



# 2021年2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	熱やカのもとになる	その他	
1	月	ごはん 鶏の唐揚げ▲ コーン焼売▲ 焼きちゃんぽん▲ 金平ごぼう フルーツ	鶏肉 大豆粉 豚肉 鶏肉 味噌 大豆粉 豚肉	生姜 にんにく 玉葱 キャベツ 玉葱 人参 生姜 にんにく ごぼう 人参 黄桃缶	米 片栗粉 小麦粉 油 とうもろこし でん粉 小麦粉 砂糖 油 焼きそば麺 油 砂糖 油	醤油 塩 こしょう 塩 こしょう 塩 こしょう 和風だし 醤油	492
2	火	懐ごはん(菜飯) 青梗肉絲 揚げ餃子▲ ひじき煮 花がんとどき煮 福豆・フルーツ	豚肉 鶏肉 豚肉 大豆 ひじき 油揚げ がんとどき 大豆	筍 ピーマン 生姜 にんにく 生姜 にんにく キャベツ 玉葱 人参 りんご缶	米 片栗粉 油 砂糖 砂糖 小麦粉 でん粉 油 砂糖 砂糖	菜飯の素 醤油 塩 こしょう 塩 こしょう 香辛料 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油	451
3	水	おにぎり ハートコロッケ▲ ウィンナー スパゲティソテー▲ コーンスローサラダ フルーツ	海苔 ウィンナー シーチキン	ブロッコリー 玉葱 人参 キャベツ 人参 ハイン缶	米 スパゲティ 油 砂糖 コーンスロー ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 塩 塩 ケチャップ 塩 塩 こしょう	490
4	木	ごはん エビカツ▲ ハムステーキ 野菜炒め 大根そばろ煮 フルーツ	エビ イカ ハム 鶏肉 枝豆	玉葱 キャベツ 人参 大根 生姜 りんご	米 でん粉 小麦粉 パン粉 コーンフラワー 砂糖 塩 油 砂糖 片栗粉	塩 醤油 中華味 塩 和風だし 醤油	460
5	金	若布ごはん 鶏肉とさつま芋の甘辛炒め ミートボール 枝豆 もやしの和え物 フルーツ	若布ごはんの素 鶏肉 鶏肉 豚肉 大豆粉 枝豆	キャベツ 玉葱 人参 生姜 にんにく 玉葱 もやし 胡瓜 人参 洋梨缶	米 さつま芋 油 砂糖 じゃが芋 砂糖 でん粉 油 砂糖 砂糖	醤油 酢 醤油 香辛料 塩 和風だし 醤油	437
6	土	ごはん コロッケ■▲ ウィンナー 塩焼きそば▲・若竹煮 昆布巻き・たまご豆腐● フルーツ缶・漬物	牛肉 ウィンナー 油揚げ 昆布 ニシン 卵	玉葱 筍 人参 かんぴょう ハイン缶 漬物	米 じゃが芋 パン粉 小麦粉 マーガリン 油 焼きそば麺 ゴマ油 ゴマ 砂糖 砂糖 みりん 水あめ ゴマ	醤油 塩 香辛料 白湯スープ 和風だし 醤油 醤油 唐辛子 かつおエキス 塩	751
8	月	ごはん 豚肉カレー炒め イカリングフライ▲ 粉ふき芋 ほうれん草サラダ フルーツ	豚肉 イカ シーチキン	玉葱 人参 ピーマン キャベツ 玉葱 ハセリ粉 ほうれん草 人参 白桃缶	米 油 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 油 じゃが芋 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	カレー粉 和風だし 醤油 塩 塩 醤油 塩 こしょう	452
9	火	おにぎり 一口白身魚フライ▲ 焼きそば▲ コーンボール 肉じゃが フルーツ	海苔 ホキ 青のり いとより 豚肉	キャベツ 玉葱 人参 玉葱 人参 みかん缶	米 パン粉 小麦粉 砂糖 油 焼きそば麺 油 とうもろこし でん粉 油 砂糖 じゃが芋 砂糖	塩 塩 ソース 塩 塩 和風だし 醤油	477
10	水	炊込みごはん サワラの味噌焼き キャベツボール▲ 春雨ソテー ハンパソテー フルーツ	昆布 サワラ 味噌 鶏肉 大豆粉 鶏肉 鶏肉	筍 人参 蓮根 椎茸 鶏茸 キャベツ 玉葱 人参 人参 玉葱 生姜 にんにく 胡瓜 もやし 生姜 りんご	米 油 砂糖 砂糖 パン粉 油 コーンスターチ 春雨 油 砂糖 砂糖	醤油 和風だし 塩 酢 醤油 塩 酒 チキンブイヨン 中華味 醤油 塩 こしょう 酢 醤油 香辛料	447
