

# 2021年8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  |       |
| 2  | 月 | おにぎり<br>照焼きハンバーグ▲<br>おさかなナゲット▲<br>マカロニソテー▲<br>コールスローサラダ<br>フルーツ | 海苔<br>鶏肉 牛肉                           | 玉葱<br>玉葱 生姜<br>玉葱 人参<br>キャベツ 人参<br>黄桃缶                | 米<br>パン粉 でん粉 砂糖<br>でん粉 砂糖 小麦粉 油<br>マカロニ 砂糖<br>とうもろこし ノンエッグマヨネーズ    | 塩<br>醤油 香辛料<br>塩 ワイン<br>ケチャップ 塩 こしょう<br>塩 こしょう     | 445   |
| 3  | 火 | ごはん<br>焼きチキンおろしあんかけ▲<br>ドーナツロケット▲<br>南豆煮<br>大豆のケチャップ煮<br>フルーツ   | 鶏肉 粉末大豆<br>大豆粉                        | 大根<br>玉葱<br>南瓜<br>玉葱 人参<br>ぶどう缶                       | 米<br>砂糖 片栗粉<br>じゃが芋 砂糖 パン粉 小麦粉 油<br>砂糖<br>砂糖                       | 醤油 塩 こしょう<br>和風だし 醤油<br>ケチャップ 中華味 塩 こしょう           | 450   |
| 4  | 水 | ごはん<br>豚肉の生姜炒め<br>枝豆<br>ミニアメリカンドッグ▲<br>キャベツチキンサラダ<br>フルーツ       | 豚肉<br>枝豆<br>魚肉すり身<br>鶏肉               | 玉葱 人参 生姜<br>玉葱<br>キャベツ 人参 胡瓜<br>りんご                   | 米<br>油 砂糖<br>小麦粉 油 砂糖 でん粉 パン粉<br>とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖              | 和風だし 醤油<br>塩<br>塩 かつおエキス 酢 ペーキングパウダー<br>塩          | 440   |
| 5  | 木 | ごはん<br>白身魚の唐揚げタルタルソース▲<br>ウィンナー<br>スパゲティソテー▲<br>肉じゃが<br>フルーツ    | タラ<br>ウィンナー                           | 玉葱 バセリ粉<br>玉葱 ビーマン<br>玉葱 人参<br>みかん缶                   | でん粉 小麦粉 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖<br>砂糖                                      | 醤油 塩 カレー粉<br>ケチャップ 塩<br>和風だし 醤油                    | 450   |
| 6  | 金 | ごはん<br>三角カレー春巻き▲<br>さつま芋の甘煮<br>春雨ソテー<br>もやしとハムの青じそ和え<br>フルーツ    | 豚肉<br>ハム                              | 玉葱 トマトペースト にんにく 生姜<br>人参 玉葱 ビーマン 生姜<br>胡瓜 もやし<br>ハイン缶 | 米<br>じゃが芋 小麦粉 油<br>さつま芋 砂糖<br>春雨 油 砂糖                              | 塩 香辛料 カレー粉 醤油<br>塩<br>中華味 醤油 塩 こしょう<br>青じそドレッシング 塩 | 415   |
| 7  | 土 | ごはん<br>おろしハンバーグ●●▲<br>焼きそば▲・がんも煮<br>オムレツ●▲<br>金山寺味噌▲<br>漬物・デザート | 鶏肉 豚肉 牛肉 大豆粉 卵<br>花かつお 枝豆がんも<br>卵 大豆粉 | 玉葱 大根 にんにく りんご果汁<br>玉葱<br>金山寺味噌<br>漬物                 | 米<br>パン粉 砂糖 油<br>焼きそば種 でん粉 ショートニング 砂糖<br>砂糖 油 でん粉 マーガリン<br>ゴマ ゴマ団子 | 醤油 塩 カレー粉<br>塩<br>塩 中華味 醤油 塩 こしょう<br>酢 塩           | 776   |
| 16 | 月 | おにぎり<br>味噌カツ▲<br>さつま芋のレモン煮<br>野菜ソテー<br>春雨の酢の物<br>フルーツ           | 海苔<br>豚肉 大豆粉 味噌                       | レモン果汁<br>もやし 人参 キャベツ<br>油<br>胡瓜 人参<br>りんご             | 米<br>パン粉 小麦粉 でん粉 油 砂糖<br>さつま芋 砂糖<br>油<br>春雨 とうもろこし 砂糖              | 塩<br>塩 醤油<br>塩<br>中華味 塩 こしょう<br>酢 塩                | 463   |
