2021年7月分こんだて

ノーボーダーズ

日	曜	材料名 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	エネルギー
1	木	ごはん メンチカツ▲ たこウィンナー ほうれん草ソテー 大豆のケチャップ煮 フルーツ	豚肉 ウィンナー 大豆	玉葱　人参　キャベツ　ほうれん草 ほうれん草　キャベツ　赤ピーマン 玉葱　人参　ピーマン 黄桃缶	米 とうもろこし　でん粉　パン粉　小麦粉　油　砂糖 油 砂糖	塩　香辛料　カレー粉　醤油 中華味　塩　こしょう ケチャップ　中華味　塩　こしょう	412
2	金	ごはん 照焼チキン▲ 竹輪の天ぷら▲ 焼うどん▲ じゃが芋ミンチソテー フルーツ	鶏肉　粉末大豆 竹輪　青のり 鶏肉　枝豆	人参　キャベツ 人参 ぶどう缶	米 砂糖 小麦粉　油 うどん　油　砂糖 じゃが芋　油　砂糖	醤油　塩　こしょう 和風だし　醤油 塩　こしょう　中華味	427
3	土	ごはん 卯の花フライ●■▲ ミートボール■▲ 焼きそば▲・がんもどき煮 さつま揚げ煮●▲・とろろパック 漬物・フルーツ缶	おから　ひじき　卵　鶏肉 鶏肉　豚肉　大豆粉 花かつお　枝豆がんもどき 生姜半平	玉葱　葱　人参 玉葱 漬物　黄桃缶	米 小麦粉　パン粉　油　砂糖　ゴマ パン粉　小麦粉　でん粉　油　砂糖 焼きそば麺　でん粉　ショートニング　砂糖 砂糖　長芋 ゴマ	和風だし　醤油 醤油 ソース　塩　香辛料　和風だし　醤油 醤油　和風だし　白醤油　塩	802
5	月	ごはん 肉団子の酢豚風 揚げ餃子▲ 枝豆 切干大根煮 フルーツ	鶏肉　豚肉　大豆粉 鶏肉　豚肉　大豆 枝豆 油揚げ	玉葱　人参　ピーマン 生姜　にんにく　キャベツ　玉葱 切干大根　人参 白桃缶	米 砂糖　でん粉　油 砂糖　小麦粉　でん粉　油 砂糖	酢　醤油　香辛料　ケチャップ 塩　こしょう　香辛料　醤油 塩 和風だし　醤油	436
6	火	おにぎり 豚カツ▲ 一口焼き芋 もやしソテー 胡瓜の和え物▲ フルーツ	海苔 豚肉　大豆粉 竹輪　若布	もやし　人参　キャベツ 胡瓜 洋梨缶	米 パン粉　小麦粉　でん粉　油 さつまいも 油 砂糖	塩 塩　ソース 中華味　塩　こしょう 和風だし　醤油	411
7	水	ごはん 里コロッケ▲ ポークビッツ カレースパゲティソテー▲ コールスローサラダ フルーツ	鶏肉　豚肉 ポークビッツ	玉葱 ほうれん草　人参　玉葱 キャベツ　人参 りんご	米 じゃが芋　パン粉　小麦粉　砂糖　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	塩 塩　こしょう　カレー粉 塩　こしょう	413
8	木	俵ごはん(ゆかり) 鮭の味噌焼き キャベツソテー コーンボール ポテトサラダ フルーツ	鮭　味噌 味噌 いとより	キャベツ　玉葱　人参 胡瓜　人参 パイン缶	米 砂糖 油　砂糖 とうもろこし　でん粉　油　砂糖 じゃが芋　ノンエッグマヨネーズ	ゆかり粉 醤油 塩 塩 塩　こしょう	437
9	金	ごはん 豚しゃぶ キャベツと胡瓜の和え物 一口イカフライ▲ おかず豆▲ フルーツ	豚肉 イカ うずら豆	玉葱 キャベツ　胡瓜 りんご	米 砂糖　ノンエッグマヨネーズ 砂糖 小麦粉　でん粉　パン粉　油 砂糖	酢　醤油　塩　こしょう 和風だし　醤油 塩　こしょう 塩	430
10	土	ごはん エビカツ▲○ ハムステーキ・ナポリタンスパゲティ●■▲○ 筑前煮・さつま揚げ煮●▲ なめ茸パック▲ 漬物・フルーツ缶	エビ　イカ ハム　ウィンナー さつま揚げ	玉葱 玉葱　ピーマン 人参　牛蒡　筍　インゲン えのき茸 漬物　パイン缶	米 でん粉　パン粉　砂糖　油 スパゲティ　油　砂糖　でん粉 里芋　砂糖 砂糖 ゴマ	塩　こしょう ケチャップ　ソース　コンソメ　塩 和風だし　醤油 醤油　塩　こしょう	736
