



2020年12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	熱ゆかのもとになる	その他	
1	火	ごはん ホイコーロー コーン焼売▲ ポークピッツ ほうれん草チキンサラダ フルーツ	豚肉 味噌 豚肉 鶏肉 味噌 大豆粉 ポークピッツ 鶏肉 ひじき	キャベツ 玉葱 人参 玉葱 ほうれん草 人参 パイン缶	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	醤油 塩 こしょう 醤油 塩	477
2	水	おにぎり 鶏のバーベキューソース焼き▲ 竹輪の天ぷら▲ キャベツソテー さつま芋と大豆の甘がらめ フルーツ	のり 鶏肉 粉末大豆 竹輪 青のり ウィンナー 大豆	にんにく 生姜 キャベツ 人参 黄桃缶	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 油 とうもろこし 油 さつま芋 砂糖	塩 塩 こしょう ケチャップ ソース 塩 こしょう 酢 醤油	467
3	木	ごはん エビカツ▲○ ウィンナー マカロニソテー▲ 胡瓜とツナの和え物 フルーツ	エビ イカ ウィンナー シーチキン	玉葱 玉葱 人参 イングン 胡瓜 キャベツ みかん缶	米 でん粉 小麦粉 パン粉 コーンフラワー 砂糖 油 マカロニ 油 砂糖 砂糖	塩 醤油 ケチャップ 塩 和風だし 醤油	451
4	金	枝豆ごはん ミートボール 鶏の唐揚げ▲ 焼きそば▲ ひじき煮 フルーツ	枝豆 鶏肉 豚肉 大豆粉 鶏肉 大豆粉 ひじき 枝豆 油揚げ	玉葱 生姜 にんにく キャベツ 玉葱 人参 りんご	米 砂糖 でん粉 油 片栗粉 小麦粉 油 焼きそば 油 砂糖	塩 酢 醤油 香辛料 塩 こしょう ソース 塩 こしょう 和風だし 醤油	475
5	土	ごはん 白身魚フライ▲ 焼売▲ 塩焼きそば▲・筑前煮 もずく・佃煮 濃物・デザート	タラ 豚肉 大豆粉 マグロ 味噌 もずく 金山寺味噌 濃物	玉葱 生姜 グリーンピース 人参 牛蒡 筍 イングン	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 パン粉 小麦粉 油 砂糖 焼きそば種 油 ゴマ油 里芋 砂糖 みりん ゴマ さつま芋大福	塩 塩 香辛料 醤油 和風だし 白湯スープ 塩 こしょう 和風だし 醤油 酢 醤油 和風だし 塩	705
7	月	ごはん 豚肉のケチャップ炒め コーンコロッケ▲ 枝豆 生麩と大根の煮物▲ フルーツ	豚肉 枝豆 大根 人参 白桃缶	玉葱 人参 ビーマン	米 油 砂糖 とうもろこし じゃが芋 パン粉 砂糖 小麦粉 でん粉	ケチャップ 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	435
8	火	おにぎり サバのカレー焼き 厚揚げ煮 スパゲティソテー▲ ミート大豆煮 フルーツ	のり サバ 厚揚げ 鶏肉 大豆	生姜 玉葱 人参 玉葱 人参 パイン缶	米 砂糖 砂糖 砂糖	塩 カレー粉 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油 ケチャップ 塩 こしょう 中華味	429
9	水	炊込みごはん 照焼きハンバーグ▲ ひとくちイカフライ▲ じゃが芋金平 パンハンジーサラダ フルーツ	昆布 鶏肉 牛肉 イカ 鶏肉	玉葱 人参 イングン 胡瓜 もやし りんご	米 油 砂糖 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 でん粉 パン粉 油 じゃが芋 油 砂糖 砂糖	醤油 和風だし 塩 酢 醤油 香辛料 塩 こしょう 和風だし 醤油 酢 醤油	436
10	木	炊込み(ゆかり) 油淋鶏▲ ミニアメリカンドッグ▲ 塩焼きそば▲ 金平ごぼう フルーツ	鶏肉 大豆粉 魚肉すり身 豚肉	生姜 にんにく 玉葱 キャベツ 人参 ごぼう 人参 洋梨缶	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 小麦粉 油 砂糖 でん粉 パン粉 塩 こしょう 白湯スープ 塩 こしょう 和風だし 醤油	ゆかり粉 塩 こしょう 醤油 酢 塩 こしょう 醤油 酢 白湯スープ 塩 こしょう 和風だし 醤油	479
11	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 春雨サラダ フルーツ	豚肉 豆腐 鶏肉 おから	玉葱 人参 パセリ粉 胡瓜 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 春雨 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	459
12	土	ごはん おろしハンバーグ●▲ 焼きそば▲ 金平蓮根 オムレツ●▲・真丈煮● 濃物・デザート	鶏肉 豚肉 牛肉 卵 花かつお 卵 牛乳 真丈 濃物	玉葱 大根 ゆず果汁 レモン果汁 蓮根 人参 筍 玉葱 人参 濃物	米 パン粉 油 砂糖 焼きそば種 油 油 ゴマ油 ゴマ 砂糖 砂糖 油 小麦粉 ゴマ ミニゼリー	醤油 塩 香辛料 酢 和風だし 酒粕 ソース 塩 こしょう 和風だし 醤油 コンソメ ケチャップ 塩 こしょう 和風だし 醤油	755

