



2020年10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	木	おにぎり ドーナツコロッケ▲ 肉団子のケチャップ煮 スバゲティナー▲ 豆腐チンプル フルーツ	のり 鶏肉 豚肉 豆腐 花かつお	玉葱 ビーマン 玉葱 人参 フロccoli キャベツ 人参 ハイン缶	米 じゃが芋 砂糖 パン粉 小麦粉 油 でん粉 チキンオイル 油 じゃが芋 砂糖 スバゲティ 油 砂糖 油 砂糖	塩 塩 香辛料 ケチャップ ケチャップ 塩 こしょう 中華味 醤油 塩 こしょう	454
2	金	ごはん 鶏の照焼き▲ 金平ごぼう 蒸しさつま芋 マカロニカレーサラダ▲ フルーツ	鶏肉 粉末大豆 シーチキン	ごぼう 人参 胡瓜 人参 洋梨缶	米 砂糖 片栗粉 油 砂糖 さつま芋 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 こしょう 醤油 和風だし 醤油 カレー粉 塩 こしょう	439
3	土	ごはん 鶏の唐揚げ▲ 焼きそば▲ 金平蓮根・真丈煮▲● ほうれん草のゴマ和え 漬物・デザート	鶏肉 大豆粉 花かつお 油揚げ	生姜 にんにく 蓮根 人参 蒟蒻 ほうれん草 人参 漬物	米 小麦粉 油 焼きそば麺 油 油 ゴマ ゴマ油 砂糖 ゴマ 砂糖 ゴマ ミニゼリー	醤油 塩 こしょう ソース 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油	840
5	月	おにぎり ササミ磯辺フライ▲ ウィンナー 野菜ソテー ひじき煮 フルーツ	のり 鶏肉 青のり 大豆粉 ウィンナー	キャベツ 人参 人参 ぶどう缶	米 小麦粉 てん粉 米粉 パン粉 油	塩 塩 香辛料 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	457
6	火	ごはん 豆腐ハンバーグ ミニアメリカンドッグ▲ 焼きそば▲ 白菜とコンの和え物 フルーツ	豆腐 鶏肉 豚肉 魚肉すり身	玉葱 玉葱 キャベツ 玉葱 人参 白菜 もやし りんご	米 てん粉 砂糖 小麦粉 油 砂糖 てん粉 パン粉 焼きそば麺 油 とうもろこし 砂糖	塩 塩 醤油 香辛料 塩 カカオエキス 酢 ペーキングパウダー ソース 塩 こしょう 和風だし 醤油	448
7	水	ごはん チンジャオロースー さくら焼売▲ 枝豆 竹輪と大根の煮物▲ フルーツ	豚肉 豚肉 大豆粉 昆布 枝豆 竹輪	卵 ビーマン 玉葱 生姜 にんにく 玉葱 生姜 大根 人参 イングン ハイン缶	米 油 片栗粉 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖	中華味 醤油 塩 こしょう 白醤油 和風だし 塩 和風だし 醤油	441
8	木	ごはん(ゆかり) メンチカツ▲ ハムステーキ もやしコンソテー じゃが芋金平 フルーツ	豚肉 ハム	玉葱 人参 キャベツ ほうれん草 もやし 人参 ビーマン みかん缶	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 油 じゃが芋 油 砂糖	ゆかり粉 塩 香辛料 カレー粉 醤油 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	429
9	金	ごはん 鶏肉とさつま芋の甘辛炒め ロールキャベツ▲ ほうれん草サラダ 人参煮 フルーツ	鶏肉 大豆粉 シーチキン	キャベツ 人参 にんにく キャベツ 玉葱 人参 ほうれん草 人参 人参 りんご	米 さつま芋 油 砂糖 パン粉 油 コーンスターチ とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	和風だし 醤油 塩 酒 チキンブイヨン 塩 こしょう 醤油 和風だし 醤油	450
10	土	ごはん 白身魚フライ▲ ジャンボミートボール▲ 塩焼きそば▲・里芋煮 根菜炒め・茶碗蒸し▲ 漬物・デザート	たら 鶏肉 豚肉 卵 枝豆	玉葱 蓮根 人参 牛蒡 椎茸 漬物	米 パン粉 小麦粉 てん粉 油 パン粉 てん粉 砂糖 ゴマ油 焼きそば麺 油 ゴマ油 里芋 砂糖 油 ゴマ ゴマ油 砂糖 ゴマ カスタードフチケーキ	塩 塩 醤油 酢 香辛料 白湯スープ 和風だし 醤油 和風だし 醤油 塩	797