12	金	ごはん ハンバーグ マカロニソテー▲ 枝豆・ポテトフライ ブロッコリーサラダ フルーツ	鶏肉 豚肉 枝豆 シーチキン	玉葱 玉葱 人参 ブロッコリー 人参 黄桃缶	米 でん粉 砂糖 マカロニ 砂糖 じゃが芋 でん粉 油 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	ケチャップ 塩 ワイン 香辛料 ケチャップ 塩 こしょう 塩 こしょう 醤油 塩 こしょう	453
13	土	ごはん 卵の花フライ●■▲ 焼売■▲ 焼きそば▲・枝豆がんとどき煮■▲ さつま揚げ煮●▲・とろろパック フルーツ缶・漬物	おから ひじき 卵 鶏肉 豚肉 大豆粉 マグロ 味噌 花かつお 枝豆がんとどき 生姜半平	玉葱 葱 人参 玉葱 生姜 グリーンピース 白桃缶 漬物	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ゴマ パン粉 小麦粉 油 砂糖 焼きそば麺 油 砂糖 砂糖 長芋 ゴマ	和風だし 醤油 塩 香辛料 醤油 和風だし ソース 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油 白醤油 塩	760

15	月	懐ごはん(ゆかり) 鶏肉のケチャップ炒め コロッケ▲ ポークピッツ 切干大根煮 フルーツ	鶏肉 ポークピッツ 油揚げ フルーツ	玉葱 人参 ピーマン 切干大根 人参 インゲン りんご缶	米 油 砂糖 とうもろこし じゃが芋 1/2杯 砂糖 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 砂糖	ゆかり粉 ケチャップ 塩 こしょう 塩 こしょう 和風だし 醤油	472	
16	火	ごはん 味噌カツ▲ 厚揚げ煮 キャベツソテー 春雨サラダ フルーツ	豚肉 大豆粉 味噌 厚揚げ シーチキン	キャベツ 人参 胡瓜 人参 ハイン缶	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 砂糖 砂糖 油 春雨 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 醤油 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう 酢 塩 こしょう	468	
17	水	ごはん サバの照焼き チキンナゲット▲ もやしの和え物 炒り豆腐 フルーツ	サバ 鶏肉 豆腐 鶏肉	セロリ もやし 胡瓜 人参 人参 葱 椎茸 インゲン りんご	米 サバの照焼き チキンナゲット▲ もやしの和え物 炒り豆腐 フルーツ	塩 塩 塩 ケチャップ 塩 塩 こしょう	醤油 塩 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 醤油	471
18	木	おにぎり ひとくちイカフライ▲ 鶏つくね▲ じゃが芋金平 マカロニサラダ▲ フルーツ	海苔 イカ 鶏肉 粉末大豆 シーチキン	玉葱 人参 蓮根 葱 人参 インゲン 胡瓜 人参 白桃缶	米 小麦粉 でん粉 パン粉 油 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 米粉 油 人参 インゲン マカロニ 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 白桃缶	塩 塩 こしょう 醤油 和風だし 醤油 塩 こしょう	460	
19	金	コーンごはん 揚げ鶏のレモン煮▲ 大学芋 白菜の和え物 ミート大豆煮 フルーツ	鶏肉 大豆粉 大学芋 油揚げ 鶏肉 大豆	生姜 にんにく レモン果汁 白菜 人参 玉葱 人参 洋梨缶	米 とうもろこし 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 さつま芋 油 砂糖 砂糖 砂糖	塩 醤油 塩 こしょう 酢 酢 醤油 和風だし 醤油 ケチャップ 中華味 塩	478	
