



2021年9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	熱ゆかのもとになる	その他	
1	水	おにぎり 鮭のチャンちゃん焼き キャベツ味噌ソテー 味噌 竹輪の天ぷら▲ さつま芋サラダ フルーツ	のり 鮭 味噌 味噌 竹輪 青のり 枝豆	キャベツ 玉葱 人参 人参 みかん缶	米 砂糖 小麦粉 砂糖 油 さつま芋 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	塩 醤油 塩 塩	471
2	木	ごはん 豚しゃぶ キャベツと胡瓜の和え物 揚げ餃子▲ ひじき煮 フルーツ	豚肉 鶏肉 豚肉 大豆 ひじき 枝豆 油揚げ	玉葱 キャベツ 胡瓜 生姜 にんにく キャベツ 玉葱 人参 黄桃缶	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 砂糖 小麦粉 でん粉 油 砂糖	酢 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 塩 こしょう 香辛料 醤油 和風だし 醤油	434
3	金	ごはん 白身魚の唐揚げミートソース▲ ポークピッツ マカロニソテー▲ コールスローサラダ フルーツ	タラ 鶏肉 ポークピッツ	玉葱 人参 玉葱 人参 キャベツ 人参 りんご	米 でん粉 小麦粉 油 砂糖 マカロニ 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	醤油 ケチャップ 中華味 塩 こしょう ケチャップ 塩 こしょう 塩 こしょう	444
4	土	ごはん コロッケ■▲ ウィンナー・ポリアリタンスパゲティ●■▲○ 若竹煮・昆布巻き▲ さつま揚げ煮●▲ 漬物・フルーツ缶	牛肉 大豆粉 ウィンナー 油揚げ 昆布 ニシン さつま揚げ	玉葱 玉葱 ビーマン 筍 人参 かんぴょう 漬物 洋梨缶	米 じゃが芋 パン粉 砂糖 小麦粉 でん粉 油 スパゲティ 油 砂糖 でん粉 砂糖 コマ みりん 水あめ 砂糖 ゴマ	醤油 塩 香辛料 ケチャップ ソース コンソメ 塩 和風だし 醤油 塩 かつおエキス 和風だし 醤油	742
6	月	おにぎり 鶏つくね▲ コンロ焼売▲ もやしソテー 大豆ケケチャップ煮 フルーツ	のり 鶏肉 粉末大豆 豚肉 鶏肉 味噌 大豆粉 大豆	玉葱 人参 蓮根 葱 玉葱 もやし 人参 ほうれん草 玉葱 人参 ハイン缶	米 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 米粉 油 とうもろこし でん粉 小麦粉 砂糖 油 砂糖	塩 醤油 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう ケチャップ 中華味 塩 こしょう	404
7	火	ごはん 豚カツ 粉ゆき手 青菜コーンソテー キャベツと蒸し鶏のサラダ フルーツ	豚肉 大豆粉 鶏肉	パセリ粉 ほうれん草 人参 キャベツ 人参 胡瓜 白桃缶	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 じゃが芋 とうもろこし 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 ソース 塩 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう	442
8	水	ごはん 赤魚の佃煮焼き たごウィンナー 運根金平 春雨の酢の物 フルーツ	赤魚 ウィンナー	柚子果汁 蓮根 人参 蒟蒻 胡瓜 人参 ぶどう缶	米 みりん 砂糖 片栗粉 砂糖 油 春雨 とうもろこし 砂糖	醤油 酒 和風だし 醤油 酢 塩	415
9	木	焼ごはん(ゆかり) 揚げ鶏のレモン煮▲ 枝豆 キャベツソテー じゃが芋とツナのカレー炒め フルーツ	鶏肉 大豆粉 枝豆 シーチキン	生姜 にんにく レモン果汁 キャベツ 人参 人参 りんご	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 とうもろこし 砂糖 じゃが芋 油 砂糖	ゆかり粉 醤油 塩 こしょう 酢 塩 和風だし 醤油 塩 こしょう カレー粉 中華味	424
