

2021年11月分こんだて

ノボーダース

日	曜	メニュー	材料名				エネルギー
			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	月	おにぎり コーンコロッケ▲ 鶏肉の味噌焼き▲ もやしソテー ひじき煮・さつま揚げ煮 フルーツ	のり 鶏肉 大豆粉 味噌	もやし 人参 ビーマン 人参 みかん缶	米 とうもろこし じゃが芋 パン粉 砂糖 大豆粉 小麦粉 枝豆 砂糖 片栗粉	塩 塩 塩 塩 塩 和風だし 醤油	429
		ごはん 豚カツ▲ さつま芋レモン煮 キャベツソテー マカロニツナサラダ▲ フルーツ	豚肉 大豆粉	レモン果汁 キャベツ 赤ビーマン 胡瓜 人参 りんご缶	米 パン粉 小麦粉 てん粉 油 さつま芋 砂糖 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 ソース 塩 中華味 塩 塩 塩 塩	
4	木	豚こはん(ゆかり) 豆腐ハンバーグ ポークピッツ 和風スパゲティソテー▲ 肉じゃが フルーツ	豆腐 鶏肉 豚肉 ポークピッツ	玉葱 ほうれん草 人参 玉葱 人参 イングン 洋梨缶	米 でん粉 砂糖 卵かけ粉 醤油 香辛料 和風だし 醤油 塩 塩 和風だし 醤油	ゆかり粉 塩 醤油 香辛料 和風だし 醤油 塩 塩 和風だし 醤油	408
		ごはん 豚肉南蛮炒め コーン焼売▲ 枝豆 もやしと竹輪の和え物▲ フルーツ	豚肉 豚肉 鶏肉 味噌 大豆粉 枝豆 竹輪 若布	玉葱 人参 生姜 玉葱 人参 人参 洋梨缶	米 油 砂糖 片栗粉 とうもろこし てん粉 小麦粉 砂糖 油 砂糖	酢 醤油 塩 塩 和風だし 醤油	
6	土	ごはん チキンカツ●●▲ ウィンナー 根菜炒め 里芋煮・もずく酢 漬物・フルーツ	鶏肉 卵 大豆粉 豚肉 鶏肉	キャベツ 赤キャベツ 人参 玉葱 人参 牛蒡 漬物 黄桃缶	パン粉 てん粉 油 でん粉 ぶどう糖 砂糖 和風だし 醤油 米 砂糖 みりん ゴマ	塩 香辛料 塩 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 醤油	766
		ごはん カレー春巻き▲ 肉団子チキヤップ煮 春雨炒め ツナ大豆煮 フルーツ	豚肉 鶏肉 豚肉 大豆粉 シーチキン 大豆	玉葱 トマトペースト にんにく 生姜 玉葱 人参 玉葱 ビーマン 生姜 インゲン パイン缶	米 じゃが芋 小麦粉 油 砂糖 てん粉 油 春雨 油 砂糖 砂糖 和風だし 醤油	塩 香辛料 カレー粉 醤油 酢 醤油 香辛料 クチャップ 中華味 醤油 塩 塩 和風だし 醤油	
