

2020年9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	火	おにぎり 豚肉もやし炒め コーン焼売▲ 南瓜煮 れんこんサラダ フルーツ	のり 豚肉 豚肉 鶏肉 味噌 大豆粉 枝豆	もやし ●ヒーマン 玉葱 生姜 にんにく 玉葱 南瓜 蓮根 人参 胡瓜 ハイン缶	米 油 砂糖 とうもろこし でん粉 小麦粉 砂糖 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	塩 醤油 塩 しょうゆ 和風だし 醤油 和風だし 醤油	439
2	水	ごはん サバのカレー焼きコーンマヨソース 竹輪煮▲ キャベツソテー さつま芋レモン煮 フルーツ	サバ 竹輪 キャベツ 人参 レモン果汁 洋梨缶	生姜 玉葱 パセリ粉 キャベツ 人参 洋梨缶	米 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖 さつま芋 砂糖	醤油 塩 しょうゆ カレー粉 和風だし 醤油 中華味 塩 しょうゆ 塩	466
3	木	豚こぼ(菜飯) 照焼きチキン▲ ポテトフライ もやしの和え物 ひじきサラダ フルーツ	鶏肉 大豆粉 油揚げ ひじき 枝豆	もやし 白菜 人参 胡瓜 りんご	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋 でん粉 油 砂糖 とうもろこし	菜飯の素 醤油 塩 和風だし 醤油 青じそドレッシング	450
4	金	ごはん 白身魚の唐揚げミートソース▲ ポークピッツ スナグティソテー▲ ジャーマンポテト フルーツ	タラ 鶏肉 ポークピッツ ウィンナー	玉葱 人参 ほうれん草 玉葱 しめじ 人参 インゲン みかん缶	米 でん粉 小麦粉 油 砂糖 スナグティ 油 砂糖 じゃが芋 油	醤油 ケチャップ 中華味 塩 しょうゆ 和風だし 塩 しょうゆ 醤油 中華味 塩 しょうゆ	456
5	土	ごはん エビフライ●▲○ ナポリタンスナグティ▲ 根菜炒め めかぶパック▲・里芋煮 漬物・デザート	エビ 卵 めかぶ 漬物	蓮根 人参 牛蒡 漬物	米 パン粉 小麦粉 油 でん粉 スナグティ 油 砂糖 油 砂糖 ゴマ ゴマ油 里芋 砂糖 ゴマ ゴマ団子	塩 ベーキングパウダー ケチャップ 塩 しょうゆ 和風だし 醤油 和風だし 醤油 酢	657
7	月	おにぎり 鶏つくね▲ チキンナゲット▲ 焼うどん▲ 大豆ケチャップ煮 フルーツ	鶏肉 粉末大豆 鶏肉 おから 大豆	玉葱 人参 蓮根 葱 キャベツ 人参 玉葱 玉葱 人参 にんにく 白桃缶	米 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 米粉 油 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 米粉 油 うどん 油 砂糖 砂糖	塩 醤油 塩 醤油 香辛料 和風だし 醤油 醤油 ケチャップ 中華味	442
8	火	ごはん 味噌カツ▲ 粉ふき手 野菜ソテー キャベツと蒸し鶏のサラダ フルーツ	豚肉 大豆粉 味噌 ウィンナー 鶏肉	パセリ粉 ブロッコリー 南瓜 にんにく キャベツ 胡瓜 人参 生姜 りんご	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 砂糖 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 醤油 塩 中華味 塩 しょうゆ 塩 しょうゆ	468
9	水	豚こぼ(ゆかり) 赤魚の唐揚げ焼き ウィンナー 金平ごぼろ 春雨の酢の物 フルーツ	赤魚 ウィンナー 油揚げ	柚子果汁 ごぼろ 人参 胡瓜 人参 ぶどう缶	米 みりん 砂糖 片栗粉 油 砂糖 春雨 砂糖	ゆかり粉 醤油 酒 和風だし 醤油 酢 塩	440
