



2021年12月分こんだて



ノーボーダース

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	水	ごはん 豚肉の生姜炒め コン焼肉▲ ポテトフライ ほうれん草サラダ フルーツ	豚肉 豚肉 鶏肉 味噌 大豆粉	玉葱 人参 赤ピーマン 生姜 玉葱	米 油 砂糖 とうもろこし 小麦粉 小麦粉 砂糖 油 じゃが芋 でん粉 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	和風だし 醤油 塩 こしょう 醤油 塩	438
2	木	懐こはん(ゆかり) エビカツ▲○ ウィンナー マカロニソテー▲ 胡瓜とツナの和え物 フルーツ	エビ イカ ウィンナー	玉葱 インゲン 胡瓜 キャベツ パイン缶	米 でん粉 小麦粉 パン粉 コーンフラワー 砂糖 油 マカロニ 油 砂糖 砂糖	ゆかり粉 塩 醤油 ケチャップ 塩 和風だし 醤油	406
3	金	枝豆ごはん ミートボール 鶏の唐揚げ▲ 焼きそば▲ ひじき煮 フルーツ	枝豆 鶏肉 豚肉 大豆粉 鶏肉 大豆粉	玉葱 生姜 にんにく キャベツ 玉葱 人参 ぶどう缶	米 砂糖 でん粉 油 片栗粉 小麦粉 油 キャベツ 玉葱 人参 砂糖 砂糖	塩 酢 醤油 香辛料 塩 こしょう ソース 塩 こしょう 和風だし 醤油	412
4	土	ごはん 白身魚フライ▲ 焼きそば●・ウィンナー■ 蓮根炒め オムレツ●▲・がんも煮 漬物・デザート	たら 花かつお ウィンナー	蓮根 人参 鶏胸 卵 大豆粉 豆乳がんも 漬物	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 焼きそば糖 でん粉 ショートニング 砂糖 油 ゴマ油 ゴマ 砂糖 砂糖 油 でん粉 マーガリン ゴマ ゴマ ミネソール	塩 ソース 塩 香辛料 和風だし 醤油 ※ 酢 ケチャップ コンソメ 醤油 和風だし	815
6	月	おにぎり 豚肉のケチャップ炒め コーンコロッケ▲ 枝豆 生鮭と大根の煮物▲ フルーツ	のり 豚肉	玉葱 人参 ビーマン	米 油 砂糖 とうもろこし じゃが芋 パン粉 砂糖 小麦粉 でん粉	塩 ケチャップ 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう 塩 和風だし 醤油	428
7	火	懐こはん(保飯) 照焼きハンバーグ▲ ーロイカツフライ▲ じゃが芋金平 もやしチキンサラダ フルーツ	鶏肉 牛肉 イカ	玉葱 人参 インゲン 胡瓜 もやし 洋梨缶	米 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 でん粉 パン粉 油 じゃが芋 油 砂糖 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	菜飯の素 醤油 香辛料 塩 こしょう 和風だし 醤油 醤油 塩	418
8	水	炊込みごはん サバの塩焼き 竹輪煮▲ 焼うどん▲ ミート大豆煮 フルーツ	昆布 サバ 竹輪	筍 人参 蓮根 椎茸 鶏胸 キャベツ 玉葱 人参 玉葱 人参 パイン缶	米 油 砂糖 砂糖 うどん 油 砂糖 砂糖	醤油 和風だし 塩 酢 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油 ケチャップ 塩 こしょう 中華味	428
9	木	ごはん 油淋鶏▲ ポークピッツ スパゲティソテー▲ 金平ごぼろ フルーツ	鶏肉 大豆粉 ポークピッツ	生姜 にんにく 玉葱 ビーマン ごぼろ 人参 りんご缶	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 スパゲティ 油 砂糖 油 砂糖	塩 こしょう 醤油 酢 ケチャップ 塩 こしょう 和風だし 醤油	438
10	金	ごはん 豚肉と豆腐のチリソース炒め チキンナゲット▲ 粉らき芋 春雨サラダ フルーツ	豚肉 豆腐 鶏肉 おから	玉葱 人参 パセリ粉 胡瓜 人参 白桃缶	米 油 砂糖 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 米粉 油 砂糖 じゃが芋 春雨 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	中華味 ケチャップ 醤油 塩 醤油 香辛料 塩 塩 こしょう	495
11	土	ごはん おろしハンバーグ●■▲ ポロリタンスパゲティ●■▲○・さつま揚げ●■▲ ひじき煮 カレーバック▲ 漬物・フルーツ	鶏肉 豚肉 牛肉 大豆粉 卵 ウィンナー さつま揚げ 油揚げ ひじき 大豆粉 ビーフエキス	玉葱 大根 にんにく りんご果汁 玉葱 ビーマン 人参 玉葱 りんご果汁 漬物 パイン缶	米 パン粉 砂糖 油 スライスティ 油 砂糖 でん粉 砂糖 水あめ 油 砂糖 ラード でん粉 ゴマ	※ 塩 菜飯の素 オイスターソース こしょう ケチャップ ソース コンソメ 塩 和風だし 醤油 和風だし 醤油 カレー粉 塩 香辛料	748
13	月	ごはん 白身魚の唐揚げミートソース▲ さくら焼肉▲ 塩焼きそば▲ ポテトサラダ フルーツ	たら 鶏肉 鶏肉 豚肉 大豆 昆布 豚肉 枝豆	玉葱 ビーマン 玉葱 生姜 キャベツ 人参 胡瓜 人参 黄桃缶	米 でん粉 小麦粉 油 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 焼きそば 油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	醤油 塩 ケチャップ 和風だし 醤油 白濁スープ 塩 こしょう 塩 こしょう	467
14	火	コーンごはん 野菜肉巻き▲ ロールキャベツ▲ 根菜炒め ミートパネ▲ フルーツ	豚肉 大豆粉 鶏肉 大豆粉	人参 インゲン キャベツ 玉葱 生姜 キャベツ 玉葱 人参 蓮根 人参 玉葱 人参 にんにく パイン缶	米 とうもろこし パン粉 砂糖 でん粉 水あめ パン粉 油 コーンスターチ 砂糖 油 ペナネ 油 砂糖	塩 醤油 塩 塩 酒 キンパイオン 和風だし 醤油 ケチャップ 塩 こしょう	401

