



2021年10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	金	ごはん さきま焼フライ▲ 竹輪煮▲ 金平ぼろ カレー肉じゃが フルーツ	鶏肉 大豆粉 青のり 竹輪 豚肉 枝豆	小麦粉 人参 鶏胸 人参 玉葱 鰯粉缶	米 小麦粉 だん粉 米粉 パン粉 油 砂糖 砂糖 油 じゃが芋 砂糖	塩 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油 カレー粉	403
2	土	ごはん 白身魚フライ▲ Jumboミートボール▲ さつま揚げ●・めかぶパック▲ カレーパック▲ 漬物・デザート●●▲	たら 鶏肉 豚肉 大豆粉 花かつお さつま揚げ めかぶ 大豆粉 ビーフエキス	玉葱 玉葱 りんご果汁 漬物	パン粉 小麦粉 だん粉 油 醤油 酢 塩 ソース 香辛料 砂糖 水あめ 油 砂糖 ラード だん粉 ゴマ フチモチーナ	塩 醤油 酢 塩 ソース 香辛料 砂糖 水あめ 油 砂糖 かつおエキス 塩 カレー粉 塩 香辛料	728
4	月	おにぎり 焼きそば▲ 星コロッケ▲ 塩焼きそば▲ 大豆のケチャップ煮 フルーツ	のり 焼き豚 鶏肉 豚肉 豚肉 大豆	玉葱 キャベツ 玉葱 人参 玉葱 人参 パイナップル	じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 だん粉 油 焼きそば 醤油 醤油ラーメンスープ ケチャップ 中華味 塩 こしょう	塩 醤油ラーメンスープ ケチャップ 中華味 塩 こしょう	412
5	火	ごはん タンダーチキン▲ コンフライ▲ ブロccoliソース 白菜おかつ和え フルーツ	鶏肉 粉末大豆 花かつお	にんにく 生姜 ブロccoli 玉葱 赤ピーマン 白菜 人参 みかん缶	米 さつま揚げ 和風スナグティソース▲ もやしとハムの和え物 フルーツ	塩 こしょう カレー粉 中華味 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	414
6	水	豚こはん(ゆかり) サウラの西京焼き 春雨中華炒め 揚げコンボール さつま芋サラダ フルーツ	サワラ 味噌 いどより 枝豆	生姜 春雨 もやし ピーマン 生姜 にんにく 人参 りんご	米 砂糖 春雨 油 砂糖 とうもろこし だん粉 油 砂糖 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	ゆかり粉 醤油 醤油 塩 塩 塩 塩 塩	428
7	木	ごはん 豚肉野菜炒め イカリングフライ▲ 粉ゆき芋 ひじき煮 フルーツ	豚肉 イカ ひじき 油揚げ	キャベツ 人参 玉葱 キャベツ 玉葱 パセリ粉 人参 白桃缶	米 油 だん粉 パン粉 小麦粉 油 じゃが芋 砂糖 和風だし 醤油	ゆかり粉 醤油 醤油 塩 塩 塩 和風だし 醤油	407
8	金	ごはん 油淋鶏▲ ホークピッツ ほうれん草ソテー マカロニサラダ▲ フルーツ	鶏肉 大豆粉 ホークピッツ シーチキン	生姜 にんにく ほうれん草 人参 胡瓜 人参 ぶどう缶	米 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 とうもろこし 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 砂糖	醤油 塩 こしょう 酢 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう	466
9	土	ごはん 焼き肉 春巻き▲ 等インゲン煮・とろろパック 真丈煮●▲ 漬物・フルーツ	豚肉 豚肉 豚肉 油揚げ 花かつお 油揚げ 豆腐 おから 大豆粉 卵	玉葱 人参 ニラ キャベツ 人参 玉葱 葱 生姜 葱 鶏胸 インゲン 人参 玉葱 胡瓜 人参 漬物 みかん缶	米 じゃが芋 ゴマ ゴマ油 春雨 豆腐 水あめ 砂糖 小麦粉 油 だん粉 ゴマ 白醤油 塩 和風だし 醤油 油 砂糖 だん粉 ゴマ	焼肉のたれ 醤油 塩 オイスターソース 白醤油 塩 和風だし 醤油 塩 かつおエキス 塩	809
