

# 2020年7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	水	ごはん メンチカツ▲ 鶏肉とキャベツのソテー ブロッコリーサラダ 人参煮 フルーツ	豚肉 鶏肉とキャベツのソテー ブロッコリー 人参 人参煮 りんご	玉葱 人参 キャベツ ほうれん草 キャベツ もやし 赤ピーマン ブロッコリー 人参 人参 りんご	米 とうもろこし でん粉 パン粉 小麦粉 油 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖 人参 りんご	塩 香辛料 カレー粉 醤油 醤油ラーメンスープ 塩 こしょう 塩 こしょう 和風だし 醤油	460
2	木	おにぎり 肉団子の酢豚風 揚げ餃子▲ ひじき煮 花がんとどき煮 フルーツ	のり 鶏肉 豚肉 大豆粉 鶏肉 豚肉 大豆 ひじき 油揚げ 枝豆 花がんとどき フルーツ	玉葱 人参 ビーマン 生姜 にんにく キャベツ 玉葱 人参 洋梨缶	米 じゃが芋 砂糖 でん粉 油 砂糖 小麦粉 でん粉 油 砂糖 砂糖	塩 酢 醤油 香辛料 ケチャップ 塩 こしょう 香辛料 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油	443
3	金	ごはん 照焼きチキン▲ ウィンナー キャベツソテー 春雨サラダ 大芋芋	鶏肉 大豆粉 ウィンナー	キャベツ 人参 胡瓜 人参 みかん缶	米 砂糖 片栗粉 とうもろこし 油 春雨 砂糖 さつま芋 油 砂糖 水あめ	醤油 中華味 塩 こしょう 酢 塩 酢 醤油	455
4	土	ごはん 卵の花フライ●■▲ ハムステーキ 焼きそば▲・金平ごぼう さつま揚げ煮●■▲・がんとどき煮 玉子豆腐●・漬物・フルーツ	おから ひじき 卵 鶏肉 ハム	玉葱 葱 人参 ごぼう 人参 蒟蒻 生薑 枝豆がんとどき 卵	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ゴマ 焼きそば種 油 砂糖 ゴマ ゴマ油 砂糖 砂糖 ゴマ	和風だし 醤油 ソース 和風だし 醤油 和風だし 醤油 和風だし 塩	777
6	月	ごはん 回鍋肉 コーン焼売▲ 厚揚げ煮 ほうれん草サラダ フルーツ	豚肉 味噌 豚肉 鶏肉 味噌 大豆粉 厚揚げ ほうれん草 人参 ぶどう缶	キャベツ 人参 玉葱 にんにく 生姜 玉葱 ほうれん草 人参 ぶどう缶	米 砂糖 油 とうもろこし でん粉 小麦粉 砂糖 油 砂糖 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 和風だし 醤油 塩 こしょう	437
7	火	おにぎり お重さまコロッケ▲ ポークビッツ ミートパン▲ 鶏とキャベツの甘酢和え フルーツ	のり 鶏肉 豚肉 ポークビッツ 鶏肉 鶏肉	玉葱 玉葱 人参 にんにく キャベツ 人参 胡瓜 白桃缶	米 じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油 パンネ 砂糖 砂糖	塩 ケチャップ 塩 こしょう 中華味 酢 醤油	442
8	水	ごはん 赤魚の巻焼 ロールキャベツ▲ 金平ごぼう 胡瓜と若布の酢の物 フルーツ	赤魚 鶏肉 大豆粉 ごぼう 胡瓜と若布の酢の物 フルーツ	柚子果汁 キャベツ 玉葱 人参 ごぼう 人参 胡瓜 もやし みかん缶	米 みりん 砂糖 片栗粉 パン粉 油 コーンスターチ 油 砂糖 砂糖	醤油 酒 塩 酒 チキンフイヨン 和風だし 醤油 酢 醤油	434
9	木	ごはん 豆腐ハンバーグ ミニアマリカンドッグ▲ 焼きちゃんぽん▲ じゃが芋煮 フルーツ	豆腐 鶏肉 豚肉 魚肉すり身 豚肉	玉葱 玉葱 キャベツ 人参 玉葱 玉葱 人参 イングン りんご	米 でん粉 砂糖 小麦粉 油 砂糖 でん粉 パン粉 焼きそば種 油 じゃが芋 砂糖	ゆかり粉 醤油 醤油 香辛料 塩 かつおエキス 酢 パーキングパウダー 醤油ラーメンスープ 塩 こしょう 和風だし 醤油	467
10	金	ごはん 鶏肉とさつま芋の甘酢炒め ミートボール 枝豆 ブロッコリーと竹輪のおかか和え▲ フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆粉 鶏肉 豚肉 大豆粉 枝豆 ブロッコリーと竹輪のおかか和え▲ フルーツ	キャベツ 玉葱 人参 生姜 にんにく 玉葱 ブロッコリー 人参 ハイン缶	米 さつま芋 油 砂糖 砂糖 でん粉 油 砂糖	醤油 酢 醤油 香辛料 塩 和風だし 醤油	461
