



2021年5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	土	ごはん イカカツ▲ ハムステーキ 焼きそば▲・半平煮● 里芋煮・お浸し 漬物・フルーツ缶	イカ ハム 花かつお 魚肉 イカ タコ	玉葱 ほうれん草 人参 漬物 黄桃缶	米 パン粉 小麦粉 だん粉 砂糖 油 焼きそば麺 ショートニング 砂糖 みりん だん粉 里芋 砂糖 スイートコーン ゴマ	塩 こしょう ソース 塩 和風だし 醤油 フルーツ	712
6	木	豚ごはん(ゆかり) 油淋鶏▲ ポークビッツ 塩焼きそば▲ 金平ごぼう フルーツ	鶏肉 大豆粉 ポークビッツ 豚肉	生姜 にんにく キャベツ 玉葱 人参 ごぼう 人参 洋梨缶	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 焼きそば麺 油 油 砂糖	ゆかり粉 塩 こしょう 酢 醤油 醤油ラーメンスープ 和風だし 醤油	508
7	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 粉ふき芋 シーチキン	玉葱 人参 ビーマン パセリ粉 胡瓜 人参 みかん缶	米 油 砂糖 パン粉 だん粉 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	クチャップ 中華味 パン粉 だん粉 砂糖 小麦粉 米粉 油 塩 酢 塩 胡椒	424
8	土	ごはん メンチカツ■▲ 豚柳めし・ナポリタンスパゲティ●●● 茶碗蒸し●▲ 金山寺味噌▲ 漬物・フルーツ缶	鶏肉 豚肉 牛肉 大豆粉 ウィンナー 卵 枝豆	玉葱 ビーマン 蓮根 人参 蒟蒻 椎茸 金山寺味噌 漬物 みかん缶	米 パン粉 小麦粉 だん粉 砂糖 油 スパゲティ 油 砂糖 砂糖 ゴマ	醤油 塩 クチャップ ソース コンソメ 塩 和風だし 醤油 塩 醤油 和風だし	737
10	月	ごはん 白身魚の唐揚げミートソース▲ ミートボール スパゲティステーキ▲ ポテトサラダ フルーツ	たら 鶏肉 鶏肉 豚肉 大豆粉	玉葱 人参 玉葱 フロッコリー 玉葱 ビーマン 胡瓜 人参 黄桃缶	米 でん粉 小麦粉 油 砂糖 砂糖 だん粉 油 スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	醤油 クチャップ 中華味 塩 こしょう 酢 醤油 香辛料 塩 クチャップ 中華味 塩 こしょう	448
11	火	ごはん 豚肉とポテトの金平 さくら焼売▲ さつまあげ マカロニカレーサラダ▲ フルーツ	豚肉 鶏肉 豚肉 大豆粉 昆布 さつまあげ 枝豆	人参 インゲン にんにく 玉葱 生姜 人参 玉葱 パイ缶	米 とうもろこし じゃが芋 油 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 砂糖 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 和風だし 醤油 白醤油 和風だし 和風だし 醤油 カレー粉 塩 こしょう	422
12	水	豚ごはん(菜飯) 鮭の味噌焼き キャベツソテー ウィンナー 切干大根煮・花がも煮 フルーツ	鮭 味噌 味噌 ウィンナー 油揚げ 花がも	キャベツ 玉葱 人参 切干大根 人参 みかん缶	米 砂糖 油 砂糖 砂糖	菜飯の素 醤油 塩 和風だし 醤油	409