11	月	豚こはん(菜飯) 白身魚の唐揚げオーロソース▲ たこウィナー スナグティソース▲ 胡瓜と油揚げの和え物 フルーツ	たら ウィナー 油揚げ 若布	玉葱 ビーマン 人参 胡瓜 みかん缶	米 だん粉 小麦粉 油 ノンエッグマヨネーズ 醤油 ケチャップ 塩 ケチャップ 中華味 和風だし 醤油	菜飯の煮 醤油 ケチャップ 塩 ケチャップ 中華味 和風だし 醤油	412
12	火	ごはん 肉団子のトマト煮 枝豆 おさかなナゲット▲ ジャーマンポテト フルーツ	鶏肉 豚肉 枝豆 鶏肉 豚肉 ウィナー	玉葱 ビーマン 人参 玉葱 生姜 玉葱 りんご缶	米 だん粉 チキンオイル 油 じゃが芋 砂糖 じゃが芋 油	塩 香辛料 ケチャップ 塩 香辛料 塩 ウイン 中華味 塩 こしょう	444
13	水	おにぎり 味噌カツ▲ キャベツソテー 摩揚げ煮 人参しりしり フルーツ	のり 豚肉 大豆粉 味噌 摩揚げ シーチキン	キャベツ 玉葱 赤ピーマン 人参 鰯粉缶	米 パン粉 小麦粉 だん粉 油 砂糖 油 砂糖 油 砂糖 油 砂糖 油 砂糖	塩 塩 醤油 塩 和風だし 醤油 和風だし 醤油	463
14	木	枝豆ごはん 豆腐ハンバーグ ミニアメリカンドッグ▲ 焼うどん▲ ほうれん草サラダ フルーツ	枝豆 豆腐 鶏肉 豚肉 魚肉すり身	玉葱 玉葱 キャベツ 玉葱 人参 ほうれん草 人参 パイナップル	米 だん粉 砂糖 小麦粉 油 砂糖 だん粉 パン粉 うどん 油 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 塩 醤油 香辛料 塩 醤油 香辛料 和風だし 醤油 塩 こしょう	406
15	金	ごはん 三角カレー春巻き▲ 南蛮煮 野菜ソテー 大根と生麩の煮物▲ フルーツ	豚肉	玉葱 トマトペースト にんにく 生姜 もやし ほうれん草 人参 大根 インゲン りんご	米 じゃが芋 小麦粉 油 油 油 生麩 砂糖	塩 香辛料 カレー粉 醤油 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	409

16	土	ごはん おろしハンバーグ●●▲ 焼きそば▲ がんも煮・オムレツ●▲ はんぺん煮●▲ 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 生姜半平	玉葱 玉葱	米 パン粉 砂糖 油 焼きそば だん粉 ショートニング 砂糖 砂糖 油 砂糖 マーガリン ゴマ コマ団子	醤油 塩 香辛料 ソース 塩 香辛料 砂糖 油 塩 酢 ケチャップ ソシマ 和風だし 醤油	751
18	月	ごはん ハンバーグ▲ ミートパン▲ ポテトフライ コールスローサラダ フルーツ	鶏肉 牛肉 鶏肉 シーチキン	玉葱 人参 にんにく キャベツ 人参 白桃缶	米 パン粉 だん粉 砂糖 ペナネ 油 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 砂糖	醤油 香辛料 ケチャップ ケチャップ 塩 こしょう 塩 こしょう	444
19	火	豚こはん(ゆかり) エビフライ▲ ロールキャベツ▲ 焼きそば▲ 南蛮ステーキ フルーツ	エビ 鶏肉 大豆粉 豚肉	キャベツ 玉葱 人参 キャベツ 人参 玉葱 南蛮 ブロccoli 赤ピーマン みかん缶	米 パン粉 小麦粉 油 パン粉 油 コーンスターチ 焼きそば 醤油 油	ゆかり粉 塩 塩 酒 チキンブイヨン ソース 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう	412
20	水	ごはん 焼酎タルタルソース さつま揚げ 和風スナグティソース▲ もやしとハムの和え物 フルーツ	鮭 さつま揚げ ハム	玉葱 パセリ粉 ほうれん草 人参 玉葱 もやし 胡瓜 りんご	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 砂糖 スナグティ 油 砂糖 砂糖	塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油 砂糖	438