10	金	ごはん 豆腐ハンバーグ チキンナゲット▲ 焼うどん▲ 大根と生薑の煮物▲ フルーツ	豆腐 鶏肉 豚肉 鶏肉 おから	玉葱 人参 キャベツ 大根 人参 インゲン みかん缶	米 でん粉 砂糖 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 米粉 油 うどん 油 砂糖 生薑 砂糖	塩 醤油 香辛料 塩 醤油 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 醤油	428
11	土	ごはん 卵の花フライ●■▲ 焼売■▲・焼きそば 金平ごぼろ・さつま揚げ煮●▲ 玉子豆腐● 漬物・フルーツ缶	おから ひじき 卵 鶏肉 豚肉 大豆粉 マカロニ 味噌 枝豆のり 生薑 金平 玉子豆腐● 漬物・フルーツ缶	玉葱 葱 人参 玉葱 生薑 グリーンピース 牛蒡 人参 蒟蒻 漬物 黄桃缶	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ゴマ 砂糖 油 砂糖 コマ 油	和風だし 醤油 和風だし 醤油 塩 こしょう 香辛料 塩 こしょう カレー粉 中華味	723
13	月	枝豆ごはん チンジャオロース ロールキャベツ▲ ポテトフライ ブロccoliサラダ フルーツ	枝豆 豚肉 鶏肉 大豆粉 シーチキン	筍 ビーマン 玉葱 生薑 にんにく 玉葱 人参 ブロccoli 人参 黄桃缶	米 油 片栗粉 砂糖 パン粉 油 コーンスターチ じゃが芋 でん粉 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 中華味 醤油 塩 こしょう 塩 酒 チキンブイヨン 塩 塩 こしょう	437
14	火	おにぎり コーンコロッケ▲ ミートボール パンネソテー▲ ツナ大豆煮 フルーツ	のり 鶏肉 豚肉 大豆粉	玉葱 ブロccoli 玉葱 人参 人参 インゲン にんにく りんご	米 とちもちこし じゃが芋 パン粉 砂糖 でん粉 小麦粉 油 砂糖 でん粉 油 パンネ 油 砂糖 砂糖	塩 塩 こしょう 酢 醤油 香辛料 ケチャップ 塩 こしょう 和風だし 醤油	417

15	水	ごはん 鮭の塩焼き 白菜コーンとえ 南瓜の天ぷら▲ マカロニサラダ▲ フルーツ	鯖 えんどう豆粉	白菜 人参 南瓜 胡瓜 ハイン缶	米 とうもろこし 砂糖 小麦粉 コーンスターチ 米粉 油 とうもろこし マカロニ 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	塩 和風だし 醤油 塩 こしょう	457	
16	木	ごはん メンチカツ▲ ハムステーキ 焼きそば▲ ほうれん草と竹輪の和え物▲ フルーツ	豚肉 ハム 竹輪	玉葱 人参 キャベツ ほうれん草 キャベツ 人参 玉葱 ほうれん草 白桃缶	米 とうもろこし 米粉 パン粉 小麦粉 油 砂糖 焼きそば 油 砂糖	塩 香辛料 カレー粉 醤油 ソース 塩 こしょう 和風だし 醤油	414	
17	金	焼ごはん(菜飯) 鶏肉バーベキューソース焼き▲ おからポテト もやしと人参の金平 南瓜ソテー フルーツ	鶏肉 粉末大豆 おから 豆乳 枝豆	にんにく 生姜 もやし 人参 南瓜 ブロccoli ぶどう缶	米 砂糖 じゃが芋 でん粉 油 砂糖 油 油	菜飯の素 塩 こしょう ケチャップ ソース 塩 香辛料 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう	422	
18	土	ごはん メンチカツ■▲ ハムステーキ・ポリアリタンスパゲティ●■▲○ 厚揚げ煮■・笹かまぼこ● 玉子豆腐● 漬物・フルーツ缶	鶏肉 豚肉 牛肉 大豆粉 ハム ウィンナー 厚揚げ 笹かまぼこ 卵	玉葱 玉葱 ビーマン 漬物 みかん缶	米 じゃが芋 パン粉 砂糖 小麦粉 でん粉 油 スパゲティ 油 砂糖 でん粉 砂糖 コマ みりん 水あめ 砂糖 ゴマ	醤油 塩 香辛料 ケチャップ ソース コンソメ 塩 和風だし 醤油 塩 かつおエキス 和風だし 醤油	ソース 塩 香辛料 ケチャップ ソース コンソメ 塩 和風だし 醤油 塩 かつおエキス	799