13	木	おにぎり 肉団子の酢豚風 揚げぎょうざ▲ 枝豆 じゃが芋ミンチソテー フルーツ	海苔 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 インゲン 人参 りんご	米 砂糖 だん粉 油 砂糖 小麦粉 だん粉 油 じゃが芋 油 砂糖	塩 酢 醤油 香辛料 クチャップ 塩 こしょう 香辛料 醤油 塩 塩 こしょう 中華味	413
14	金	ごはん 鶏肉とさつま芋の甘辛炒め 揚げコーンボール 南瓜煮 もやし酢の物の物▲ フルーツ	鶏肉 いとより 竹筒	インゲン 人参 れんこん 南瓜 もやし 胡瓜 人参 洋梨缶	米 さつま芋 砂糖 油 とうもろこし だん粉 油 砂糖 砂糖 砂糖	和風だし 醤油 塩 和風だし 醤油 酢 塩	417
15	土	ごはん 白身魚フライ▲ 塩焼きそば▲・ジャンボミートボール■▲ ハンバーグ▲◎ 味付きめかぶ▲・漬物 ミニカレーパック▲・デザート●■▲	たら 鶏肉 豚肉 大豆粉 鶏肉 めかぶ	玉葱 もやし キャベツ 胡瓜 漬物 玉葱	米 パン粉 小麦粉 だん粉 油 焼きそば麺 ショートニング ゴマ油 パン粉 油 砂糖 スパゲティ 油 砂糖 砂糖 ゴマ カレー粉 砂糖 ラード フチホットケーキ	塩 塩焼きそばソース 醤油 酢 塩 ハンバーグドレッシング 醤油 かつおエキス 塩 カレー粉 塩 ビーフエキス	803
17	月	豚ごはん(ゆかり) 鶏つくね▲ れんこん天ぷら▲ 春雨ソテー 豆腐チャンプル フルーツ	鶏肉 粉末大豆 青のり 豆腐 花かつお	玉葱 人参 れんこん 葱 れんこん 人参 玉葱 ビーマン 生姜 ほうれん草 人参 白桃缶	米 パン粉 だん粉 砂糖 小麦粉 米粉 油 小麦粉 油 砂糖 春雨 油 砂糖 ほうれん草 人参 白桃缶	ゆかり粉 醤油 和風だし 醤油 中華味 醤油 塩 こしょう 中華味 醤油 塩 こしょう	431
18	火	ごはん 三角カレー香巻き▲ さつま芋甘煮 もやしソテー ツナ大豆煮 フルーツ	豚肉 シーチキン 大豆	玉葱 トマトペースト にんにく 生姜 フロッコリー もやし 人参 キャベツ 人参 インゲン にんにく りんご	米 じゃが芋 小麦粉 油 フロッコリー さつま芋 砂糖 油 砂糖	塩 香辛料 カレー粉 醤油 塩 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	426

19	水	ごはん ハンバーグ▲ マカロニソテー▲ ポテトフライ ブロッコリーサラダ フルーツ	鶏肉 牛肉 鶏肉	玉葱 人参 ブロッコリー 人参 パイ缶	米 パン粉 だん粉 砂糖 マカロニ 砂糖 じゃが芋 だん粉 油 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	醤油 香辛料 クチャップ クチャップ 塩 こしょう 塩 塩 こしょう	425
20	木	ごはん 白身魚フライ▲ ポークビッツ キャベツソテー カレー肉じゃが フルーツ	たら ポークビッツ 豚肉 枝豆	キャベツ 赤ピーマン 玉葱 みかん缶	米 パン粉 小麦粉 だん粉 油 油 じゃが芋 砂糖	塩 こしょう ソース 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 カレー粉	410
21	金	おにぎり 照焼チキン▲ ハムステーキ 焼きそば▲ 人参枝豆サラダ フルーツ	海苔 鶏肉 粉末大豆 ハム 豚肉 枝豆	玉葱 人参 ニラ 玉葱 人参 系蹄菰	米 砂糖 ハム 焼きそば 油 ノンエッグマヨネーズ	塩 醤油 塩 こしょう 塩 ソース 塩 こしょう 塩 こしょう	481