21	木	おにぎり 照焼きチキン▲ 揚げ餃子▲ じゃが芋ソテー 白菜昆布和え フルーツ	のり 鶏肉 粉末大豆 鶏肉 豚肉 大豆粉 白菜 塩昆布	生姜 にんにく キャベツ 玉葱 ブロccoli 人参 白菜 ぶどう缶	米 砂糖 砂糖 小麦粉 だん粉 油 じゃが芋 とうもろこし 油 砂糖	塩 醤油 塩 こしょう 香辛料 醤油 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	409
22	金	ごはん 豚肉の生姜炒め ーロイカフライ▲ 枝豆 春雨サラダ フルーツ	豚肉 イカ 枝豆 シーチキン	玉葱 人参 赤ピーマン 生姜 人参 牛蒡 葱 インゲン 胡瓜 人参 パイナップル	米 とうもろこし 油 砂糖 小麦粉 だん粉 パン粉 油 塩 酢	塩 和風だし 醤油 塩 こしょう 塩 酢 塩 こしょう	442
23	土	ごはん コロッケ●▲ ハムステーキ・ポロリタンスナグティ●●● 筑前煮・めかぶパック▲ 金山寺味噌▲ 漬物・フルーツ	牛肉 大豆粉 ハム ウィナー めかぶ	玉葱 ビーマン 人参 牛蒡 葱 インゲン 金山寺味噌 漬物 みかん缶	米 じゃが芋 パン粉 砂糖 小麦粉 だん粉 油 スナグティ 油 砂糖 だん粉 砂糖 里芋 ゴマ	醤油 塩 香辛料 ケチャップ ソース ソシマ 塩 醤油 かつおエキス 塩 和風だし	714
25	月	ごはん 鶏肉の唐揚げ▲ コーン焼売▲ 焼きちゃんぽん▲ 金平ぼろ フルーツ	鶏肉 大豆粉 豚肉 鶏肉 味噌 大豆粉 豚肉	生姜 にんにく 玉葱 キャベツ 玉葱 人参 生姜 にんにく ごぼう 人参 りんご缶	米 片栗粉 小麦粉 油 とうもろこし だん粉 小麦粉 砂糖 油 焼きそば 醤油 砂糖 油	醤油 塩 こしょう 塩 こしょう 塩 こしょう 和風だし 醤油	441
26	火	おにぎり 豚肉の甘辛炒め 竹輪の天ぷら▲ さつま芋甘煮 切干大根煮 フルーツ	のり 豚肉 大豆粉 竹輪 青のり 油揚げ	玉葱 人参 ビーマン 生姜 にんにく ブロccoli 切干大根 人参 鰯粉缶	米 小麦粉 油 小麦粉 油 さつま芋 砂糖 砂糖	塩 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油	427
27	水	ごはん 野菜肉巻き▲ ミートボール マカロニソテー▲ 胡瓜の青じそ和え フルーツ	豚肉 大豆粉 鶏肉 豚肉 大豆粉	人参 インゲン キャベツ 玉葱 生姜 玉葱 人参 胡瓜 キャベツ みかん缶	米 パン粉 砂糖 だん粉 水あめ 砂糖 だん粉 油 マカロニ 砂糖 焼きそば 醤油	醤油 塩 酢 醤油 香辛料 ケチャップ 塩 こしょう 青じそドレッシング	402
28	木	ごはん 鯛のカレー焼き チキンナゲット▲ もやしソテー 炒り豆腐 フルーツ	鯛 鶏肉 おから 豆腐 シーチキン	生姜 もやし 人参 ほうれん草 人参 葱 椎茸 りんご	米 パン粉 だん粉 砂糖 小麦粉 米粉 油 油 砂糖 油	カレー粉 醤油 塩 醤油 香辛料 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	463
29	金	豚こはん(菜飯) エビカツ○ ホークピッツ キャベツソテー じゃが芋と豚肉 フルーツ	エビ イカ ホークピッツ 鶏肉	玉葱 キャベツ たまねぎ 赤ピーマン インゲン 白桃缶	米 だん粉 小麦粉 パン粉 コーンフラワー 油 じゃが芋 片栗粉 砂糖	菜飯の煮 塩 醤油 ソース 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	414
30	土	ごはん 味噌カツ▲ 焼きそば▲ 金平焼 竹輪煮●・さつま揚げ●● 漬物・フルーツ	豚肉 大豆粉 味噌 花かつお 竹輪 さつま揚げ	玉葱 鶏胸 人参 人参	米 パン粉 小麦粉 油 だん粉 砂糖 ゴマ 焼きそば だん粉 ショートニング 砂糖 砂糖 砂糖	塩 香辛料 ソース 塩 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 醤油	836

☆アレルギー物質(特定原材料7品目)を含む商品は右の印にて表示しています。卵…● 乳…■ 小麦…▲ さば…▽ 落花生…◎ さび…○ 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。