



2021年1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	
5	火	ごはん 白身魚の唐揚げタルタルカレー風味▲ ウィンナー スバグティソテー▲ さつま芋と大豆の甘がらめ フルーツ	タラ ウィンナー 大豆	玉葱 パセリ粉 玉葱 人参 黄桃缶	米 でん粉 小麦粉 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 スパゲティ 油 砂糖 さつま芋 砂糖	醤油 塩 カレー粉 ケチャップ 塩 こしょう 酢 醤油	492
6	水	わかめごはん 豆腐ハンバーグ ささみ磯辺フライ▲ 焼うどん▲ 大根とこんにゃくのおかか煮 フルーツ	わかめごはんの素 豆腐 鶏肉 豚肉 鶏肉 大豆粉 青のり 花かつお	玉葱 キャベツ 人参 大根 蒟蒻 ハイン缶	米 でん粉 砂糖 小麦粉 でん粉 米粉 パン粉 油 うどん 油 砂糖 砂糖	塩 醤油 香辛料 塩 香辛料 和風だし 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油	487
7	木	豚ごはん(菜飯) 豚肉とポテトの金平 チキンナゲット▲ 南瓜煮 ツナサラダ フルーツ	豚肉 おから シーチキン	人参 インゲン にんにく 南瓜 キャベツ 人参 りんご	米 じゃが芋 油 砂糖 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 米粉 油 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	菜飯の素 醤油 塩 醤油 香辛料 和風だし 醤油 塩 こしょう	462
8	金	おにぎり エビカツ▲○ キャベツボール▲ 焼きそば▲ 胡瓜と竹輪の甘酢和え▲ フルーツ	のり エビ イカ 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 胡瓜 もやし 洋梨缶	米 でん粉 小麦粉 パン粉 コーンフラワー 砂糖 油 パン粉 油 コーンスターチ 焼きそば麺 油 砂糖	塩 醤油 塩 醤油 塩 酒 チキンブイヨン ソース 塩 こしょう 酢 醤油	451
9	土	ごはん おろしハンバーグ●■▲ 焼きそば▲ 角揚げ煮▲・半平煮●▲ とろろパック 漬物・デザート	鶏肉 豚肉 牛肉 卵 花かつお 角揚げ 枝豆半平	玉葱 大根 ゆず果汁 レモン果汁	米 ハン粉 油 砂糖 焼きそば麺 油 砂糖 長芋 ゴマ よもぎ餅	醤油 塩 香辛料 酢 昆布だし 酒粕 ソース 塩 こしょう 和風だし 醤油 白醤油 塩	768
12	火	ごはん 照焼きハンバーグ▲ ポテトフライ 和風スバグティソテー▲ キャベツチキンサラダ フルーツ	鶏肉 牛肉 鶏肉 鶏肉	玉葱 玉葱 パプリカ キャベツ 人参 胡瓜 白桃缶	米 パン粉 でん粉 砂糖 じゃが芋 でん粉 油 スバグティ 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	醤油 香辛料 塩 こしょう 和風だし 醤油 塩 こしょう	431
13	水	炊込みごはん サバの佃煮焼き 鶏餃子 ほうれん草の和え物 金平ごぼう フルーツ	昆布 サバ 鶏肉 豚肉 大豆 油揚げ	筍 人参 蓮根 椎茸 蒟蒻 柚子果汁 生姜 にんにく キャベツ 玉葱 ほうれん草 人参 ごぼう 人参 みかん缶	米 油 砂糖 みりん 砂糖 片栗粉 砂糖 小麦粉 でん粉 油 とうもろこし 砂糖 砂糖 油	醤油 和風だし 塩 酢 醤油 酒 塩 こしょう 香辛料 醤油 和風だし 砂糖 和風だし 醤油	475
14	木	おにぎり 鶏の唐揚げ▲ さつま芋のしモン煮 もやしの和え物 ひじき煮 フルーツ	のり 鶏肉 大豆粉 ひじき 油揚げ 枝豆	生姜 にんにく しモン果汁 もやし 人参 人参 りんご	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 さつま芋 砂糖 とうもろこし 砂糖 砂糖	塩 醤油 塩 こしょう 塩 和風だし 醤油 和風だし 醤油	482
15	金	ごはん 豚しゃぶ キャベツと胡瓜の和え物 焼売▲・枝豆 じゃが芋のカレー炒め フルーツ	豚肉 豚肉 鶏肉 味噌 大豆粉 枝豆 鶏肉	玉葱 キャベツ 胡瓜 玉葱 人参 玉葱 パセリ粉 ハイン缶	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 とうもろこし でん粉 小麦粉 砂糖 油 じゃが芋 油	酢 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 塩 こしょう カレー粉 中華味 塩 こしょう	459
16	土	ごはん コロケ■▲ ハムステーキ ナポリタンスバグティ▲ 筑前煮・味付きめかぶ▲ 佃煮・漬物・デザート	牛肉 ハム めかぶ 金山寺味噌	玉葱 人参 牛蒡 筍 インゲン 漬物	米 じゃが芋 パン粉 小麦粉 マーガリン 油 スパゲティ 油 砂糖 里芋 砂糖 ゴマ コーヒーゼリー	塩 醤油 塩 香辛料 ケチャップ 塩 こしょう 和風だし 醤油 酢	705
18	月	おにぎり 白身魚フライ▲ 焼きちゃんぽん▲ 竹輪煮▲ ミート大豆煮 フルーツ	のり ホキ 青のり 豚肉 竹輪 鶏肉 大豆	キャベツ 玉葱 人参 ブロッコリー 玉葱 人参 黄桃缶	米 パン粉 小麦粉 砂糖 油 焼きそば麺 油 砂糖 砂糖	塩 醤油 ラーメンスープ 塩 こしょう 和風だし 醤油 塩 ケチャップ 塩 こしょう	466