12	月	ごはん 豚肉生姜炒め 粉ふき芋 鶏さようざ▲ 春雨サラダ フルーツ	豚肉 鶏肉 豚肉 大豆 シーチキン	玉葱 人参 生姜 ハセリ粉 生姜 にんにく キャベツ 玉葱 胡瓜 人参 黄桃缶	米 油 砂糖 じゃが芋 砂糖 小麦粉 てん粉 油 春雨 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	和風だし 醤油 塩 塩 こしょう 香辛料 醤油 酢 塩 こしょう	454
13	火	ごはん 照焼きハンバーグ▲ 厚揚げ味噌煮 和風スバゲティナー▲ 根菜サラダ フルーツ	鶏肉 牛肉 厚揚げ 味噌 枝豆	玉葱 ほうれん草 人参 玉葱 蓮根 人参 ごぼう 洋梨缶	米 パン粉 てん粉 砂糖 砂糖 スバゲティ 油 砂糖 とうもろこし 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	醤油 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 塩 こしょう	448
14	水	おにぎり ひとくち白身魚フライ▲ ポークピッツ ピーマン野菜炒め ジャママンポテト フルーツ	のり ホキ ポークピッツ ウィンナー	キャベツ 人参 もやし 玉葱 ビーマン 人参 にんにく みかん缶	米 パン粉 小麦粉 砂糖 油 ビーフン 油 じゃが芋 油	塩 塩 中華味 醤油 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう	438
15	木	ごはん 豚肉と豆腐のチリソース炒め チキンナゲット▲ 枝豆 キャベツとツナの和え物 フルーツ	豚肉 豆腐 鶏肉 おから 枝豆 シーチキン	玉葱 人参 ほうれん草 人参 玉葱 蓮根 人参 ごぼう 洋梨缶	米 油 砂糖 パン粉 てん粉 砂糖 小麦粉 米粉 油 砂糖	中華味 ケチャップ 醤油 塩 醤油 香辛料 塩 和風だし 醤油	460
16	金	ごはん(菜飯) 肉団子の酢豚風 おからポテト 人参煮 フロccoliーおから和え フルーツ	鶏肉 豚肉 おから 豆乳 花かつお	玉葱 ビーマン 人参 にんにく 人参 フロccoliー 白桃缶	米 でん粉 チキンオイル 油 じゃが芋 砂糖 じゃが芋 てん粉 油 人参 とうもろこし 砂糖	菜飯の菜 塩 香辛料 酢 ケチャップ 塩 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 醤油	441

17	土	ごはん 焼肉 厚揚げ	玉葱 人参 ニラ キャベツ 人参 玉葱 牛蒡 生姜 蓮根 人参 牛蒡 イングン	米 じゃが芋 油 ゴマ 春雨 ゴマ油 小麦粉 油 油 ゴマ ゴマ油 砂糖 長手 和風だし 醤油	焼肉のタレ 塩 醤油 オイスターソース 香辛料 和風だし 醤油 白醤油 塩 和風だし 醤油	780	
19	月	おにぎり 鶏つくね▲ 蓮根天ぷら▲ 白菜のたくあん和え じゃが芋カレー煮 フルーツ	鶏肉 粉末大豆 蓮根 白菜 大根たくあん漬け 玉葱 人参 イングン みかん缶	玉葱 人参 蓮根 葱 小麦粉 砂糖 白醤油 小麦油 玉葱 人参 イングン みかん缶	米 パン粉 てん粉 砂糖 小麦粉 米粉 油 小麦粉 砂糖 和風だし 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油 カレー粉	449	
20	火	ごはん 鶏の唐揚げ▲ 焼きそば▲ 金平蓮根・真丈煮▲● ほうれん草のゴマ和え 漬物・デザート	鶏肉 大豆粉 花かつお 油揚げ	生姜 にんにく 蓮根 人参 蒟蒻 ほうれん草 人参 漬物	米 小麦粉 油 焼きそば麺 油 油 ゴマ ゴマ油 砂糖 ゴマ 砂糖 ゴマ ミニゼリー	醤油 塩 こしょう ソース 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油	840
21	水	おにぎり ササミ磯辺フライ▲ ウィンナー 野菜ソテー ひじき煮 フルーツ	のり 鶏肉 青のり 大豆粉 ウィンナー	キャベツ 人参 人参 ぶどう缶	米 小麦粉 てん粉 米粉 パン粉 油	塩 塩 香辛料 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	457
22	木	ごはん 豆腐ハンバーグ ミニアメリカンドッグ▲ 焼きそば▲ 白菜とコンの和え物 フルーツ	豆腐 鶏肉 豚肉 魚肉すり身	玉葱 玉葱 キャベツ 玉葱 人参 白菜 もやし りんご	米 てん粉 砂糖 小麦粉 油 砂糖 てん粉 パン粉 焼きそば麺 油 とうもろこし 砂糖	塩 塩 醤油 香辛料 塩 カカオエキス 酢 ペーキングパウダー ソース 塩 こしょう 和風だし 醤油	448
