



2020年8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	土	ごはん 豚肉とじゃが芋の炒め物 春巻き▲ 根菜煮・厚揚げ煮■ とろろパック 笹かま煮●●▲・漬物	豚肉 豚肉 厚揚げ 笹かま	玉葱 人参 ニラ キャベツ 人参 玉葱 葱 生姜 蓮根 人参 ごぼう インゲン 漬物	米 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 長芋 砂糖 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 和風だし 醤油 白醤油 塩 和風だし 醤油	750
3	月	おにぎり 豚肉ケチャップ炒め 鎌さようざ▲ 大芋芋 春雨の酢の物 フルーツ	豚肉 鶏肉 豚肉 大豆 油揚げ	玉葱 人参 ビーマン 生姜 にんにく キャベツ 玉葱 胡瓜 人参 白桃缶	米 油 砂糖 砂糖 小麦粉 でん粉 油 さつま芋 油 砂糖 春雨 砂糖	塩 ケチャップ 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう 香辛料 醤油 醤油 酢 塩 酢	455
4	火	ごはん エビカツ▲○ ミートボール 焼きちゃんぽん▲ ポテトサラダ フルーツ	エビ イカ 鶏肉 豚肉 大豆粉 豚肉 枝豆	玉葱 人参 ビーマン 玉葱 キャベツ もやし 人参 人参 胡瓜 ぶどう缶	米 でん粉 小麦粉 パン粉 コーンフラワー 砂糖 油 砂糖 でん粉 油 焼きそば 油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	塩 醤油 酢 醤油 香辛料 醤油ラーメンスープ 塩 こしょう	477
5	水	ごはん 揚げ鶏のレモン煮▲ ポークピッツ 白菜コーン炒め 大根と生麩の煮物▲ フルーツ	鶏肉 大豆粉 ポークピッツ	生姜 にんにく レモン果汁 白菜 胡瓜 人参 大根 人参 インゲン みかん缶	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 とうもろこし 砂糖 生麩 砂糖	塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油	444
6	木	ごはん サワラの西京焼き ロールキャベツ▲ じゃが芋平 ほうれん草サラダ フルーツ	サワラ 味噌 鶏肉 大豆粉 シーチキン	生姜 人参 玉葱 人参 キャベツ 玉葱 人参 ほうれん草 人参 りんご	米 砂糖 パン粉 油 コーンスターチ 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 塩 酒 チキンブイヨン 和風だし 醤油 塩 こしょう	433
7	金	ごはん イカリングフライ▲ コーン焼売▲ ピーマンソテー 切干大根煮 フルーツ	イカ 大豆粉 豚肉 鶏肉 味噌 大豆粉 油揚げ	キャベツ 玉葱 玉葱 キャベツ 人参 玉葱 ビーマン 切干大根 人参 黄桃缶	米 でん粉 パン粉 小麦粉 油 とうもろこし でん粉 小麦粉 砂糖 油 ピーマン 油 砂糖 砂糖	塩 塩 こしょう 中華味 醤油 塩 和風だし 醤油	427
8	土	ごはん おろしハンバーグ●●▲ 焼きそば▲ がんもどき煮●●▲ オムレツ●●▲・五目豆 漬物・デザート	鶏肉 豚肉 牛肉 卵 花かつお 枝豆がんもどき 卵 牛乳 大豆	玉葱 大根 りんご果汁 にんにく キャベツ 人参 玉葱 人参 玉葱 人参 葱 椎茸 ほうろ 鶏麩 漬物	米 パン粉 小麦粉 砂糖 ゴマ 焼きそば 油 砂糖 砂糖 油 小麦粉 水あめ ゴマ ピンク餅	醤油 ワイン こしょう 葱 葱 オイスターソース ソース 塩 こしょう 和風だし 醤油 砂糖 油 小麦粉 水あめ 醤油	833
11	火	ごはん サケの塩焼き 糸鰯鯖金平 豆腐焼売▲ ひじき煮 フルーツ	サケ 豆腐 豚肉 タラ 大豆 ひじき煮 枝豆	蒟蒻 人参 玉葱 人参 みかん缶	米 油 砂糖 パン粉 でん粉 油 砂糖 小麦粉 ゴマ 砂糖	塩 和風だし 醤油 塩 和風だし 醤油	420