12	月	コーンごはん 豆腐ハンバーグ ミニアメリカンドッグ▲ 春雨中華炒め さつま芋サラダ フルーツ	豆腐　鶏肉　豚肉 魚肉すり身 枝豆	玉葱 玉葱 人参　玉葱　ピーマン　生姜 人参 みかん缶	とうもろこし　米 でん粉　砂糖 小麦粉　油　砂糖　でん粉　パン粉 春雨　油　砂糖 さつま芋　砂糖　ノンエッグマヨネーズ	塩 塩　醤油　香辛料 塩　かつおエキス　酢　ベーキングパウダー 中華味　醤油　塩　こしょう 塩	436
13	火	ごはん 白身魚の唐揚げミートソース▲ 南瓜煮 焼きそば▲ ブロッコリーの和え物 フルーツ	タラ　鶏肉 ハム	玉葱　人参 南瓜 キャベツ　人参　玉葱 ブロッコリー　人参 黄桃缶	米 でん粉　小麦粉　油　砂糖 砂糖 焼きそば麺　油 砂糖	醤油　ケチャップ　中華味　塩　こしょう 和風だし　醤油 ソース　塩　こしょう 和風だし　醤油	434
14	水	おにぎり チンジャオロース さくら焼売▲ さつまあげ マカロニサラダ▲ フルーツ	海苔 豚肉 鶏肉　豚肉　大豆粉　昆布 さつまあげ	筍　ピーマン　玉葱　生姜　にんにく 玉葱　生姜 胡瓜　人参 りんご	米 油　片栗粉　砂糖 でん粉　パン粉　小麦粉　砂糖 砂糖 マカロニ　とうもろこし　ノンエッグマヨネーズ　砂糖	塩 中華味　醤油　塩　こしょう 白醤油　和風だし 和風だし　醤油 塩　こしょう	450
15	木	ごはん 鶏肉バーベキューソース焼き▲ 蓮根の天ぷら▲ もやしソテー 肉じゃが フルーツ	鶏肉　粉末大豆 青のり 鶏肉	にんにく　生姜 蓮根 もやし　人参　ほうれん草 玉葱　人参　インゲン 白桃缶	米 砂糖 小麦粉　油　砂糖 とうもろこし　油 じゃが芋　砂糖	塩　こしょう　ケチャップ　ソース 和風だし　醤油 中華味　塩　こしょう 和風だし　醤油	410
16	金	俵ごはん(菜飯) 三角カレー春巻き▲ ミートペンネ▲ 枝豆 豆腐チャンプル▲ フルーツ	豚肉 鶏肉 枝豆 豆腐　竹輪　花かつお	玉葱　トマトペースト　にんにく　生姜 玉葱　人参　にんにく キャベツ　人参 ぶどう缶	米 じゃが芋　小麦粉　油 ペンネ　油　砂糖 油	菜飯の素 塩　香辛料　カレー粉　醤油 ケチャップ　塩　こしょう 塩 中華味　塩　こしょう　醤油	410
17	土	ごはん 焼肉 春巻き▲・金平蓮根 オムレツ●▲ がんも煮▲ 漬物・デザート	豚肉 豚肉 卵　大豆粉 がんもどき	玉葱　人参　ニラ キャベツ　人参　玉葱　筍　生姜　蓮根　蒟蒻 玉葱 漬物	米 じゃが芋　油　ゴマ 春雨　ゴマ油　水あめ　砂糖　小麦粉　油　でん粉　ゴマ 砂糖　油　でん粉　マーガリン 砂糖　ゴマ ゴマ　ミニゼリー	焼肉のタレ 醤油　塩　オイスターソース　和風だし 塩　酢　ケチャップ　コンソメ　醤油 和風だし　醤油	856
19	月	ごはん エビカツ▲○ ハムステーキ キャベツソテー 人参ピーマン金平 フルーツ	エビ　イカ ハム	玉葱 キャベツ　赤ピーマン　玉葱 人参　ピーマン りんご	米 でん粉　小麦粉　パン粉　コーンフラワー 油 油　砂糖	塩　醤油　ソース 塩 中華味　塩　こしょう 和風だし　醤油	417
20	火	おにぎり ハンバーグ▲ ポテトフライ マカロニソテー▲ ほうれん草サラダ フルーツ	海苔 鶏肉　牛肉 シーチキン	玉葱 玉葱　人参 ほうれん草　人参 パイン缶	米 パン粉　でん粉　砂糖 じゃが芋　でん粉　油 マカロニ　砂糖 ノンエッグマヨネーズ	塩 醤油　香辛料　ケチャップ 塩 ケチャップ　塩　こしょう 塩　こしょう	421