21	火	ごはん チキン南蛮タルタルソース▲ 枝豆 キャベツソテー 切干大根煮 フルーツ	鶏肉 大豆粉 枝豆 キャベツ 油揚げ	生姜 にんにく 玉葱 パセリ粉 大根 人参 黄桃缶	米 小麦粉 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 醤油 塩 こしょう 酢 中華味 塩 こしょう 醤油	455		
22	水	焼ごはん(ゆかり) ホイコーロー ーロイカフライ▲ コーンボール ポテトサラダ フルーツ	豚肉 味噌 イカ いとより シーチキン	キャベツ 生姜 玉葱 りんご	米 砂糖 小麦粉 でん粉 パン粉 油 とうもろこし でん粉 油 砂糖 じゃが芋 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	ゆかり粉 中華味 醤油 塩 こしょう 塩 こしょう 塩 塩 こしょう	474	
24	金	おにぎり 照焼きハンバーグ▲ ミニアメリカンドッグ▲ 和風スパゲティソテー▲ ほうれん草サラダ フルーツ	のり 鶏肉 牛肉 魚肉すり身 ハム	玉葱 玉葱 ビーマン 人参 ほうれん草 玉葱 白桃缶	米 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 油 砂糖 でん粉 パン粉 スパゲティ 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 醤油 香辛料 塩 こしょう 香辛料 塩 こしょう 塩 こしょう	420	
25	土	ごはん フライドチキン●■▲ 焼きそば▲・金平蓮根 オムレツ●▲ 真丈煮●▲ 漬物・デザート	鶏肉 卵 大豆粉 花かつお 卵 大豆粉 魚肉すり身 豆腐 大豆粉 大根粉 餅	蓮根 人参 蒟蒻 玉葱 玉葱 南瓜 人参 漬物	米 小麦粉 でん粉 米粉 クラッカー パン粉 油 焼きそば 油 ショートニング 砂糖 油 オムレツ●▲ 油 砂糖 でん粉 ゴマ ミニゼリー	塩 醤油 酒 香辛料 ソース 塩 香辛料 塩 塩 かつおエキス	870	
27	月	ごはん ーロ白身魚フライ▲ ポークピッツ ビーフン炒め ビーマンポテト フルーツ	ホキ 青のり ポークピッツ ウィンナー	人参 ビーマン 玉葱 りんご	米 パン粉 小麦粉 砂糖 油 ビーフン 油 じゃが芋	塩 中華味 塩 こしょう 醤油 中華味 塩 こしょう	414	
28	火	焼ごはん(菜飯) 豚しゃぶ煮 焼豆腐煮 大学芋 ブロccoliとツナ和え フルーツ	豚肉 豚肉 焼豆腐 シーチキン	白菜 玉葱 糸蒟蒻 人参 ブロccoli 人参 ぶどう缶	米 砂糖 砂糖 さつま芋 油 砂糖 砂糖	菜飯の素 和風だし 醤油 和風だし 醤油 酢 醤油 和風だし 醤油	428	
29	水	コーンごはん 八幡巻▲ おさかなナゲット▲ ほうれん草ソテー たまごと鶏胸のおかき煮 フルーツ	鶏肉 花かつお	玉葱 人参 インゲン ごぼろ 玉葱 生薑 ほうれん草 人参 玉葱 大根 蒟蒻 みかん缶	米 とうもろこし でん粉 でん粉 水あめ 砂糖 でん粉 砂糖 小麦粉 油 とうもろこし 油 砂糖	塩 醤油 塩 香辛料 塩 ウイン 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	442	
30	木	おにぎり 豚肉とポテトの金平 さくら焼売▲ さつま揚げ 春雨サラダ フルーツ	のり 豚肉 鶏肉 豚肉 大豆粉 昆布 さつまあげ	人参 インゲン にんにく 玉葱 生姜	米 じゃが芋 油 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 春雨 とうもろこし 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	塩 醤油 和風だし 和風だし 醤油 塩 こしょう	446	

☆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。