23	金	ごはん チンジャオロースー さくら焼売▲ 枝豆 竹輪と大根の煮物▲ フルーツ	豚肉 豚肉 大豆粉 昆布 枝豆 竹輪	卵 ビーマン 玉葱 生姜 にんにく 玉葱 生姜 大根 人参 イングン ハイン缶	米 油 片栗粉 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖	中華味 醤油 塩 こしょう 白醤油 和風だし 塩 和風だし 醤油	441
24	土	ごはん(ゆかり) メンチカツ▲ ハムステーキ もやしコンソテー じゃが芋金平 フルーツ	豚肉 ハム	玉葱 人参 キャベツ ほうれん草 もやし 人参 ビーマン みかん缶	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 油 じゃが芋 油 砂糖	ゆかり粉 塩 香辛料 カレー粉 醤油 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	429
26	月	ごはん 鶏肉とさつま芋の甘辛炒め ロールキャベツ▲ ほうれん草サラダ 人参煮 フルーツ	鶏肉 大豆粉 シーチキン	キャベツ 人参 にんにく キャベツ 玉葱 人参 ほうれん草 人参 人参 りんご	米 さつま芋 油 砂糖 パン粉 油 コーンスターチ とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	和風だし 醤油 塩 酒 チキンブイヨン 塩 こしょう 醤油 和風だし 醤油	450
27	火	ごはん 白身魚フライ▲ ジャンボミートボール▲ 塩焼きそば▲・里芋煮 根菜炒め・茶碗蒸し▲ 漬物・デザート	たら 鶏肉 豚肉 卵 枝豆	玉葱 蓮根 人参 牛蒡 椎茸 漬物	米 パン粉 小麦粉 てん粉 油 パン粉 てん粉 砂糖 ゴマ油 焼きそば麺 油 ゴマ油 里芋 砂糖 油 ゴマ ゴマ油 砂糖 ゴマ カスタードフチケーキ	塩 塩 醤油 酢 香辛料 白湯スープ 和風だし 醤油 和風だし 醤油 塩	797
28	水	ごはん 豚肉生姜炒め 粉ふき芋 鶏さようざ▲ 春雨サラダ フルーツ	豚肉 鶏肉 豚肉 大豆 シーチキン	玉葱 人参 生姜 ハセリ粉 生姜 にんにく キャベツ 玉葱 胡瓜 人参 黄桃缶	米 油 砂糖 じゃが芋 砂糖 小麦粉 てん粉 油 春雨 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	和風だし 醤油 塩 塩 こしょう 香辛料 醤油 酢 塩 こしょう	454
29	木	ごはん 照焼きハンバーグ▲ 厚揚げ味噌煮 和風スバゲティナー▲ 根菜サラダ フルーツ	鶏肉 牛肉 厚揚げ 味噌 枝豆	玉葱 ほうれん草 人参 玉葱 蓮根 人参 ごぼう 洋梨缶	米 パン粉 てん粉 砂糖 砂糖 スバゲティ 油 砂糖 とうもろこし 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	醤油 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 塩 こしょう	448
30	金	おにぎり ひとくち白身魚フライ▲ ポークピッツ ピーマン野菜炒め ジャママンポテト フルーツ	のり ホキ ポークピッツ ウィンナー	キャベツ 人参 もやし 玉葱 ビーマン 人参 にんにく みかん缶	米 パン粉 小麦粉 砂糖 油 ビーフン 油 じゃが芋 油	塩 塩 中華味 醤油 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう	438
31	土	ごはん 豚肉と豆腐のチリソース炒め チキンナゲット▲ 枝豆 キャベツとツナの和え物 フルーツ	豚肉 豆腐 鶏肉 おから 枝豆 シーチキン	玉葱 人参 ほうれん草 人参 玉葱 蓮根 人参 ごぼう 洋梨缶	米 油 砂糖 パン粉 てん粉 砂糖 小麦粉 米粉 油 砂糖	中華味 ケチャップ 醤油 塩 醤油 香辛料 塩 和風だし 醤油	460

☆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…□
☆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。