11	土	ごはん 牛肉コロッケ▲ ミートボール▲ 塩焼きそば▲・筑前煮 竹輪煮●■▲・もずく酢 金山寺味噌・漬物	牛肉 大豆粉 鶏肉 豚肉 豚肉 油揚げ 高野豆腐 フルーツ	玉葱 にんにく 生姜 人参 ごぼう 葱 イングン 漬物	米 じゃが芋 砂糖 パン粉 小麦粉 油 パン粉 油 でん粉 砂糖 ゴマ油 焼きそば種 ゴマ油 油 里芋 砂糖 砂糖 ゴマ	醤油 塩 ビーフエキス 塩 香辛料 カレー粉 醤油 塩 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 醤油 酢	727
13	月	サクごはん 豚しゃぶ キャベツと胡瓜の和え物 カレー春巻き▲ 切干大豆煮 フルーツ	サクフレーク 豚肉 豚肉 豚肉 油揚げ 高野豆腐 フルーツ	玉葱 生姜 キャベツ 胡瓜 玉葱 トマトペースト にんにく 生姜 切干大豆 人参 洋梨缶	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 砂糖 砂糖 じゃが芋 小麦粉 油 砂糖	酢 醤油 和風だし 醤油 塩 香辛料 カレー粉 醤油 和風だし 醤油	477
14	火	ごはん 白身魚の唐揚げミートソースかけ▲ スバゲティソテー 粉ふき芋 コールスローサラダ フルーツ	たら 鶏肉 スバゲティソテー 粉ふき芋 コールスローサラダ フルーツ	玉葱 人参 玉葱 人参 ハセリ粉 キャベツ 人参 醤油缶	米 でん粉 小麦粉 油 砂糖 スバゲティ 油 砂糖 じゃが芋 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	醤油 ケチャップ 中華味 塩 こしょう ケチャップ 塩 こしょう 塩 塩 こしょう	466
15	水	おにぎり 青根肉桂 蒸しさつま芋 竹輪煮▲ 生煎と大根の煮物▲ フルーツ	のり 豚肉 蒸しさつま芋 竹輪 生煎と大根の煮物▲ フルーツ	葱 赤ピーマン 生姜 にんにく 人参 人参 イングン りんご	米 片栗粉 砂糖 さつま芋 砂糖 砂糖 生煎 砂糖	塩 中華味 醤油 塩 こしょう 塩 和風だし 醤油 和風だし 醤油	454

16	木	ごはん 照焼きハンバーグ▲ 厚揚げ味噌煮 じゃが芋金平 蓮根ひじきサラダ フルーツ	鶏肉 牛肉 厚揚げ 味噌 ひじき 枝豆	玉葱 人参 蓮根 人参 ぶどう缶	米 パン粉 でん粉 砂糖 砂糖 じゃが芋 油 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	醤油 香辛料 和風だし 醤油 醤油 醤油 塩	439				
17	金	懐ごはん(なめし) 豚肉と豆腐のチリソース炒め ウィンナー 春雨ソテー 南瓜煮 フルーツ	豚肉 豆腐 ウィンナー 鶏肉	玉葱 人参 人参 ビーマン 木豆 生姜 にんにく 南瓜 みかん缶	米 油 砂糖 春雨 油 砂糖 砂糖	塩 酢 塩 こしょう 香辛料 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油	446				
18	土	ごはん 豚肉とじゃが芋の炒め物 春巻き▲ 金平蓮根・真丈煮●■▲ イタリアンオムレツ●■▲ 漬物・ミニゼリー	豚肉 豚肉 真丈 卵 牛乳	玉葱 人参 ニラ キャベツ 人参 玉葱 葱 生姜 蓮根 人参 蒟蒻 玉葱 漬物	米 豚肉とじゃが芋の炒め物 春巻き▲ 金平蓮根・真丈煮●■▲ イタリアンオムレツ●■▲ 漬物・ミニゼリー	醤油 中華味 塩 こしょう 酢 塩 酢 醤油	豚肉 豚肉 豆腐 ウィンナー 鶏肉	玉葱 人参 人参 ビーマン 木豆 生姜 にんにく 南瓜 みかん缶	じゃが芋 ゴマ ゴマ油 春雨 ゴマ油 小麦粉 水あめ 油 油 砂糖 ゴマ ゴマ油 砂糖 油 小麦粉 ゴマ ミニゼリー	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 コンソメ ケチャップ 塩 こしょう	880