9	火	豚こはん(菜飯) ハンバーグ▲ ポチトフライ スパゲティソテー▲ チキンほうれん草サラダ 白焼き	鶏肉 牛肉 鶏肉	玉葱 玉葱 人参 ほうれん草 人参 パイン缶	米 パン粉 てん粉 砂糖 じゃが芋 てん粉 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	菜飯の素 醤油 香辛料 醤油 塩 塩 クチャップ 塩 塩 塩 塩	418
		炊込みごはん 豚しゃぶ キャベツと胡瓜の和え物 揚げ餃子▲ さつま芋と大豆の甘がらめ フルーツ	昆布 豚肉 鶏肉 豚肉 大豆 大豆	筍 人参 蓮根 椎茸 鶏肉 玉葱 生姜 キャベツ 胡瓜 生姜 にんにく キャベツ 玉葱 みかん缶	米 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 砂糖 砂糖 小麦粉 てん粉 油 さつま芋 砂糖	醤油 和風だし 塩 酢 醤油 醤油 和風だし 醤油 塩 塩 香辛料 醤油 塩 塩 香辛料 醤油	
11	木	ごはん 照焼きチキン▲ 南瓜の天ぷら▲ 焼うどん▲ 金平ごぼう フルーツ	鶏肉 大豆粉 えんどう豆粉	南瓜 キャベツ 玉葱 人参 ごぼう 人参 りんご缶	米 砂糖 片栗粉 小麦粉 コーンスターチ 米粉 油 うどん 油 砂糖 砂糖 油	醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油	412
		おにぎり 八橋巻き▲ 白身魚の巻揚げ▲ 青菜コン和え 大根と竹輪の炒め煮▲ フルーツ	のり 鶏肉 タラ 竹輪	玉葱 人参 イングン ごぼう 生姜 ほうれん草 キャベツ 大根 人参 洋梨缶	米 パン粉 てん粉 水あめ 砂糖 みりん でん粉 小麦粉 油 とうもろこし 砂糖 砂糖	塩 醤油 塩 香辛料 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油	
13	土	ごはん おろしハンバーグ●●▲ 焼きそば▲ 若竹煮 昆布巻き▲・とろろパック 漬物・フルーツ	鶏肉 豚肉 牛肉 大豆粉 卵 花かつお 油揚げ 昆布 ニシン	玉葱 大根 にんにく りんご果汁 筍 人参 かんぴょう 漬物 洋梨缶	米 パン粉 砂糖 油 焼きそば種 てん粉 ショートニング 砂糖 砂糖 ゴマ ゴマ油 砂糖 みりん 水あめ 長手 ゴマ	ソース 塩 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油	726
		豚こはん(ゆかり) ホイコーロー ロールキャベツ▲ 揚げコンボール じゃが芋ミンチカレー炒め フルーツ	豚肉 味噌 鶏肉 大豆粉 いとどり 鶏肉	キャベツ 生姜 キャベツ 玉葱 人参 玉葱 人参 ビーマン 黄桃缶	米 ゆかり粉 油 砂糖 中華味 醤油 塩 塩 塩 酒 チキンフイヨン 塩 カレー粉 中華味 塩 塩	塩 醤油 醤油 塩 塩 塩 醤油 醤油 塩 塩 塩 醤油 醤油 塩 塩	

