



2021年3月分こんだて



ノーボーダース

日	曜	材料名				エネルギー	
		メニュー	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	月	ごはん 白身魚の唐揚げミートソースがけ▲ スパゲティソテー▲ さつま芋レモン煮 もやしの手酌の物 フルーツ	タラ 鶏肉 油揚げ	玉葱 人参 玉葱 人参 レモン果汁 もやし 胡瓜 人参 洋梨缶	でん粉 小麦粉 油 砂糖 スパゲティ 油 砂糖 さつま芋 砂糖 砂糖	醤油 ケチャップ 中華味 塩 こしょう ケチャップ 塩 塩 酢 塩	470
2	火	おにぎり メンチカツ▲ ハムステーキ ジャーマンポテト ほうれん草ソテー フルーツ	のり 豚肉 ハム シーチキン	玉葱 人参 キャベツ ほうれん草 玉葱 黄ピーマン ほうれん草 人参 黄桃缶	米 とうもろこし でん粉 パン粉 小麦粉 油 砂糖 じゃが芋 油 とうもろこし 油	塩 塩 香辛料 カレー粉 醤油 中華味 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう	449
3	水	いなり寿司▲ コーンコロッケ▲ 塩焼きそば▲ ミートボール ひしきキャベツツナサラダ フルーツ	油揚げ 豚肉 鶏肉 豚肉 大豆粉 シーチキン ひしき フルーツ	玉葱 人参 玉葱 人参 キャベツ 人参 胡瓜 ハイン缶	米 砂糖 とうもろこし じゃが芋 パン粉 砂糖 でん粉 小麦粉 油 焼きそば麺 油 砂糖 でん粉 油	酢 塩 醤油 塩 こしょう 醤油 ラーメンスープ 酢 醤油 香辛料 青じそドレッシング 塩	452
4	木	わかめごはん ハンバーグ▲ マカロニソテー▲ チキンナゲット●・枝豆 コールスローサラダ フルーツ	若布ごはんの糸 鶏肉 牛肉 鶏肉 おから 枝豆	玉葱 玉葱 人参 キャベツ 人参 りんご	米 パン粉 でん粉 砂糖 マカロニ 油 砂糖 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 米粉 油 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ りんご	醤油 香辛料 ケチャップ 塩 こしょう 塩 醤油 香辛料 塩 こしょう	455
5	金	狭ごはん(菜飯) 豚肉ケチャップ炒め ウィンナー 大根の煮物 竹輪煮▲ フルーツ	豚肉 ウィンナー 竹輪	玉葱 人参 ブロッコリー 大根 イングン 人参 ぶどう缶	米 油 砂糖 砂糖 砂糖	菜飯の糸 ケチャップ 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油	460
6	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●■▲	タラ 鶏肉 豚肉 卵 枝豆	玉葱 玉葱 人参 牛蒡 椎茸 漬物	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 パン粉 でん粉 砂糖 コマ油 焼きそば麺 油 コマ油 里芋 砂糖 油 コマ 油 砂糖 ゴマ プチホットケーキ	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	879
8	月	ごはん 鶏の照焼き▲ 蓮根の天ぷら▲ もやしソテー ひじき煮 フルーツ	鶏肉 粉末大豆 ウィンナー ひじき 油揚げ 枝豆	にんにく 生姜 蓮根 もやし 人参 人参 白桃缶	米 砂糖 小麦粉 油 砂糖 油 砂糖 砂糖	塩 こしょう 醤油 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	440
