 ごぼう 胡瓜 人参 りんご	米 砂糖 油 砂糖 小麦粉 でん粉 油 さつま芋 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	醤油 塩 こしょう 香辛料 醤油 塩 和風だし 醤油	466
6	土	ごはん おろしハンバーグ●●▲ 焼きそば▲ 筑前煮・さつま揚げ●●▲ イタリアンオムレツ●●▲ 蒟蒻味噌煮・漬物	鶏肉 豚肉 牛肉 卵 花かつお さつま揚げ 卵 牛乳 味噌	玉葱 大根 りんご果汁 にんにく 生姜 人参 ごぼう 蓮根 イングン 玉葱 蒟蒻 漬物	米 パン粉 小麦粉 砂糖 ゴマ 焼きそば種 油 里芋 砂糖 砂糖 油 小麦粉 砂糖 ゴマ	塩 塩 小麦粉 小麦粉 砂糖 和風だし 醤油 和風だし 醤油	726
8	月	ごはん 鶏とさつま芋の甘辛炒め ドーナツコロック▲ 枝豆 切干大根サラダ フルーツ	鶏肉 枝豆 シーチキン	キャベツ 玉葱 人参 生姜 にんにく 玉葱 切干大根 胡瓜 人参 りんご缶	米 さつま芋 油 砂糖 じゃが芋 砂糖 パン粉 小麦粉 油	醤油 塩 塩 塩 こしょう	459
9	火	コーンごはん カレー巻き▲ ウィンナー ピーマン野菜炒め 大豆トマト煮 フルーツ	豚肉 ウィンナー 大豆	玉葱 トマトペースト にんにく 生姜 キャベツ 人参 玉葱 ビーマン 玉葱 人参 パイン缶	米 とうもろこし じゃが芋 小麦粉 油 ビーフン 油 砂糖 砂糖	塩 塩 香辛料 カレー粉 醤油 中華味 醤油 塩 ケチャップ 中華味 塩 こしょう	472
10	水	豚ごはん(菜飯) 豆腐ハンバーグ 大芋手 金平ごぼう 麻婆大根 フルーツ	豆腐 鶏肉 豚肉 大芋手 鶏肉	玉葱 ごぼう 人参 蒟蒻 イングン 大根 人参 葱 生姜 にんにく りんご	米 でん粉 砂糖 さつま芋 油 砂糖 砂糖 油 片栗粉 油 砂糖	菜飯の素 塩 醤油 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 醤油	439
11	木	おにぎり 肉団子のトマト煮 たっぷりコーンフライ▲ ほうれん草ソーテー フルーツ	のり 鶏肉 豚肉 大豆粉 ハム	玉葱 ほうれん草 人参 人参 黄桃缶	米 じゃが芋 砂糖 でん粉 油 とうもろこし レッパゲテ パン粉 砂糖 でん粉 小麦粉 油 とうもろこし 油	塩 酢 醤油 香辛料 ケチャップ 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	445
12	金	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 コールスローサラダ フルーツ	豚肉 豆腐 鶏肉 おから	玉葱 人参 パセリ粉 キャベツ 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 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	452
13	土	ごはん 味噌カツ▲ 焼きそば▲ 枝豆がんも●●▲・なめ茸 味付めかぶ▲ 三色豆・漬物	豚肉 大豆粉 味噌 花かつお 枝豆がんも めかぶ 三色豆	玉葱 人参 なめ茸 めかぶ 漬物	米 パン粉 小麦粉 油 でん粉 砂糖 ゴマ 砂糖 焼きそば種 油 砂糖 砂糖 ゴマ	塩 香辛料 酒粕 塩 ソース 和風だし 醤油 酢 醤油 塩 かつおエキス	916
15	月	おにぎり 一口身魚フライ▲ 竹輪煮▲ 焼きそば▲ アスパラの味噌マヨ和え フルーツ	のり ホキ 青のり 竹輪 鶏肉 味噌	キャベツ 玉葱 人参 アスパラガス 白桃缶	米 パン粉 小麦粉 砂糖 油 砂糖 焼きそば種 油 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 和風だし 醤油 ソース 塩 醤油	470

