

2021年4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	木	おにぎり 豆腐ハンバーグ ポークピッツ 和風スパゲティソース▲ 肉じゃが フルーツ	海苔 豆腐 鶏肉 豚肉 ポークピッツ 鶏肉	玉葱 ほうれん草 人参 玉葱 人参 インゲン りんご	米 でん粉 砂糖 スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋 砂糖	塩 塩 醤油 香辛料 和風だし 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油	435
2	金	ごはん 豚肉南蛮炒め コーン焼売▲ 枝豆 もやしと竹輪の和え物▲ フルーツ	豚肉 豚肉 鶏肉 味噌 大豆粉 枝豆 竹輪 若布	玉葱 人参 生姜 玉葱 もやし 人参 白桃缶	米 油 砂糖 片栗粉 とうもろこし でん粉 小麦粉 砂糖 油 砂糖	酢 醤油 油 塩 こしょう 塩 和風だし 醤油	449
3	土	ごはん 味噌カツ▲ 焼きそば▲ 金平運根・竹輪煮● イタリアンオムレツ● 漬物・フルーツ缶	豚肉 大豆粉 味噌 花かつお 竹輪 卵 牛乳	運根 人参 蒟蒻 玉葱 漬物 黄桃缶	米 パン粉 小麦粉 油 でん粉 砂糖 ゴマ 焼きそば 油 油 ゴマ油 ゴマ 砂糖 小麦粉 小麥粉 フルーツ缶	塩 香辛料 ソース 塩 和風だし 醤油 ※和風だし 醤油 コツメ クチャップ 塩 こしょう	808
5	月	ごはん カレー香釜▲ 肉団子ケチャップ煮 春雨炒め ツナ大豆煮 フルーツ	豚肉 豚肉 大豆粉 鶏肉 豚肉 大豆粉 シーチキン 大豆	玉葱 トマトペースト にんにく 生姜 玉葱 人参 玉葱 ピーマン 生姜 人参 洋梨缶	米 じゃが芋 小麦粉 油 砂糖 でん粉 油 春雨 油 砂糖 砂糖	塩 香辛料 カレー粉 醤油 酢 醤油 香辛料 ケチャップ 中華味 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油	460
6	火	おにぎり ハンバーグ▲ ポテトフライ スパゲティソース▲ チキンほうれん草サラダ フルーツ	海苔 鶏肉 牛肉	玉葱 玉葱 人参 ほうれん草 人参 ぶどう缶	米 パン粉 でん粉 砂糖 じゃが芋 でん粉 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 ぶどう缶	塩 醤油 香辛料 塩 ケチャップ 塩 こしょう 塩 こしょう	441
7	水	炊込みごはん 一口白身魚フライ▲ ウィンナー ブロックソーサー ポテトサラダ フルーツ	昆布 青のり ホキ ウィンナー 枝豆	人参 蓮根 椎茸 蒟蒻 ブロッコリー 人参 胡瓜 人参 りんご	米 油 砂糖 パン粉 小麦粉 砂糖 油 とうもろこし 油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	醤油 和風だし 塩 酢 塩 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう	472
8	木	ごはん 照焼きチキン▲ ドーナツコロッケ▲ 焼うどん▲ 金平こぼろ フルーツ	鶏肉 大豆粉 大豆粉	玉葱 キャベツ 玉葱 人参 こぼろ 人参 黄桃缶	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋 砂糖 パン粉 小麦粉 油 うどん 油 砂糖 砂糖 油	醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油	468
9	金	ごはん(菜飯) 川橋巻き▲ おさかなナゲット▲ 青菜コーン炒め 大根蒟蒻おから煮 フルーツ	鶏肉 鶏肉 豚肉 大豆粉 味噌 枝豆	玉葱 人参 インゲン こぼろ 生姜 玉葱 生姜 ほうれん草 人参 大根 蒟蒻 みかん缶	米 パン粉 でん粉 水あめ 砂糖 みりん でん粉 砂糖 小麦粉 油 とうもろこし 砂糖 砂糖	菜飯の菜 醤油 塩 香辛料 塩 油 和風だし 醤油 和風だし 醤油	452
10	土	ごはん チキンカツ▲ 焼売■▲・ナポリタンスパゲティ▲ 根菜炒め とろろパック 里芋煮・漬物・フルーツ缶	鶏肉 豚肉 大豆粉 マグロ 味噌	玉葱 生姜 インゲン 人参 生姜 玉葱 生姜 人参 人参 みかん缶	でん粉 パン粉 小麦粉 油 小麦粉 油 砂糖 でん粉 パン粉 スパゲティ 油 砂糖 ゴマ ゴマ油 長芋 里芋 砂糖 ゴマ	塩 和風だし 醤油 白醤油 塩 和風だし 醤油	785