10	木	ごはん 豚肉ケチャップ炒め 焼きそば▲ 枝豆 さつま芋とれんこんの金平 フルーツ	豚肉 豚肉 豚肉 大豆 枝豆	玉葱 人参 ビーマン 生姜 にんにく キャベツ 玉葱 蓮根 人参 インゲン ハイン缶	米 油 砂糖 砂糖 小麦粉 でん粉 油 さつま芋 砂糖	ケチャップ 塩 しょうゆ 塩 しょうゆ 香辛料 醤油 塩 和風だし 醤油	461
11	金	ごはん 鶏の唐揚げ▲ ハムステーキ じゃが芋ソテー ほうれん草サラダ・人参煮 フルーツ	鶏肉 大豆粉 味噌 ハム シーチキン	生姜 にんにく ブロッコリー 玉葱 ほうれん草 人参 りんご	米 小麦粉 油 じゃが芋 油 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	醤油 塩 しょうゆ 中華味 塩 しょうゆ 塩 しょうゆ	451
12	土	ごはん 白身魚フライ▲ ウィンナー・塩焼きそば▲ 若竹煮・真丈煮 とろろパック 漬物・デザート●■▲	タラ ウィンナー 油揚げ 若布	ごぼろ 人参 胡瓜 人参 ぶどう缶 漬物	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 焼きそば糖 ゴマ油 ゴマ 砂糖 長芋 ゴマ カスタードフチケーキ	塩 白湯スープ 和風だし 醤油 白醤油 塩	720
14	月	のり弁当風ごはん 竹輪の天ぷら▲ 豚肉と春雨の中華炒め さくら焼売▲ パンパンジーサラダ フルーツ	のり 竹輪 豚肉 鶏肉 豚肉 大豆 昆布 鶏肉	玉葱 生姜 胡瓜 もやし 生姜 黄桃缶	米 小麦粉 油 砂糖 春雨 油 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 砂糖	醤油 醤油 塩 しょうゆ 白醤油 和風だし 酢 醤油	475

☆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。

15	火	ごはん エビカツ▲○ ミートボール スナグティソテー▲ コーンサラダ・人参煮 フルーツ	エビ イカ 鶏肉 豚肉 大豆粉 シーチキン	玉葱 玉葱 玉葱 人参 ビーマン 胡瓜 人参 洋梨缶	米 とうもろこし とうもろこし とうもろこし ノンエッグマヨネーズ フルーツ	塩 醤油 和風だし しょうゆ 和風だし しょうゆ	464
16	水	ごはん 鮭のチャンチャン焼き キャベツの味噌炒め れんこんの天ぷら▲ じゃが芋ミンチカレー炒め フルーツ	鮭 味噌 味噌 青のり 鶏肉	生姜 キャベツ 人参 蓮根 人参 インゲン 玉葱 みかん缶	米 砂糖 砂糖 小麦粉 砂糖 油 じゃが芋 油	醤油 醤油 和風だし 醤油 カレー粉 中華味 塩 しょうゆ	447
17	木	おにぎり 豆腐ハンバーグ キャベツボール▲ 焼きそば▲ 胡瓜と竹輪の和え物▲ フルーツ	のり 豆腐 鶏肉 豚肉 鶏肉 大豆粉 竹輪 若布	玉葱 キャベツ 玉葱 人参 キャベツ 玉葱 人参 りんご	米 パン粉 砂糖 ハン粉 油 コーンスターチ 焼きそば糖 油 砂糖 フルーツ	菜飯の素 醤油 塩 和風だし しょうゆ	436
18	金	豚こぼ(菜飯) チキン南蛮タルタルソース▲ コーンボール 野菜ソテー 大根と蒟蒻のおかか煮 フルーツ	鶏肉 大豆粉 いとより さつま揚げ 花かつお	生姜 にんにく 玉葱 パセリ粉 キャベツ 人参 玉葱 大根 蒟蒻 白桃缶	米 小麦粉 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ とうもろこし でん粉 油 砂糖 砂糖 油 砂糖 フルーツ	菜飯の素 醤油 塩 しょうゆ 酢 塩 醤油 塩 和風だし 醤油	470