9	火	のり弁風ごはん 竹輪の天ぷら▲ 豚肉と厚揚げの味噌炒め さくら焼売▲ 白菜サラダ フルーツ	のり 竹輪 青のり 豚肉 厚揚げ 味噌 鶏肉 豚肉 大豆粉 昆布 花かつお	玉葱 人参 ビーマン 生姜 にんにく 玉葱 生姜 白菜 洋梨缶	米 小麦粉 油 砂糖 油 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	醤油 醤油 酒 白醤油 和風だし 醤油 和風だし 塩	461
10	水	炊込みごはん 赤魚の幽庵焼き 春雨中華炒め コーンボール さつま芋と大豆の甘がらめ フルーツ	昆布 赤魚 春雨中華炒め コーンボール さつま芋と大豆の甘がらめ フルーツ	帯 人参 蓮根 椎茸 蒟蒻 人参 もやし ビーマン 生姜 にんにく みかん缶	米 油 砂糖 みりん 砂糖 片栗粉 春雨 油 砂糖 とうもろこし でん粉 油 砂糖 さつま芋 砂糖	醤油 和風だし 塩 酢 醤油 酒 醤油 塩 醤油 酢	443
11	木	狭ごはん(ゆかり) 鶏肉の手りソース▲ ロールキャベツ▲ 野菜ソテー 金平ごぼう フルーツ	鶏肉 大豆粉 鶏肉 大豆粉	生姜 にんにく キャベツ 玉葱 人参 もやし 人参 ごぼう 人参 黄桃缶	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 パン粉 油 コンスターチ とうもろこし 油 油 砂糖	ゆかり粉 醤油 塩 こしょう ケチャップ 酢 塩 酒 チキンブイヨン 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	450
12	金	ごはん 豆腐ハンバーグ おさかなナゲット▲ スパゲティソテー▲ ブロッコリーサラダ フルーツ	豆腐 鶏肉 豚肉 おさかなナゲット スパゲティソテー ブロッコリーサラダ フルーツ	玉葱 玉葱 人参 玉葱 生姜 玉葱 人参 ブロッコリー 人参 りんご	米 でん粉 砂糖 でん粉 砂糖 小麦粉 油 スパゲティ 油 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 醤油 香辛料 ケチャップ 塩 ウイン ケチャップ 塩 こしょう 塩 こしょう	449
13	土	ごはん 焼肉 春巻き▲ 筍かつお・がんもどき煮 とろろパック 逆かま煮●・漬物	豚肉 豚肉 油揚げ がんもどき	玉葱 人参 ニラ キャベツ 人参 玉葱 葱 生姜 帯 人参 蒟蒻 漬物	米 じゃが芋 油 コマ 春雨 コマ油 小麦粉 油 砂糖 長手 砂糖 コマ	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	767
15	月	おにぎり 鶏の唐揚げ▲ ミートボール 焼きそば▲ ポテトサラダ フルーツ	のり 鶏肉 大豆粉 鶏肉 豚肉 大豆粉 シーチキン 枝豆	生姜 にんにく 玉葱 ブロッコリー キャベツ 玉葱 人参 人参 胡瓜 ハイン缶	米 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 砂糖 でん粉 油 キャベツ 玉葱 人参 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 醤油 塩 こしょう 酢 醤油 香辛料 ソース 塩 こしょう 塩 こしょう	451