12	月	おにぎり ホイコーロー ロールキャベツ▲ コーンボール じゃが芋ミンチカレー炒め フルーツ	海苔 豚肉 味噌 鶏肉 大豆粉 コーンボール いとどり 鶏肉	キャベツ 生姜 玉葱 人参 玉葱 人参 インゲン 白桃缶	米 油 砂糖 パン粉 油 コーンスターチ とうもろこし でん粉 油 砂糖 じゃが芋 油	塩 中華味 醤油 塩 こしょう 塩 酒 チキンブイヨン 塩 カレー粉 中華味 塩 こしょう	478
13	火	ごはん 酢煮▲ さくら焼売▲ 枝豆 ブロックソーサー フルーツ	鶏肉 大豆粉 鶏肉 豚肉 大豆 昆布 枝豆 ハム	生姜 にんにく 玉葱 人参 ピーマン 玉葱 生姜 ブロッコリー 人参 りんご	米 とうもろこし 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 酢 ケチャップ 中華味 塩 こしょう 醤油 白醤油 和風だし 塩 塩 こしょう	484
14	水	ごはん(ゆかり) サバの照焼き 蒸しさつま芋 運根金平 春雨の酢の物 フルーツ	サバ 鶏肉	蓮根 人参 蒟蒻 胡瓜 人参 みかん缶	米 砂糖 さつま芋 砂糖 油 春雨 砂糖	ゆかり粉 醤油 塩 和風だし 醤油 塩 酢	456
15	木	ごはん エビカツ▲○ ハムステーキ じゃが芋ソース ハンネミートソース煮▲ フルーツ	エビ イカ ハム	玉葱 人参 インゲン 玉葱 玉葱 人参 にんにく 洋梨缶	米 でん粉 小麦粉 パン粉 コーンフラワー 砂糖 油 じゃが芋 油 パンネ 砂糖	塩 醤油 ソース 中華味 塩 こしょう ケチャップ 塩 こしょう	439

16	金	ごはん 焼き豚▲ 重コロッケ▲ 塩焼きそば▲ 南瓜ソテー フルーツ	焼き豚 鶏肉 豚肉 豚肉	玉葱 キャベツ 玉葱 人参 南瓜 ブロッコリー りんご	米 じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油 焼きそば 油	塩 醤油ラーメンスープ 中華味 塩 こしょう	432
17	土	ごはん コロコロ■▲ ウィンナー 焼きちゃんぽん風▲・若竹煮 昆布巻き・さつま揚げ● 漬物・フルーツ缶	牛肉 ウィンナー 油揚げ 昆布 ニシン さつま揚げ	玉葱 人参 かんぴょう 漬物 みかん缶	米 コロコロ■▲ ウィンナー 焼きちゃんぽん風▲・若竹煮 昆布巻き・さつま揚げ● 漬物・フルーツ缶	醤油 塩 香辛料 白濁スープ 和風だし 醤油 醤油 唐辛子 かつおエキス ゴマ	759
19	月	ごはん 豚カツ▲ さつま芋レモン煮 キャベツソテー マカロニツナサラダ▲ フルーツ	豚肉 大豆粉	レモン果汁 キャベツ 赤ピーマン 胡瓜 人参 みかん缶	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 さつま芋 砂糖 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 ソース 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう	466
20	火	ごはん 鶏つくね▲ ローコフライ▲ もやしの和え物 蒟蒻の炒め煮 フルーツ	鶏肉 粉末大豆 イカ 若布 油揚げ	玉葱 人参 蓮根 葱 もやし 玉葱 糸蒟蒻 人参 黄桃缶	米 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 米粉 油 小麦粉 でん粉 パン粉 油 砂糖 油 砂糖	醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油	430
21	水	炊込みごはん 豚肉 キャベツと胡瓜の和え物 揚げ餃子 さつま芋と大豆の甘がらめ フルーツ	昆布 豚肉 鶏肉 豚肉 大豆 大豆	人参 蓮根 椎茸 蒟蒻 玉葱 生姜 キャベツ 胡瓜 生姜 にんにく キャベツ 玉葱 ぶどう缶	米 油 砂糖 パン粉 小麦粉 砂糖 油 とうもろこし 油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	醤油 和風だし 塩 酢 塩 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう	458
22	木	おにぎり 肉団子のトマト煮 チキンナゲット▲ 切干大根煮 高野豆腐煮 フルーツ	海苔 鶏肉 豚肉 鶏肉 おから 油揚げ 高野豆腐	玉葱 ピーマン 人参 切干大根 人参 白桃缶	米 でん粉 チンオイル 油 じゃが芋 砂糖 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 米粉 油 砂糖 砂糖	塩 香辛料 ケチャップ 醤油 醤油 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 醤油	447