19	土	ごはん コロック■▲ ミートボール■▲ 枝豆がんもどき 生姜天●▲・茶碗蒸し●▲ 漬物・デザート	牛肉 大豆粉 鶏肉 豚肉 枝豆がんもどき 魚肉 大豆粉 卵 枝豆 漬物・デザート	玉葱 にんにく 生姜 玉葱 紅生姜 椎茸 漬物 黄桃缶	米 パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 ショートニング パン粉 でん粉 砂糖 ゴマ油 砂糖 とうもろこし 油 砂糖 ゴマ	醤油 塩 しょうゆ 一味唐辛子 塩 醤油 酢 香辛料 和風だし 醤油 塩 醤油 和風だし	815
23	水	おにぎり 焼肉キムチバーベキューソース▲ 野菜コロック▲ ハム野菜炒め ひじき煮・がんもどき煮 フルーツ	のり 鶏肉 粉末大豆 ハム ひじき 枝豆 油揚げ がんもどき	にんにく 生姜 人参 ビーマン もやし 人参 黄桃缶	米 砂糖 じゃが芋 砂糖 小麦粉 パン粉 油 油 砂糖	塩 しょうゆ ケチャップ ソース しょうゆ 塩 中華味 塩 しょうゆ 和風だし 醤油	471
24	木	ごはん(ゆかり) 照焼きハンバーグ▲ ポークピッツ スナグティソテー▲ ブロッコリーツナ和え フルーツ	鶏肉 牛肉 ポークピッツ シーチキン	玉葱 玉葱 人参 ほうれん草 ブロッコリー 人参 ぶどう缶	米 パン粉 でん粉 砂糖 油 砂糖 とうもろこし 砂糖	ゆかり粉 醤油 香辛料 和風だし 醤油 塩 しょうゆ 和風だし 醤油	445
25	金	ごはん 回鍋肉 カレー春巻き▲ 高野豆腐煮・人参煮 マカロニサラダ▲ フルーツ	豚肉 味噌 豚肉 高野豆腐 枝豆	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 人参 胡瓜 人参 りんご	米 砂糖 油 じゃが芋 小麦粉 油 砂糖 砂糖 マカロニ ノンエッグマヨネーズ フルーツ	醤油 塩 香辛料 カレー粉 醤油 砂糖 塩 しょうゆ	453
26	土	ごはん 豚カツ●▲ 焼売●▲・塩焼きそば▲ 筑前煮・竹輪煮● 金山寺味噌パック▲・もずく酢▲ 漬物	豚肉 卵 豚肉 鶏肉 大豆粉 マグロ 味噌 竹輪 金山寺味噌 もずく	玉葱 生姜 グリーンピース 人参 牛蒡 葱 インゲン 漬物	米 でん粉 油 パン粉 小麦粉 油 パン粉 砂糖 小麦粉 焼きそば ゴマ油 人参 里芋 砂糖 みりん 塩	塩 香辛料 醤油 塩 和風だし 香辛料 和風だし 醤油 酢 醤油 和風だし 塩	815
28	月	豚こぼ(菜飯) 酢鱈▲ ウィンナー 蒸しさつま芋 大根と厚揚げの煮物 フルーツ	鶏肉 大豆粉 ウィンナー 厚揚げ	生姜 にんにく 玉葱 人参 ビーマン 大根 人参 みかん缶	米 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 さつま芋 砂糖	菜飯の素 醤油 塩 しょうゆ ケチャップ 和風だし 醤油	462
29	火	ごはん 豚しゃぶ キャベツと胡瓜の和え物 おさかなナゲット▲ ほうれん草チキンソテー フルーツ	豚肉 キャベツと胡瓜の和え物 鶏肉	玉葱 生姜 キャベツ 胡瓜 玉葱 生姜 ほうれん草 人参 りんご	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 砂糖 とうもろこし 小麦粉 油 とうもろこし 油	酢 醤油 和風だし 醤油 塩 ワイン 中華味 塩 しょうゆ	458
30	水	ごはん サワラの西京焼き イカフライ▲ 白菜昆布和え 肉じゃが フルーツ	サワラ 味噌 イカ 昆布 鶏肉	生姜 白菜 人参 玉葱 人参 インゲン 白桃缶	米 砂糖 小麦粉 でん粉 パン粉 油 砂糖 砂糖 じゃが芋 油 砂糖	醤油 塩 しょうゆ 和風だし 醤油 和風だし 醤油	438

☆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…□