| 17 | 火 | ごはん<br>八幡巻▲<br>南豆の揚げ煮<br>焼うどん▲<br>ひじき煮<br>フルーツ                  | 鶏肉<br>豚肉<br>ひじき 枝豆 油揚げ                | 玉葱 人参 イングン ごぼう 生姜<br>南瓜<br>キャベツ 玉葱 人参<br>人参<br>黄桃缶    | 米<br>パン粉 でん粉 水あめ 砂糖 みりん<br>油 砂糖<br>うどん 油 砂糖<br>砂糖                  | 醤油 塩 香辛料<br>和風だし 醤油<br>和風だし 醤油<br>和風だし 醤油          | 415   |
| 18 | 水 | ごはん<br>一〇白身魚フライ▲<br>ホークピッツ<br>ブロッコリーソテー<br>ポテトサラダ<br>フルーツ       | ホキ 青のり<br>ホークピッツ<br>ブロッコリー<br>枝豆      | ブロッコリー 人参<br>胡瓜 人参<br>ハイン缶                            | 米<br>パン粉 小麦粉 砂糖 油<br>とうもろこし 油<br>じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 砂糖                | 塩<br>中華味 塩 こしょう<br>塩 こしょう                          | 434   |
| 19 | 木 | ごはん<br>照焼きチキン▲<br>コーンボール<br>ほうれん草ソテー<br>大根と蒟蒻のおかか煮<br>フルーツ      | 鶏肉 大豆粉<br>いとどり<br>花かつお                | ほうれん草 人参 玉葱<br>大根 蒟蒻<br>白桃缶                           | 米<br>砂糖 片栗粉<br>とうもろこし でん粉 油 砂糖<br>油<br>砂糖                          | 醤油<br>塩<br>中華味 塩 こしょう<br>和風だし 醤油                   | 421   |

|    |   |  |   |  |   |   |     |
|----|---|--|---|--|---|---|-----|
| 20 | 金 | ごはん<br>焼き豚▲<br>星コロケ▲<br>焼きそば▲<br>人参ビーマン金平<br>フルーツ                        | 焼き豚<br>鶏肉 豚肉<br>豚肉                                  | 玉葱<br>キャベツ 人参 玉葱<br>人参 ビーマン<br>りんご           | 米<br>じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油<br>焼きそば種 油<br>油 砂糖                         | 塩<br>醤油 塩 こしょう<br>ソース 塩 こしょう<br>和風だし 醤油               | 402 |
| 21 | 土 | ごはん<br>味噌カツ▲<br>焼きそば▲・蓮根炒め<br>茶碗蒸し●●▲<br>竹輪煮●<br>漬物・フルーツ缶                | 豚肉 大豆粉 味噌<br>花かつお<br>卵 枝豆<br>竹輪<br>漬物               | 蓮根 人参 蒟蒻<br>椎茸<br>漬物 みかん缶                    | 米<br>パン粉 小麦粉 油 でん粉 砂糖 ゴマ<br>ソース 塩 香辛料 和風だし 醤油<br>砂糖<br>砂糖<br>砂糖<br>ゴマ | 醤油 塩 こしょう<br>和風だし 醤油<br>和風だし 醤油                       | 910 |
| 23 | 月 | おにぎり<br>エビフライ▲○<br>ミートボール<br>和風スパゲティソテー▲<br>ほうれん草とハムのサラダ<br>フルーツ         | 海苔<br>エビ<br>鶏肉 豚肉 大豆粉<br>ハム                         | 玉葱<br>玉葱 ハブリカ<br>ほうれん草<br>みかん缶               | 米<br>パン粉 小麦粉 油<br>砂糖 でん粉 油<br>スパゲティ 油 砂糖<br>とうもろこし                    | 塩<br>酢 醤油 香辛料<br>和風だし 醤油<br>青じそノンオイルドレッシング            | 474 |
| 24 | 火 | ごはん<br>鶏つくね▲<br>一〇ロイカフライ▲<br>もやし和え物<br>南瓜ソテー<br>フルーツ                     | 鶏肉 粉末大豆<br>イカ<br>若布                                 | 玉葱 人参 蓮根 葱<br>もやし 胡瓜<br>南瓜 ブロッコリー<br>洋梨缶     | 米<br>パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 米粉 油<br>小麦粉 でん粉 パン粉 油<br>砂糖<br>とうもろこし 油           | 醤油<br>塩 こしょう<br>和風だし 醤油<br>中華味 塩 こしょう                 | 423 |