16	火	ごはん 酢豚▲ さくら焼売▲ 枝豆 フロッコリーサラダ フルーツ	鶏肉 大豆粉 鶏肉 豚肉 大豆 昆布 枝豆 シーチキン	生姜 にんにく 玉葱 人参 ビーマン 玉葱 生姜 フロッコリー 人参 パイン缶	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	酢 クチャップ 中華味 塩 塩 白醤油 和風だし 塩 塩 塩 塩	455
		おにぎり サバの照焼き 蒸しさつま芋 根菜炒め 春雨の群の物▲ フルーツ	のり サバ ハム	玉葱 人参 苜蓿 胡瓜 人参 白桃缶	米 砂糖 さつま芋 砂糖 油 春雨 砂糖	塩 醤油 塩 和風だし 醤油 塩 酢	
18	木	ごはん エビカツ▲ ウィンナー マカロニソテー▲ 人参サラダ フルーツ	エビ イカ ウィンナー	玉葱 フロッコリー 玉葱 人参 人参 キャベツ 洋梨缶	米 でん粉 小麦粉 パン粉 コーンフラワー 砂糖 油 マカロニ 砂糖 とうもろこし 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	塩 醤油 ソース 塩 クチャップ 塩 塩 塩 塩	409
		ごはん 焼き豚▲ 鶏肉コロッケ▲ 塩焼きそば▲ 南豆腐ソテー フルーツ	焼き豚 鶏肉 豚肉 豚肉	玉葱 キャベツ 玉葱 人参 南瓜 フロッコリー みかん缶	米 じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 てん粉 油 塩 焼きそば種 油 油 中華味 塩 塩	塩 醤油 ソース 塩 クチャップ 塩 塩 塩 塩	
20	土	ごはん ハムカツ●●▲ 焼売▲・ナポリタンパグティ●●▲ ウィンナー 茶碗蒸し●●▲ 漬物・フルーツ	鶏肉 豚肉 鶏肉 豚肉 卵 枝豆	玉葱 生姜 グリーンピース ビーマン 大豆がもち 生姜 半平 椎茸 漬物 パイン缶	米 パン粉 小麦粉 てん粉 砂糖 油 スパゲティ 砂糖 砂糖 ゴマ	塩 香辛料 塩 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 醤油	808
		ごはん 鶏つくね▲ ひとくちイカフライ▲ もやしの和え物 炒り豆腐 フルーツ	鶏肉 粉末大豆 イカ 若布 筍 鶏肉	玉葱 人参 蓮根 葱 もやし 胡瓜 人参 葱 椎茸 りんご缶	米 パン粉 てん粉 砂糖 小麦粉 米粉 油 小麦粉 てん粉 パン粉 油 砂糖 砂糖 油	醤油 和風だし 塩 酢 塩 塩 和風だし 醤油 和風だし 醤油	
22	月	炊込みごはん 一口白身魚フライ▲ ポークピッツ 野菜炒め ポチトサラダ フルーツ	昆布 ホキ 青のり ポークピッツ 野菜炒め ポチトサラダ フルーツ	玉葱 人参 蓮根 椎茸 鶏肉 キャベツ 人参 玉葱 胡瓜 人参 黄桃缶	米 油 砂糖 パン粉 小麦粉 砂糖 油 油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	醤油 和風だし 塩 酢 塩 中華味 塩 塩 塩 塩	422
		おにぎり 肉団子のトマト煮 チキンケット▲ 切干大根煮 高野豆腐煮 フルーツ	のり 鶏肉 豚肉 鶏肉 おから 高野豆腐	玉葱 ビーマン 人参 人参 切干大根 人参 パイン缶	米 でん粉 チキンオイル 油 じゃが芋 砂糖 パン粉 てん粉 砂糖 小麦粉 米粉 油 砂糖 砂糖	塩 香辛料 クチャップ 醤油 醤油 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 醤油	
26	金	豚こはん(菜飯) チンジャオロースー 竹輪天▲ 粉ふき芋 コールスローサラダ フルーツ	豚肉 竹輪 青のり	筍 人参 玉葱 生姜 にんにく 小麦粉 砂糖 じゃが芋 コールスロー 洋梨缶	米 油 片栗粉 砂糖 小麦粉 油 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	菜飯の素 中華味 醤油 塩 塩 塩 塩	461
		ごはん 焼肉 焼きそば▲ 竹輪煮▲・角揚げ煮▲ めかぶパック▲ 漬物・フルーツ	豚肉 豚肉 竹輪 豆腐 大豆粉 おから めかぶ	玉葱 人参 ニラ キャベツ 人参 玉葱 葱 生姜 人参 漬物 パイン缶	米 じゃが芋 ゴマ ゴマ油 酢 ゴマ油 あめ 砂糖 小麦粉 油 てん粉 ゴマ 砂糖 てん粉 油 砂糖 ゴマ	焼肉のたれ 醤油 塩 オイスターソース 和風だし 醤油 塩 醤油 かつおエキス 塩 ゴマ	
29	月	ごはん 野菜肉巻き▲ エビフライ▲ マカロニソテー▲ 胡瓜の群の物▲ フルーツ	鶏肉 大豆粉 エビ 竹輪 若布	人参 イングン キャベツ 玉葱 生姜 玉葱 人参 胡瓜 白桃缶	米 パン粉 砂糖 てん粉 水あめ パン粉 小麦粉 油 マカロニ 油 砂糖 砂糖	醤油 塩 塩 クチャップ 塩 塩 酢 塩	442
		おにぎり 鶏肉のハーベキューソース焼き▲ ハムステーキ 焼きそば▲ 白菜煮出し フルーツ	のり 鶏肉 粉末大豆 ハム	にんにく 生姜 キャベツ 人参 玉葱 白菜 人参 みかん缶	米 砂糖 塩 塩 焼きそば種 油 砂糖	塩 塩 塩 塩 塩 塩 ソース 塩 塩 和風だし 醤油	

☆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。