12	水	ごはん 鶏の唐揚げ▲ スパゲティソテー▲ 蒸しさつま芋 コーンサラダ フルーツ	鶏肉 大豆粉 シーチキン	生姜 にんにく 玉葱 人参 胡瓜 白桃缶	米 小麦粉 油 スパゲティ 油 砂糖 さつま芋 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	醤油 塩 こしょう ケチャップ 塩 こしょう 塩 こしょう	463
13	木	ごはん 豚肉甘辛炒め 焼売■▲ 根菜炒め・さつま揚げ煮▲ ほうれん草ゴマ炒め 漬物・フルーツ	豚肉 豚肉 大豆粉 鶏肉 マゴロ 味噌 厚揚げ 油揚げ	玉葱 人参 ニラ 玉葱 生姜 グリーンピース 蓮根 人参 ごぼう ほうれん草 人参 漬物 黄桃缶	米 じゃが芋 ゴマ ゴマ油 パン粉 砂糖 油 ゴマ油 砂糖 砂糖 ゴマ	焼肉のタレ 醤油 塩 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 醤油	671
14	金	ごはん おろしハンバーグ●●▲ 千キャベツ 玉子豆腐●●▲・のり佃煮 ピビンバ 漬物・デザート	鶏肉 豚肉 牛肉 卵 千キャベツ 玉子豆腐 のり佃煮	玉葱 大根 りんご果汁 にんにく キャベツ 人参 レッドキャベツ 人参 漬物	米 パン粉 小麦粉 砂糖 ゴマ 砂糖 油 ゴマ ゴマ油 ゴマ フルーツゼリー	醤油 ワイン こしょう 葱 葱 オイスターソース ソース 塩 こしょう 和風だし 醤油 醤油 塩	742
17	月	おにぎり 豆腐ハンバーグ スマイルポテト 焼うどん▲ ブロッコリーサラダ フルーツ	のり 豆腐 鶏肉 豚肉 シーチキン	玉葱 キャベツ 人参 玉葱 ブロッコリー 人参 洋梨缶	米 でん粉 砂糖 じゃが芋 でん粉 油 うどん 油 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 塩 醤油 香辛料 塩 こしょう 和風だし 醤油 塩 こしょう	423

18	火	ごはん 豚しゃぶ キャベツと胡瓜の和え物 ウィンナー 鶏肉 フルーツ	豚肉 ウィンナー 鶏肉 フルーツ	玉葱 生姜 キャベツ 胡瓜 人参 玉葱 インゲン りんご	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 砂糖 じゃが芋 油 フルーツ	醤油 塩 和風だし 醤油 カレー粉 中華味 塩 こしょう	415	
19	水	ごはん ハンバーグケチャップソース▲ ミニアメリカンドッグ▲ スパゲティソテー▲ ひじき煮・がんもどき煮 フルーツ	鶏肉 牛肉 魚肉すり身 ひじき 油揚げ 枝豆 がんもどき	玉葱 玉葱 人参 人参 みかん缶	米 ハンバーグケチャップソース▲ ミニアメリカンドッグ▲ スパゲティソテー▲ ひじき煮・がんもどき煮 フルーツ	塩 ケチャップ 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう 香辛料 醤油 醤油 酢 塩 酢	醤油 香辛料 ケチャップ 塩 カツオエキス 葱 人参 玉葱 和風だし 醤油	473
20	木	ごはん 白身魚の唐揚げタルタルソース▲ ポークピッツ 野菜ソテー 炒り豆腐 フルーツ	タラ 鶏肉 ポークピッツ 野菜ソテー 豆腐 鶏肉	玉葱 パセリ粉 キャベツ 人参 もやし 人参 葱 椎茸 白桃缶	米 白身魚の唐揚げタルタルソース▲ ポークピッツ 野菜ソテー 炒り豆腐 フルーツ	醤油 塩 こしょう 塩 とうもろこし 油 砂糖 油 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	430	
21	金	ごはん ホイコーロー 三角カレー・春巻き▲ 粉ふき芋 マカロニサラダ▲ フルーツ	豚肉 味噌 豚肉 シーチキン	キャベツ 人参 玉葱 にんにく 生姜 玉葱 トマトペースト にんにく 生姜 パセリ粉 胡瓜 人参 りんご	米 砂糖 油 じゃが芋 小麦粉 油 粉ふき芋 マカロニ ノンエッグマヨネーズ フルーツ	塩 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油	醤油 塩 醤油 香辛料 カレー粉 醤油 塩 塩 こしょう	465