16	火	ごはん 豚肉野菜炒め さくら焼売▲ パンネ ポークピッツ カレーツナじゃが フルーツ	豚肉 鶏肉 豚肉 大豆 昆布 ポークピッツ シーチキン	キャベツ 玉葱 人参 ビーマン 玉葱 生姜 玉葱 人参 りんご	米 油 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 じゃが芋 砂糖	醤油ラーメンスープ 白醤油 和風だし カレー粉 和風だし 醤油	466		
17	水	ごはん サケの漬け焼き 蓮根の天ぷら▲ 春雨炒め ひじきサラダ フルーツ	サケ 青のり ひじき 枝豆	生姜 蓮根 筍 人参 玉葱 ビーマン 生姜 人参 胡瓜 みかん缶	米 砂糖 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 春雨 油 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 醤油 塩 こしょう 酢 醤油 香辛料 醤油 塩 和風だし 醤油	醤油 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	449	
18	木	ごはん 鶏の照焼き▲ 厚揚げ煮 じゃが芋金平 ウィンナーケチャップ炒め フルーツ	鶏肉 厚揚げ ウィンナー	人参 イングン キャベツ 人参 玉葱 黄桃缶	米 砂糖 片栗粉 砂糖 じゃが芋 油 砂糖 とうもろこし 油 砂糖	醤油 塩 酒 チキンブイヨン 和風だし 醤油 塩 こしょう	醤油 和風だし 醤油 醤油 ケチャップ 中華味 塩 こしょう	450	
19	金	豚ごはん(ゆかり) 照焼きハンバーグ 和風スパゲティソーテー▲ ポテトフライ 竹輪とわかめの甘酢和え▲ フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆 竹輪 若布	玉葱 ほうれん草 玉葱 人参 胡瓜 りんご	米 じゃが芋 油 砂糖 小麦粉 油 砂糖 じゃが芋 でん粉 油 砂糖	ゆかり粉 塩 香辛料 カレー粉 醤油 塩 こしょう ケチャップ ソース カレー粉 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	ゆかり粉 ワイン ケチャップ 塩 香辛料 醤油 和風だし 醤油 塩 こしょう 酢 塩	453	
20	土	ごはん チキンカツ▲ 焼売●●▲・ナポリタンスパゲティ▲ 根菜炒め 冷奴・里芋煮 漬物・ごま団子	鶏肉 小麦粉 大豆粉 鶏肉 マグロ 味噌 豆腐	玉葱 生姜 グリーンピース 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 スパゲティ 油 砂糖 ゴマ 里芋 砂糖 ゴマ ゴマ団子	醤油 塩 こしょう 香辛料 醤油 塩 和風だし 醤油	香辛料 塩 醤油 塩 香辛料 和風だし ケチャップ 和風だし 醤油 和風だし 醤油	800	
22	月	ごはん イカフライ▲ ミートボール マカロニソーテー▲ 南瓜煮・蓮根金平 フルーツ	イカ 鶏肉 豚肉 大豆粉 枝豆	玉葱 人参 玉葱 人参 南瓜 蓮根 人参 蒟蒻 洋梨缶	米 小麦粉 でん粉 パン粉 油 砂糖 でん粉 油 マカロニ 油 砂糖 砂糖 油	塩 塩 小麦粉 小麦粉 砂糖 和風だし 醤油 和風だし 醤油	塩 こしょう 酢 醤油 香辛料 ケチャップ 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	466	
23	火	ごはん 鶏とさつま芋の甘辛炒め ドーナツコロック▲ 枝豆 切干大根サラダ フルーツ	鶏肉 枝豆 シーチキン	キャベツ 玉葱 人参 生姜 にんにく 玉葱 切干大根 胡瓜 人参 りんご缶	米 さつま芋 油 砂糖 じゃが芋 砂糖 パン粉 小麦粉 油	醤油 塩 塩 塩 こしょう	塩 醤油 塩 塩 塩 塩 こしょう	445	