23	金	ごはん 照焼きチキン▲ ドーナツコロッケ▲ 焼うどん▲ 金平こぼろ フルーツ	鶏肉 大豆粉 大豆粉	玉葱 キャベツ 玉葱 人参 こぼろ 人参 黄桃缶	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋 砂糖 パン粉 小麦粉 油 うどん 油 砂糖 砂糖 油	醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油	468
24	土	ごはん チキンカツ▲ 焼売■▲・ナポリタンスパゲティ▲ 根菜炒め とろろパック 里芋煮・漬物・フルーツ缶	鶏肉 豚肉 大豆粉 マグロ 味噌	玉葱 生姜 インゲン 人参 生姜 玉葱 生姜 人参 人参 みかん缶	でん粉 パン粉 小麦粉 油 小麦粉 油 砂糖 でん粉 パン粉 スパゲティ 油 砂糖 ゴマ ゴマ油 長芋 里芋 砂糖 ゴマ	塩 和風だし 醤油 白醤油 塩 和風だし 醤油	785
26	月	おにぎり ハンバーグ野菜ソース▲ ミニアメリカンドッグ▲ マカロニソテー▲ 胡瓜の酢の物▲ フルーツ	鶏肉 牛肉 魚肉すり身 竹輪 若布	玉葱 人参 南瓜 玉葱 玉葱 人参 胡瓜 みかん缶	米 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 油 砂糖 でん粉 パン粉 マカロニ 油 砂糖 砂糖	菜飯の菜 醤油 香辛料 ケチャップ 塩 かつおエキス 酢 ペーキングパウダー ケチャップ 塩 こしょう 酢 塩	445
27	火	おにぎり ホイコーロー スマイルポテト 枝豆 ほうれん草ひじきサラダ フルーツ	豚肉 味噌 豚肉 鶏肉 枝豆 鶏肉 ひじき	キャベツ 玉葱 人参 ほうれん草 人参 白桃缶	米 油 砂糖 パン粉 油 コーンスターチ とうもろこし でん粉 油 砂糖 じゃが芋 油	塩 中華味 醤油 塩 こしょう 塩 酒 チキンブイヨン 塩 カレー粉 中華味 塩 こしょう	478
28	水	ごはん 酢煮▲ さくら焼売▲ 枝豆 ブロックソーサー フルーツ	鶏肉 大豆粉 鶏肉 豚肉 大豆 昆布 枝豆 ハム	生姜 にんにく 玉葱 人参 ピーマン 玉葱 生姜 ブロッコリー 人参 りんご	米 とうもろこし 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 酢 ケチャップ 中華味 塩 こしょう 醤油 白醤油 和風だし 塩 塩 こしょう	484
30	金	ごはん エビカツ▲○ ハムステーキ じゃが芋ソース ハンネミートソース煮▲ フルーツ	エビ イカ ハム	玉葱 人参 インゲン 玉葱 玉葱 人参 にんにく 洋梨缶	米 でん粉 小麦粉 パン粉 コーンフラワー 砂糖 油 じゃが芋 油 パンネ 砂糖	塩 醤油 ソース 中華味 塩 こしょう ケチャップ 塩 こしょう	439
28	火	おにぎり 鶏肉/バーベキューソース焼き▲ 運根の天ぷら▲ ウィンナーキャベツソテー さつま芋サラダ フルーツ	海苔 鶏肉 粉末大豆 青のり ウィンナー キャベツ	にんにく 生姜 蓮根 キャベツ 人参 さつま芋 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 黄桃缶	米 砂糖 小麦粉 油 とうもろこし 油 さつま芋 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	塩 塩 こしょう ケチャップ ソース 塩 こしょう 塩 こしょう 塩 こしょう	459
30	金	ごはん 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 焼きそば 油 ひじき煮 フルーツ	ひじき 枝豆 油揚げ	生姜 にんにく 玉葱 キャベツ 玉葱 人参 人参 りんご	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 でん粉 油 焼きそば 油 砂糖	塩 こしょう 酢 醤油 香辛料 ソース 塩 こしょう 和風だし 醤油	475

☆アレルギー物質(特定原材料7品目)を含む製品は右の印にて表示しています。卵…● 乳…■ 小麦…▲ そば…▽ 落花生…◎ えび…○ かにか…□
☆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。