20	月	おにぎり 八幡巻▲ チキナグット▲ 人参金平 大豆ケチャップ煮 フルーツ	のり 鶏肉 鶏肉 おから 大豆	玉葱 人参 イングン ごぼう 生姜 人参 人参 人参 りんご	米 パン粉 でん粉 水あめ 砂糖 みりん パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 米粉 油 とうもろこし 油 砂糖 砂糖	和風だし 醤油 ソース 和風だし 醤油 和風だし 醤油 和風だし 塩	455				
21	火	ごはん 豚肉 枝豆 さくら焼売▲ 大根と蒟蒻のおかか煮 フルーツ	鶏肉 大豆粉 枝豆 鶏肉 豚肉 大豆 昆布 花かつお	玉葱 人参 イングン ごぼう 生姜 人参 人参 人参 りんご	米 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 砂糖	醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 塩 こしょう	460				
22	水	懐ごはん(ゆかり) 肉団子のトマト煮 おからポテト ごぼうとチキンのサラダ 人参煮 フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆粉 おから 豆乳 鶏肉	玉葱 ビーマン ごぼう 人参 胡瓜 人参 洋梨缶	米 ゆかり粉 酢 醤油 香辛料 塩 かつおエキス 酢 パーキングパウダー 醤油ラーメンスープ 塩 こしょう 和風だし 醤油	442					
25	土	ごはん 味噌カツ▲ 焼きそば▲ がんもどき煮▲ 山ごぼう松茸風▲・昆布巻き 茶碗蒸し●■▲・漬物	豚肉 大豆粉 味噌 花かつお がんもどき 昆布 ニシン 卵 枝豆	ごぼう 人参 山ごぼう かんひょう 椎茸 漬物	米 味増カツ▲ 焼きそば▲ がんもどき煮▲ 山ごぼう松茸風▲・昆布巻き 茶碗蒸し●■▲・漬物	醤油 酒 塩 酒 チキンフイヨン 和風だし 醤油 酢 醤油	434				
27	月	ごはん 一口白身魚フライ▲ ポークビッツ 焼きそば▲ 白菜とツナの和え物 フルーツ	ホキ 青のり ポークビッツ シーチキン	キャベツ 玉葱 人参 白菜 胡瓜 みかん缶	米 一口白身魚フライ▲ ポークビッツ 焼きそば▲ 白菜とツナの和え物 フルーツ	ゆかり粉 醤油 醤油 香辛料 塩 かつおエキス 酢 パーキングパウダー 醤油ラーメンスープ 塩 こしょう 和風だし 醤油	467				
28	火	おにぎり ささみ磯辺フライ▲ 豚肉とポテトの金平 枝豆 ブロッコリー和風サラダ フルーツ	のり 鶏肉 大豆粉 青のり 豚肉 枝豆	人参 イングン にんにく ブロッコリー 人参 醤油缶	米 ささみ磯辺フライ▲ 豚肉とポテトの金平 枝豆 ブロッコリー和風サラダ フルーツ	塩 酢 塩 こしょう 香辛料 塩 和風だし 醤油	461				
29	水	ごはん サバの照焼き キャベツの昆布和え ウィンナー 切干大根サラダ・人参煮 フルーツ	サバ 塩昆布 ウィンナー シーチキン 枝豆	キャベツ 切干大根 人参 胡瓜 ハイン缶	米 サバの照焼き キャベツの昆布和え ウィンナー 切干大根サラダ・人参煮 フルーツ	醤油 塩 ビーフエキス 塩 香辛料 カレー粉 醤油 塩 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 醤油 酢	727				
30	木	懐ごはん(なめし) 鶏のバーベキューソース焼き▲ コーンボール もやしソテー じゃが芋カレーソテー フルーツ	鶏肉 粉末大豆 いとより 鶏肉	にんにく 生姜 もやし 人参 玉葱 赤ピーマン イングン 洋梨缶	米 懐ごはん(なめし) 鶏のバーベキューソース焼き▲ コーンボール もやしソテー じゃが芋カレーソテー フルーツ	塩 酢 塩 こしょう 香辛料 塩 香辛料 カレー粉 醤油 和風だし 醤油	477				
31	金	ごはん ハンバーグ野菜トマトソース▲ 蒸し南瓜 キャベツソテー ほうれん草ツツナサラダ フルーツ	鶏肉 牛肉 蒸し南瓜 キャベツ ほうれん草 ツツナ りんご	玉葱 人参 南瓜 キャベツ もやし ほうれん草 人参 洋梨缶	米 ハンバーグ野菜トマトソース▲ 蒸し南瓜 キャベツソテー ほうれん草ツツナサラダ フルーツ	醤油 ケチャップ 中華味 塩 こしょう ケチャップ 塩 こしょう 塩 塩 こしょう	466				

☆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)を含む品は右の印にて表示しています。卵● 乳○ 小麦▲ 鶏…▼ 落花生…◎ えび…○ かに…□