24	水	豚ごはん(菜飯) サワラの西京焼き ポークピッツ 焼うどん▲ 白菜の煮浸し フルーツ	サワラ 味噌 ポークピッツ	キャベツ 玉葱 人参 白菜 人参 しめじ りんご	米 砂糖 うどん 油 砂糖 砂糖	塩 塩 香辛料 カレー粉 醤油 中華味 醤油 塩 ケチャップ 中華味 塩 こしょう	菜飯の素 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油	430	
25	木	ごはん 豚肉南蛮炒め 竹輪の天ぷら▲ 蒸しさとま芋 チキンほうれん草ソーテー フルーツ	豚肉 竹輪 青のり 鶏肉	玉葱 人参 ビーマン 生姜 にんにく ほうれん草 人参 白桃缶	米 片栗粉 油 砂糖 小麦粉 油 さつま芋 とうもろこし 油	菜飯の素 塩 醤油 香辛料 和風だし 醤油 中華味 醤油	米 片栗粉 油 砂糖 小麦粉 油 さつま芋 とうもろこし 油	醤油 ケチャップ 塩 ケチャップ 塩 こしょう 塩 こしょう	452
26	金	ごはん 白身魚の唐揚げオーロラソース▲ コーンボール マカロニソーテー▲ ポテトサラダ フルーツ	たら いとより シーチキン	玉葱 人参 胡瓜 人参 ぶどう缶	米 小麦粉 小麦粉 油 ノンエッグマヨネーズ とうもろこし でん粉 油 砂糖 マカロニ 油 砂糖 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	塩 酢 醤油 香辛料 ケチャップ 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	醤油 ケチャップ 塩 ケチャップ 塩 こしょう 塩 こしょう	460	
27	土	ごはん 白身魚フライ▲ ウィンナー 塩焼きそば▲・若竹煮 半平煮●●▲・とろろパック 漬物・カスタードフチケーキ●●▲	豚肉 竹輪 青のり 油揚げ 若布 半平	キャベツ 玉葱 人参 人参 漬物	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 焼きそば 油 ゴマ油 ゴマ 砂糖 砂糖 長手 ゴマ カスタードフチケーキ	中華味 ケチャップ 醤油 塩 醤油 香辛料 塩 塩 こしょう	塩 塩 こしょう 醤油 和風だし 醤油 白醤油 塩	715	
29	月	ごはん エビカツ▲ ハムステーキ 野菜炒め 春雨の酢の物 フルーツ	エビ イカ ハム	玉葱 キャベツ 玉葱 人参 胡瓜 人参 みかん缶	米 小麦粉 小麦粉 油 ノンエッグマヨネーズ とうもろこし 油 春雨 砂糖	塩 香辛料 酒粕 塩 ソース 和風だし 醤油 酢 醤油 塩 かつおエキス	醤油 醤油 醤油 醤油	458	
30	火	豚ごはん(ゆかり) 鶏肉ケチャップ炒め コーン焼売▲ 枝豆 さつま芋金平 フルーツ	鶏肉 豚肉 鶏肉 味噌 大豆粉 枝豆	玉葱 人参 ビーマン にんにく 玉葱 人参 イングン 黄桃缶	米 パン粉 小麦粉 砂糖 油 砂糖 焼きそば種 油 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 和風だし 醤油 ソース 塩 醤油	米 砂糖 とうもろこし でん粉 小麦粉 砂糖 油 さつま芋 油 砂糖	ゆかり粉 ケチャップ 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう 塩 和風だし 醤油	441

☆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5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□