22	土	ごはん 焼肉 エビカツ○ 筍かつお とろろパック・厚揚げ煮■ 笹かま煮●・漬物	豚肉 エビ イカ 筍かつお 厚揚げ 魚肉 卵	玉葱 人参 ニラ 玉葱 人参 系蹄菰 漬物	米 じゃが芋 ゴマ ゴマ油 でん粉 パン粉 砂糖 油 砂糖 山芋 砂糖 でん粉 砂糖 みりん ゴマ	焼肉のたれ 塩 こしょう 塩 塩 醤油 和風だし 塩	779
24	月	ごはん 肉団子のトマト煮 おからポテト 人参煮 春雨酢の物の物 フルーツ	鶏肉 豚肉 おから 豆乳 油揚げ	玉葱 ビーマン 人参 人参 人参 胡瓜 りんご	米 でん粉 チンキオイル 油 じゃが芋 砂糖 じゃが芋 だん粉 油 砂糖 春雨 砂糖	塩 香辛料 クチャップ 塩 香辛料 和風だし 醤油 酢 塩	408
25	火	おにぎり 豚肉のクチャップ炒め コーンコロッケ▲ 枝豆 ほうれん草のサラダ フルーツ	海苔 豚肉のクチャップ炒め コーンコロッケ▲ 枝豆 シーチキン	玉葱 人参 ビーマン ブロッコリー ほうれん草 人参 黄桃缶	米 油 砂糖 じゃが芋 だん粉 砂糖 油 うどん 油 砂糖 砂糖	塩 中華味 塩 こしょう クチャップ 塩 こしょう 塩 塩 こしょう	402
26	水	豚ごはん(菜飯) 豆腐ハンバーグ さきみフライ▲ 焼うどん▲ 大根と蒟蒻のおかか煮 フルーツ	豆腐 鶏肉 豚肉 鶏肉 大豆粉 青のり 花かつお	玉葱 人参 キャベツ 大根 蒟蒻 パイ缶	米 でん粉 砂糖 小麦粉 だん粉 米粉 パン粉 油 うどん 油 砂糖 砂糖	菜飯の素 醤油 香辛料 塩 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 醤油	436
27	木	おにぎり 鯖のカレー焼き 厚揚げ煮 スパゲティソテー▲ ミート大豆煮 フルーツ	鯖 厚揚げ スパゲティソテー▲ 鶏肉 大豆	生姜 ほうれん草 人参 玉葱 玉葱 人参 りんご	米 砂糖 砂糖 砂糖	カレー粉 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油 クチャップ 中華味 塩 こしょう	454
28	金	ごはん エビカツ○ ロールキャベツ▲ じゃが芋ソテー 胡瓜と竹筒の甘酢和え▲ フルーツ	エビ イカ 鶏肉 大豆粉 竹筒 わかめ	玉葱 玉葱 人参 ブロッコリー 人参 胡瓜 人参 洋梨缶	米 でん粉 小麦粉 パン粉 コンソメ 砂糖 油 パン粉 油 コーンスターチ じゃが芋 とうもろこし 油 砂糖	塩 醤油 ソース 塩 酒 チキンブイヨン 中華味 塩 こしょう 酢 塩	402
29	土	ごはん おろしハンバーグ●■▲ がんもどき煮 オムレツ●▲ 生妻天●▲ 漬物・デザート	鶏肉 豚肉 牛肉 大豆粉 卵 枝豆がんも 卵 大豆粉 生妻天 漬物・デザート	玉葱 大根 にんにく りんご果汁 玉葱 玉葱 漬物	米 パン粉 砂糖 油 砂糖 砂糖 だん粉 油 マーガリン ゴマ ゴマ団子	醤油 塩 黒豆油 酢 オイスターソース 和風だし 醤油 塩 酢 クチャップ コンソメ 醤油	753
31	月	そぼろごはん タンドリーチキン▲ たごウィンナー もやし和え 白菜和風サラダ フルーツ	鶏肉 醤油 鶏肉 粉末大豆 ウィンナー 花かつお	生姜 もやし ほうれん草 人参 白菜 胡瓜 パイ缶	米 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖	醤油 カレー粉 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 塩	489

☆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…□
☆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。