| 25 | 水 | ごはん<br>豚肉とポテトの金平<br>キャベツボール▲<br>さつまあげ<br>炒り豆腐<br>フルーツ                    | 豚肉<br>鶏肉 大豆粉<br>さつまあげ<br>豆腐 鶏肉                      | 人参 イングン にんにく<br>キャベツ 玉葱 人参<br>人参 葱 椎茸<br>黄桃缶 | 米<br>じゃが芋 油 砂糖<br>パン粉 油 コーンスターチ<br>砂糖<br>砂糖 油                         | 醤油<br>塩 酒 チキンブイヨン<br>和風だし 醤油<br>和風だし 醤油               | 422 |
| 26 | 木 | ごはん<br>鯖のカレー焼き<br>厚揚げ煮<br>蓮根金平<br>マカロニサラダ▲<br>フルーツ                       | 鯖<br>厚揚げ<br>枝豆<br>シーチキン                             | 生姜<br>ブロッコリー<br>蓮根 人参 蒟蒻<br>胡瓜 人参<br>りんご     | 米<br>砂糖<br>砂糖 油<br>砂糖 ノンエッグマヨネーズ<br>りんご                               | カレー粉 醤油<br>和風だし 醤油 塩<br>和風だし 醤油<br>塩 こしょう             | 437 |
| 27 | 金 | ごはん<br>油淋鶏▲<br>さくら焼売▲<br>枝豆<br>人参しりしり<br>フルーツ                            | 鶏肉 大豆粉<br>鶏肉 豚肉 大豆粉 昆布<br>枝豆<br>シーチキン               | 生姜 にんにく<br>玉葱 生姜<br>人参<br>ぶどう缶               | 米<br>小麦粉 油 砂糖 片栗粉<br>でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖<br>油 砂糖                           | 醤油 塩 こしょう 酢<br>白醤油 和風だし<br>塩<br>和風だし 醤油               | 429 |
| 28 | 土 | ごはん<br>チキンカツ▲<br>ナポリタンスパゲティ●●▲○・焼売▲<br>根菜炒め・味噌めかぶ▲<br>がんも煮<br>漬物・デザート●●▲ | 鶏肉<br>ウインナー 鶏肉 豚肉 大豆粉 マカロニ 味噌<br>めかぶ<br>がんもどき<br>漬物 | 玉葱 ビーマン 生姜 グリンピース<br>蓮根 人参 牛蒡<br>漬物          | 米<br>でん粉 パン粉 小麦粉 油<br>スパゲティ 油 砂糖 でん粉 小麦粉 パン粉<br>砂糖 油<br>砂糖            | 塩<br>和風だし 醤油 かつおエキス 塩<br>和風だし 醤油<br>ゴマ ブチもっちゃん        | 833 |
| 30 | 月 | おにぎり<br>鶏肉のバーベキューソース焼き▲<br>コーンフライ▲<br>ビーフソテー<br>キャベツの昆布和え<br>フルーツ        | 海苔<br>鶏肉 粉末大豆<br>塩昆布                                | にんにく 生姜<br>人参 葱 ビーマン<br>キャベツ 胡瓜<br>白桃缶       | 米<br>砂糖<br>とうもろこし じゃが芋 パン粉 砂糖 でん粉 小麦粉 油<br>ビーフソテー<br>油                | 塩<br>塩 こしょう ケチャップ ソース<br>塩 こしょう<br>中華味 塩 こしょう 醤油<br>塩 | 431 |
| 31 | 火 | ごはん<br>エビカツ▲○<br>ハムステーキ<br>野菜炒め<br>ミートパネン▲<br>フルーツ                       | エビ イカ<br>ハム<br>鶏肉                                   | 玉葱<br>キャベツ たまねぎ 赤ビーマン<br>玉葱 人参 にんにく<br>りんご   | 米<br>でん粉 小麦粉 パン粉 コーン<br>塩 醤油 ソース<br>塩<br>中華味 塩 こしょう<br>ケチャップ 塩 こしょう   | 塩 醤油 ソース<br>塩<br>中華味 塩 こしょう<br>ケチャップ 塩 こしょう           | 426 |

☆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…□  
☆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。