21	水	俵ごはん(ゆかり) 鯖の照焼き さつま芋レモン煮 蓮根金平 春雨サラダ フルーツ	鯖 鶏肉 ハム	レモン果汁 蓮根　人参　蒟蒻 胡瓜　人参 黄桃缶	米 砂糖 さつま芋　砂糖 砂糖　油 春雨　ノンエッグマヨネーズ　砂糖	ゆかり粉 醤油 塩 和風だし　醤油 酢　塩　胡椒	458
24	土	ごはん 白身魚フライ▲ ウィンナー■・塩焼そば▲ 筍かつお・おかず豆▲ 茶碗蒸し●▲ 漬物・デザート●■▲	タラ ウィンナー 花かつお　油揚げ　うずら豆 卵　枝豆	筍　人参　糸蒟蒻 椎茸 漬物	パン粉　小麦粉　でん粉　油 焼きそば麺　ショートニング　ゴマ油 砂糖 砂糖 ゴマ　プチもっちーな	塩 塩焼きそばソース 和風だし　醤油　塩 塩　醤油　和風だし	777
26	月	ごはん 酢鶏▲ 粉ふき芋 厚揚げ煮 キャベツツナ和え フルーツ	鶏肉　大豆粉 厚揚げ シーチキン	生姜　にんにく　玉葱　人参　ピーマン パセリ粉 キャベツ　人参　胡瓜 白桃缶	米 片栗粉　小麦粉　油　砂糖 じゃが芋 砂糖 砂糖	酢　ケチャップ　中華味　塩　こしょう　醤油 塩 和風だし　醤油 和風だし　醤油	425
27	火	おにぎり ホイコーロー コーンフライ▲ 枝豆 生麩の煮物▲ フルーツ	海苔 豚肉　味噌 枝豆	キャベツ　生姜 ブロッコリー 大根　人参　インゲン 洋梨缶	米 油　砂糖 とうもろこし　じゃが芋　パン粉　砂糖　でん粉　小麦粉　油 生麩　砂糖	塩 中華味　醤油　塩　こしょう 塩　こしょう 塩 和風だし　醤油	427
28	水	ごはん 一口白身魚フライ▲ ミートボール スパゲティソテー▲ 胡瓜と若布の酢の物▲ フルーツ	ホキ　青のり 鶏肉　豚肉　大豆粉 竹輪　わかめ	玉葱　ブロッコリー 玉葱　人参 胡瓜　人参 みかん缶	米 パン粉　小麦粉　砂糖　油 砂糖　でん粉　油 スパゲティ　砂糖 砂糖	塩 酢　醤油　香辛料 ケチャップ　塩　こしょう 酢　塩	418
29	木	俵ごはん(菜飯) 鶏つくね▲ 南瓜揚げ煮 塩焼きそば▲ ごぼうサラダ フルーツ	鶏肉　粉末大豆 豚肉 枝豆	玉葱　人参　れんこん　葱 南瓜 キャベツ　玉葱　人参 ごぼう りんご	米 パン粉　でん粉　砂糖　小麦粉　米粉　油 砂糖　油 焼きそば麺　油 とうもろこし　ノンエッグマヨネーズ　砂糖	菜飯の素 醤油 和風だし　醤油 醤油ラーメンスープ 塩　こしょう	412
30	金	ごはん 焼き豚▲ ロールキャベツ▲ ビーフンソテー ドライカレー▲ フルーツ	焼き豚 鶏肉　大豆粉 鶏肉　枝豆	キャベツ　玉葱　人参 人参　筍　ピーマン 玉葱　人参　南瓜 パイン缶	米 パン粉　油　コーンスターチ ビーフン　油	塩　酒　チキンブイヨン 中華味　塩　こしょう　醤油 カレー粉　中華味　ケチャップ　ソース　塩　こしょう	416
31	土	ごはん おろしハンバーグ●■▲ 焼きそば▲ 根菜炒め 笹かま煮● 漬物・フルーツ	鶏肉　豚肉　牛肉　大豆粉　卵 花かつお 笹かまぼこ	玉葱　大根　にんにく　りんご果汁 蓮根　人参　牛蒡 漬物　みかん缶	パン粉　砂糖　油 焼きそば麺　でん粉　ショートニング　砂糖 油　砂糖　ゴマ　ゴマ油 砂糖 ゴマ	醤油　塩　果実酒　酢　オイスターソース　こしょう ソース　塩　香辛料 和風だし　醤油 和風だし　醤油	720

☆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…○　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。

NCC
日本ケータリング株式会社