

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

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