☆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。

16	火	ごはん サバのおろしソースがけ▲ 白菜の昆布和え 大芋芋 麻婆豆腐 フルーツ	サバ 塩昆布 豆腐 鶏肉	大根 生姜 白菜 人参 胡瓜 りんご	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 砂糖 さつま芋 油 砂糖 砂糖 片栗粉 油	醤油 和風だし 醤油 酢 醤油 中華味 醤油	466
17	水	ごはん エビフライ▲○ 水餃子▲ もやしソテー じゃが芋ミートソース煮 フルーツ	エビ 鶏肉	玉葱 人参 イングン ごぼう 生姜 もやし 赤ピーマン 玉葱 人参 ぶどう缶	米 とうもろこし パン粉 小麦粉 油 ハチマキ 油 砂糖 油 砂糖 じゃが芋 砂糖	塩 塩 醤油 塩 香辛料 中華味 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう ケチャップ 中華味 塩 こしょう	447
18	木	ごはん 豚肉生姜炒め ひとくちカフライ▲ 枝豆 キャベツチキンサラダ フルーツ	豚肉 イカ 枝豆 鶏肉	玉葱 ビーマン 生姜	米 油 砂糖 小麦粉 でん粉 パン粉 油 塩 こしょう	醤油 和風だし 醤油 塩 こしょう	456
19	金	狭ごはん(菜飯) 鶏とキャベツの味噌炒め 白身魚フライ▲ 切干大根煮 高野豆腐煮 フルーツ	鶏肉 味噌 タラ 油揚げ 高野豆腐	キャベツ 玉葱 生姜 にんにく ブロッコリー 切干大根 人参 白桃缶	米 砂糖 油 パン粉 小麦粉 でん粉 切干大根 人参 砂糖	菜飯の糸 醤油 塩 こしょう 塩 こしょう ソース 和風だし 醤油 和風だし 醤油	461
22	月	ごはん エビカツ▲○ 南瓜煮 野菜ソテー ほうれん草サラダ フルーツ	エビ イカ	玉葱 南瓜 キャベツ 黄ピーマン ほうれん草 人参 黄桃缶	米 でん粉 小麦粉 パン粉 コーンフラワー 砂糖 塩 砂糖 油 キャベツ 黄ピーマン 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 塩 こしょう	435
23	火	おにぎり 照焼きハンバーグ▲ ポテトフライ スパゲティソテー▲ ブロッコリーの和え物 フルーツ	のり 鶏肉 牛肉 鶏肉	玉葱 人参 ほうれん草 ブロッコリー 人参 りんご	米 パン粉 でん粉 砂糖 パン粉 でん粉 砂糖 コマ油 焼きそば麺 油 コマ油 里芋 砂糖 油 コマ 油 砂糖 ゴマ プチホットケーキ	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	440
24	水	炊込みごはん サケの塩焼き▲ コーン焼売▲ ビーフソテー フルーツ	昆布 サケ 豚肉 鶏肉 味噌 大豆粉 豆腐	玉葱 生姜 人参 葱 ビーマン 人参 葱 みかん缶	米 油 砂糖 とうもろこし でん粉 小麦粉 砂糖 油 塩 こしょう ビーフソテー 砂糖 油	醤油 和風だし 塩 酢 塩 こしょう 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう 醤油 和風だし 醤油	441
25	木	ごはん タンダーチキン▲ ウィンナー じゃが芋金平 大豆のケチャップ煮 フルーツ	鶏肉 粉末大豆 ウィンナー	にんにく 生姜 人参 ビーマン 玉葱 人参 白桃缶	米 小麦粉 油 砂糖 油 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう カレー粉 中華味 人参 ビーマン 大豆のケチャップ煮 フルーツ	438
26	金	ごはん 鮭ごはん 豚肉 生菜 にんにく キャベツ 玉葱 生菜 にんにく キャベツ 玉葱 りんご	サゲフレーク 豚肉	玉葱 生姜 キャベツ 胡瓜 生菜 にんにく キャベツ 玉葱 人参 イングン 蓮根 りんご	米 油 砂糖 砂糖 砂糖 小麦粉 でん粉 油 さつま芋 油 砂糖	醤油 和風だし 塩 酢 醤油 酒 醤油 塩 醤油 酢	467
27	土	ごはん コロッケ■▲・ハムステーキ ナポリタンスパゲティ▲ 筑前煮・味付きめかぶ ちよこことカレー▲ 漬物・デザート	牛肉 ハム めかぶ 大豆粉	玉葱 人参 牛蒡 葱 イングン 玉葱 りんご果汁 漬物	米 じゃが芋 砂糖 パン粉 小麦粉 マーガリン 油 スパゲティ 油 砂糖 里芋 砂糖 水あめ 油 砂糖 ラード でん粉 ゴマ ミニよもぎ餅	醤油 塩 香辛料 ケチャップ 塩 こしょう 中華味 醤油 酢 カレー粉 塩 香辛料	762
29	月	狭ごはん(ゆかり) 豚肉野菜炒め 三角カレー-春巻き▲ さつま揚げ煮 厚揚げ肉味噌がけ フルーツ	豚肉 豚肉 さつま揚げ 厚揚げ 鶏肉 味噌 枝豆	キャベツ 人参 玉葱 玉葱 トマト にんにく 生姜	米 油 じゃが芋 砂糖 小麦粉 でん粉 油 砂糖 砂糖 砂糖	ゆかり粉 醤油 ラーメンスープ 塩 醤油 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 醤油	460
30	火	ごはん 焼肉 ポークピッツ キャベツソテー じゃが芋カレーソテー フルーツ	枝豆 鶏肉 大豆粉 ポークピッツ 鶏肉	生姜 にんにく キャベツ 人参 玉葱 イングン みかん缶	米 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 とうもろこし 油 じゃが芋 油	塩 醤油 塩 こしょう 酢 中華味 塩 こしょう カレー粉 中華味 塩 こしょう	487
31	水	ごはん 肉団子のトマト煮 おからポテト 春雨サラダ ほうれん草おから和え フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆粉 おから 豆乳 シーチキン 花かつお	玉葱 人参 ブロッコリー 人参 玉葱 イングン みかん缶	米 砂糖 でん粉 油 じゃが芋 でん粉 油 春雨 とうもろこし 砂糖 砂糖	酢 醤油 香辛料 ケチャップ 塩 香辛料 酢 塩 こしょう 和風だし 醤油	454

☆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…○ がに…□