22	土	ごはん コロッケ■▲ ハムステーキ 焼きそば▲・金山寺味噌 鶏煎煮・味付きめかふ▲ 漬物・デザート	牛肉 大豆粉 ハム 金山寺味噌 めかふ	玉葱 にんにく 生姜 人参 ごぼう 葱 インゲン 漬物・デザート	米 コロッケ■▲ ハムステーキ 焼きそば▲・金山寺味噌 鶏煎煮・味付きめかふ▲ 漬物・デザート	醤油 塩 塩 酒 チキンブイヨン 和風だし 醤油 塩 こしょう	醤油 塩 ビーフエキス ソース 塩 こしょう 和風だし 醤油 酢	740
24	月	おにぎり メンチカツ▲ ウィンナー 焼きそば▲ コーンボール フルーツ	のり 豚肉 ウィンナー いとより	玉葱 人参 キャベツ ほうれん草 キャベツ 玉葱 人参 黄桃缶	米 とうもろこし でん粉 パン粉 小麦粉 油 砂糖 メンチカツ▲ ウィンナー 焼きそば▲ コーンボール フルーツ	塩 塩 香辛料 カレー粉 醤油 塩 ソース 塩 こしょう 塩	447	
25	火	ごはん サバの竜焼焼き さくら焼売▲ もやしゆかり和え さつま芋金平 フルーツ	サバ 鶏肉 豚肉 大豆 昆布	柚子果汁 玉葱 生姜 もやし 人参 インゲン 蓮根 みかん缶	米 サバの竜焼焼き さくら焼売▲ もやしゆかり和え さつま芋金平 フルーツ	醤油 酒 白醤油 和風だし ゆかり粉 和風だし 醤油	458	
26	水	ごはん 照焼きチキン▲ 竹輪の天ぷら▲ 金平ごぼう チリコンカン フルーツ	鶏肉 大豆粉 竹輪 青のり 大豆	玉葱 人参 にんにく りんご	米 照焼きチキン▲ 竹輪の天ぷら▲ 金平ごぼう チリコンカン フルーツ	塩 和風だし 醤油 塩 和風だし 醤油	醤油 和風だし 醤油 ケチャップ 中華味 塩 こしょう	472
27	木	ごはん エビフライ▲○ ミートボール スパゲティソテー▲ ブロッコリーチキンサラダ フルーツ	エビ 鶏肉 豚肉 大豆粉 鶏肉	玉葱 玉葱 人参 ブロッコリー 人参 ぶどう缶	米 エビフライ▲○ ミートボール スパゲティソテー▲ ブロッコリーチキンサラダ フルーツ	醤油 塩 こしょう ケチャップ 塩 こしょう 塩 こしょう	塩 醤油 塩 香辛料 酢 ケチャップ 塩 こしょう 塩 こしょう	417
28	金	ごはん 豚肉の甘辛炒め おさままコロッケ▲ 若布 枝豆 フルーツ	豚肉 鶏肉 豚肉 若布 枝豆 フルーツ	玉葱 人参 ビーマン 生姜 にんにく 玉葱 もやし 胡瓜 人参 白桃缶	米 豚肉の甘辛炒め おさままコロッケ▲ 若布 枝豆 フルーツ	醤油 塩 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 醤油	醤油 塩 こしょう じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油 塩 酢 塩 塩	451
29	土	ごはん おろし豚カツ▲ 焼きそば▲ 金平蓮根 竹輪煮●●▲・オムレツ●●▲ 漬物・デザート	豚肉 大豆粉 竹輪 卵 牛乳	大根 りんご果汁 にんにく 蓮根 人参 蒟蒻 玉葱 漬物	米 おろし豚カツ▲ 焼きそば▲ 金平蓮根 竹輪煮●●▲・オムレツ●●▲ 漬物・デザート	醤油 ワイン こしょう 葱 葱 オイスターソース ソース 塩 こしょう 和風だし 醤油 醤油 塩	醤油 塩 ソース 塩 こしょう 油 砂糖 ゴマ ゴマ油 玉葱 和風だし 醤油 塩 こしょう	813
31	月	おにぎり 照焼きハンバーグ▲ ポテトフライ キャベツコーンソテー バナパンジーサラダ フルーツ	のり 鶏肉 牛肉 鶏肉	玉葱 キャベツ 胡瓜 もやし 生姜 りんご	米 おにぎり 照焼きハンバーグ▲ ポテトフライ キャベツコーンソテー バナパンジーサラダ フルーツ	塩 塩 醤油 香辛料 塩 こしょう 和風だし 醤油 塩 こしょう	塩 醤油 香辛料 じゃが芋 でん粉 油 とうもろこし 油 中華味 塩 こしょう 酢 醤油	419

☆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…マ 落花生…◎ えび…○ かに…□