19	火	ごはん 肉団子の酢豚風 おさかなナゲット▲ 枝豆 マカロニサラダ▲ フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆粉 枝豆 マカロニニカラダ▲ フルーツ	玉葱 人参 ビーマン 玉葱 生姜 胡瓜 人参 ハイン缶	米 とうもろこし じゃが芋 砂糖 でん粉 油 でん粉 砂糖 小麦粉 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 砂糖	酢 醤油 香辛料 ケチャップ 塩 ワイン 塩 塩 塩 こしょう	434
20	水	ごはん ホイコーロー イカフライ▲ 大学芋 大根と青野豆腐の煮物 フルーツ	豚肉 味噌 イカ 高野豆腐	キャベツ 玉葱 生姜 大根 インゲン 人参 りんご	米 砂糖 油 小麦粉 でん粉 パン粉 油 さつま芋 油 砂糖 砂糖	醤油 塩 こしょう 酢 醤油 和風だし 醤油	450
21	木	ごはん 鶏肉のバーベキューソース焼き▲ ウィンナー もやしソテー ほうれん草サラダ フルーツ	鶏肉 粉末大豆 ウィンナー シーチキン	にんにく 生姜	米 砂糖	塩 こしょう ケチャップ ソース 油 中華味 塩 塩 こしょう	446
22	金	豚ごはん(ゆかり) 竹輪の磯辺揚げ▲ 焼き豚 ピーマン野菜炒め 切干大根煮 フルーツ	竹輪 青のり 焼き豚 油揚げ	キャベツ 玉葱 人参 ビーマン 切干大根 人参 洋梨缶	米 小麦粉 油 ビーフン 油 砂糖 砂糖	中華味 塩 醤油 和風だし 醤油	442
23	土	ごはん 味噌カツ▲ 焼きそば▲ 金平蓮根・竹輪煮● 茶碗蒸し●▲ 漬物・デザート	豚肉 大豆粉 味噌 花かつお 竹輪 卵 枝豆	蓮根 人参 蒟蒻 椎茸 漬物	米 ハン粉 小麦粉 油 でん粉 砂糖 ゴマ 焼きそば麺 油 油 ゴマ油 ゴマ 砂糖 砂糖 ゴマ ミニゼリー	塩 香辛料 ソース 塩 和風だし 醤油 塩 醤油 和風だし	807
25	月	ごはん ドーナツコロケ▲ ミートボール マカロニソテー▲ ドライカレー▲ フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆粉 鶏肉 枝豆	玉葱 玉葱 人参 玉葱 人参 南瓜 みかん缶	米 じゃが芋 砂糖 パン粉 小麦粉 油 じゃが芋 砂糖 でん粉 油 マカロニ 油 砂糖	酢 醤油 香辛料 ケチャップ 塩 こしょう カレー粉 中華味 塩 こしょう	474
26	火	炊込みごはん エビフライ▲○ さくら焼売▲ キャベツの和え物 ポテトサラダ フルーツ	のり エビ 鶏肉 豚肉 大豆粉 昆布 シーチキン	筍 人参 蓮根 椎茸 蒟蒻 白菜 玉葱 糸蒟蒻 人参 玉葱 生姜 キャベツ 胡瓜 人参 りんご	米 パン粉 小麦粉 油 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 とうもろこし 砂糖 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	塩 塩 白醤油 和風だし 和風だし 塩 こしょう	460
27	水	炊込みごはん 豚すき煮 焼豆腐 アメリカンドッグ▲ 粉ふき手 フルーツ	昆布 豚肉 焼豆腐 魚肉すり身	筍 人参 蓮根 椎茸 蒟蒻 白菜 玉葱 糸蒟蒻 人参 玉葱 パセリ粉 黄桃缶	米 油 砂糖 砂糖 砂糖 小麦粉 油 砂糖 でん粉 パン粉 じゃが芋	醤油 和風だし 塩 酢 和風だし 醤油 砂糖 和風だし 醤油 塩	433
28	木	ごはん ハンバーグ▲ コーンボール スバグティソテー▲ じゃが芋煮 フルーツ	鶏肉 牛肉 いとより	玉葱 玉葱 人参 ビーマン 玉葱 人参 インゲン ハイン缶	米 パン粉 でん粉 砂糖 とうもろこし でん粉 油 砂糖 スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋 砂糖	醤油 香辛料 ケチャップ 塩 ケチャップ 塩 こしょう 和風だし 醤油	429
29	金	枝豆ごはん 焼酎タルタルソース ポークピッツ 白菜たくあん和え パンパンジーサラダ フルーツ	枝豆 鮭 ポークピッツ 鶏肉	玉葱 パセリ粉 白菜 たくあん漬け 胡瓜 もやし 生姜 りんご	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 砂糖 砂糖	塩 塩 こしょう 和風だし 醤油 酢 醤油	451
30	土	ごはん チキンカツ▲ 焼売▲・ナポリタンスバグティ▲ 根菜炒め・オムレツ●■▲ がんもどき煮 漬物・フルーツ缶	鶏肉 豚肉 大豆粉 マグロ 味噌 卵 牛乳 がんもどき	玉葱 生姜 グリーンピース 蓮根 人参 牛蒡 玉葱 漬物 黄桃缶	米 でん粉 パン粉 小麦粉 油 小麦粉 油 砂糖 でん粉 パン粉 スバグティ 油 砂糖 ゴマ ゴマ油 小麦粉 砂糖	塩 和風だし 醤油 酢 醤油 和風だし 醤油	841

☆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…□