20	土	ごはん エビカツ▲ ハムステーキ 焼きそば▲・筑前煮 さつま揚げ●・なめ茸パック 漬物・デザート	エビ 魚肉すり身 ハム 花かつお 魚肉すり身 イカ タコ	玉葱 人参 ごぼう 筍 インゲン 玉葱 えのき茸 漬物	米 でん粉 砂糖 油 パン粉 小麦粉 コーンフラワー 焼きそば麺 里芋 砂糖 でん粉 砂糖 みりん ゴマ ミニゼリー	塩 香辛料 ソース 塩 和風だし 醤油 塩 醤油	747	
22	月	おにぎり 豚しゃぶ キャベツと胡瓜の和え物 竹輪の天ぷら▲ カレーツナじゃが フルーツ	海苔 豚肉 竹輪 青のり シーチキン	玉葱 キャベツ 胡瓜 ブロッコリー 玉葱 人参 黄桃缶	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 小麦粉 油 じゃが芋 砂糖	塩 酢 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 塩 カレー粉 和風だし 醤油	463	
24	水	炊込みごはん 豆腐ハンバーグ 枝豆・ポークピッツ 焼うどん▲ さつま芋サラダ フルーツ	昆布 豆腐 鶏肉 豚肉 枝豆 ポークピッツ	筍 人参 蓮根 椎茸 鶏茸 玉葱 キャベツ 玉葱 人参 人参 レーズン みかん缶	米 油 砂糖 でん粉 砂糖 うどん 油 砂糖 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	醤油 和風だし 塩 酢 塩 醤油 香辛料 塩 和風だし 醤油 塩 こしょう	442	
25	木	懐ごはん(菜飯) 三角カレー春巻き▲ 鶏肉のバーベキューソース▲ ピーマン野菜ソテー 大根と鶏茸のおかか煮 フルーツ	豚肉 鶏肉 粉末大豆 花かつお	玉葱 トマトペースト にんにく 生姜 にんにく 生姜 人参 木耳 ピーマン 大根 鶏茸 りんご	米 じゃが芋 小麦粉 油 砂糖 パン粉 油 コーンスターチ 春雨 油 砂糖 砂糖	菜飯の素 塩 香辛料 カレー粉 醤油 塩 こしょう ケチャップ ソース 醤油 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	453	
26	金	ごはん 肉団子の酢豚風 さくら焼売▲ アメリカンドッグ▲ ほうれん草とひじきの青じそサラダ フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆粉 鶏肉 豚肉 大豆 昆布 魚肉すり身 ひじき	玉葱 人参 ピーマン 玉葱 生姜 ほうれん草 人参 白桃缶	米 肉団子の酢豚風 さくら焼売▲ アメリカンドッグ▲ ほうれん草とひじきの青じそサラダ フルーツ	ケチャップ 塩 ワイン 香辛料 ケチャップ 塩 こしょう 醤油 塩 こしょう	塩 酢 醤油 香辛料 ケチャップ 白醤油 和風だし 酢 ノンエッグマヨネーズ 青じそドレッシング 醤油	450
27	土	ごはん 白身魚フライ▲ ジャンボミートボール■▲ ナポリタンスパゲティ▲ 金平鐘焼・イタリアンオムレツ●■▲ 金山寺味噌 フルーツ缶・漬物	たら 鶏肉 豚肉 卵 牛乳 金山寺味噌	玉葱 蓮根 人参 鶏茸 玉葱 黄桃缶 漬物	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 パン粉 でん粉 砂糖 ゴマ油 スパゲティ 油 砂糖 油 ゴマ油 ゴマ 砂糖 小麦粉 ゴマ	和風だし 醤油 塩 香辛料 醤油 和風だし ソース 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油 白醤油 塩	塩 醤油 酢 香辛料 ケチャップ 塩 こしょう 和風だし 醤油	754

☆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…□