14	月	ごはん 白身魚の唐揚げミートソース▲ ウィンナー スパゲティソテー▲ ポテトサラダ フルーツ	タラ 鶏肉 ウィンナー 枝豆	玉葱 人参 玉葱 人参 胡瓜 人参 黄桃缶	米 でん粉 小麦粉 油 砂糖 スパゲティ 砂糖 油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	醤油 塩 ケチャップ ケチャップ 塩 こしょう 塩 こしょう	435
15	火	ごはん 豚肉とポテトの金平 さくら焼売▲ さつま揚げ煮 マカロニカレーサラダ▲ フルーツ	豚肉 鶏肉 豚肉 大豆 昆布 さつま揚げ シーチキン	人参 イングン にんにく 玉葱 生姜 胡瓜 人参 パイン缶	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 油 とうもろこし 油 さつま芋 砂糖	塩 塩 こしょう ケチャップ ソース 塩 こしょう 酢 醤油	457
16	水	ごはん(菜飯) 鮭のチャンチャン焼き キャベツソテー	鮭 味噌 がんもどき 油揚げ 枝豆	キャベツ 玉葱 人参 切干大根 人参 みかん缶	米 砂糖 砂糖 砂糖	醤油 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油	465
17	木	おにぎり 肉団子の酢豚風 焼きそば▲ 枝豆 じゃが芋ミンチソテー フルーツ	のり 鶏肉 豚肉 大豆粉 鶏肉 豚肉 大豆 枝豆 鶏肉	玉葱 人参 ビーマン 生姜 にんにく キャベツ 玉葱 人参 ブロッコリー りんご	米 砂糖 でん粉 油 片栗粉 砂糖 小麦粉 でん粉 油 砂糖	塩 酢 醤油 香辛料 ケチャップ 塩 こしょう 香辛料 醤油 塩 中華味 塩 こしょう	471
18	金	ごはん 白身魚フライ▲ 焼売▲ 塩焼きそば▲・筑前煮 もずく・佃煮 濃物・デザート	タラ 豚肉 大豆粉 マグロ 味噌 もずく 金山寺味噌 濃物	玉葱 生姜 グリーンピース 人参 牛蒡 筍 イングン	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 パン粉 小麦粉 油 砂糖 焼きそば種 油 ゴマ油 里芋 砂糖 みりん ゴマ さつま芋大福	塩 塩 香辛料 醤油 和風だし 白湯スープ 塩 こしょう 和風だし 醤油 酢 醤油 和風だし 塩	705
19	土	ごはん 豚肉のケチャップ炒め コーンコロッケ▲ 枝豆 生麩と大根の煮物▲ フルーツ	豚肉 枝豆 大根 人参 白桃缶	玉葱 人参 ビーマン	米 油 砂糖 とうもろこし じゃが芋 パン粉 砂糖 小麦粉 でん粉	ケチャップ 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	435
21	月	おにぎり サバのカレー焼き 厚揚げ煮 スパゲティソテー▲ ミート大豆煮 フルーツ	のり サバ 厚揚げ 鶏肉 大豆	生姜 玉葱 人参 玉葱 人参 パイン缶	米 砂糖 砂糖 砂糖	塩 カレー粉 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油 ケチャップ 塩 こしょう 中華味	429
22	火	炊込みごはん 照焼きハンバーグ▲ ひとくちイカフライ▲ じゃが芋金平 パンハンジーサラダ フルーツ	昆布 鶏肉 牛肉 イカ 鶏肉	玉葱 人参 イングン 胡瓜 もやし りんご	米 油 砂糖 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 でん粉 パン粉 油 じゃが芋 油 砂糖 砂糖	醤油 和風だし 塩 酢 醤油 香辛料 塩 こしょう 和風だし 醤油 酢 醤油	436
23	水	炊込み(ゆかり) 油淋鶏▲ ミニアメリカンドッグ▲ 塩焼きそば▲ 金平ごぼう フルーツ	鶏肉 大豆粉 魚肉すり身 豚肉	生姜 にんにく 玉葱 キャベツ 人参 ごぼう 人参 洋梨缶	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 小麦粉 油 砂糖 でん粉 パン粉 塩 こしょう 白湯スープ 塩 こしょう 和風だし 醤油	ゆかり粉 塩 こしょう 醤油 酢 塩 こしょう 醤油 酢 白湯スープ 塩 こしょう 和風だし 醤油	479
24	木	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 春雨サラダ フルーツ	豚肉 豆腐 鶏肉 おから	玉葱 人参 パセリ粉 胡瓜 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 春雨 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	459
25	金	ごはん おろしハンバーグ●▲ 焼きそば▲ 金平蓮根 オムレツ●▲・真丈煮● 濃物・デザート	鶏肉 豚肉 牛肉 卵 花かつお 卵 牛乳 真丈 濃物	玉葱 大根 ゆず果汁 レモン果汁 蓮根 人参 筍 玉葱 人参 濃物	米 パン粉 油 砂糖 焼きそば種 油 油 ゴマ油 ゴマ 砂糖 砂糖 油 小麦粉 ゴマ ミニゼリー	醤油 塩 香辛料 酢 和風だし 酒粕 ソース 塩 こしょう 和風だし 醤油 コンソメ ケチャップ 塩 こしょう 和風だし 醤油	755

☆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…□
☆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。