15	水	懐こはん(ゆかり) 豆腐ハンバーグ 揚げ餃子▲ 枝豆 カレー肉じゃが フルーツ	豆腐 鶏肉 豚肉 鶏肉 豚肉 大豆 枝豆 カレー肉じゃが フルーツ	玉葱 生姜 にんにく キャベツ 玉葱 玉葱 人参 インゲン みかん缶	米 でん粉 砂糖 砂糖 小麦粉 でん粉 油 じゃが芋 砂糖	ゆかり粉 塩 醤油 香辛料 塩 こしょう 香辛料 醤油 塩 カレー粉 和風だし 醤油	404
16	木	おにぎり 鮭のチャンチャン焼き 味噌 ウィンナー 切干大根煮 フルーツ	のり 鮭 味噌 味噌 ウィンナー 油揚げ	キャベツ 玉葱 人参 ブロックリー 切干大根 人参 白桃缶	米 砂糖 油 砂糖 砂糖	塩 醤油 塩 塩 和風だし 醤油	405
17	金	ごはん 鶏肉とさつま芋の甘芋炒め 揚げコーンボール 南瓜煮 もやし酢の物 フルーツ	鶏肉 いとより	キャベツ 玉葱 人参 生姜 にんにく 南瓜 もやし 人参 胡瓜 洋梨缶	米 さつま芋 油 砂糖 とうもろこし でん粉 油 砂糖 砂糖 砂糖	醤油 塩 酢 醤油 醤油	424
18	土	ごはん 焼肉 エビフライ●▲○ 鶏かつお もずく酢・グルメスティック●○ 漬物・フルーツ	豚肉 エビ 卵 油揚げ 花かつお	玉葱 人参 ニラ 筍 鶏胸 インゲン 人参	米 じゃが芋 ゴマ ゴマ油 パン粉 小麦粉 油 でん粉 砂糖 もずく酢・グルメスティック●○ 漬物・フルーツ	塩 ソース 塩 香辛料 和風だし 醤油 ※ 酢 ケチャップ コンソメ 醤油 和風だし	794
20	月	懐こはん(保飯) 鶏つくね▲ 竹輪の天ぷら▲ 春雨ソテー 豆腐チャンプル フルーツ	鶏肉 粉末大豆 竹輪 青のり	玉葱 人参 蓮根 葱 玉葱 人参 ビーマン 生姜 にんにく キャベツ 人参 パイン缶	米 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 米粉 油 小麦粉 油 春雨 油 砂糖 油 キャベツ 人参 パイン缶	菜飯の素 醤油 醤油 中華味 塩 こしょう 春雨 油 砂糖 中華味 塩 こしょう 醤油	412
21	火	ごはん 三角カレー香巻き▲ さつま芋甘煮 もやしソテー ツナ大豆煮 フルーツ	豚肉	玉葱 トマトペースト にんにく 生姜 もやし 人参 木耳 ビーマン 人参 みかん缶	米 じゃが芋 小麦粉 油 さつま芋 砂糖 油 砂糖	塩 香辛料 カレー粉 醤油 醤油 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	441
22	水	炊込みごはん 白身魚フライ▲ ミートボール キャベツソテー じゃが芋ミンチ炒め フルーツ	昆布 たら 鶏肉 豚肉 大豆粉	筍 人参 蓮根 椎茸 鶏胸 玉葱 キャベツ 人参 しめじ 玉葱 人参 ビーマン 洋梨缶	米 油 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 でん粉 油 油 じゃが芋 ミンチ炒め フルーツ	醤油 和風だし 塩 酢 塩 こしょう 和風だし 醤油 ケチャップ 塩 こしょう 中華味	403
23	木	ごはん ハンバーグ▲ マカロニソテー▲ ポテトフライ ブロックリーサラダ フルーツ	鶏肉 牛肉	玉葱 人参 玉葱 人参 ブロックリー 人参 みかん缶	米 パン粉 でん粉 砂糖 マカロニ 油 砂糖 じゃが芋 でん粉 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 塩	437
24	金	おにぎり 照焼きチキン▲ ハムステーキ じゃが芋ソテー 人参枝豆サラダ フルーツ	のり 鶏肉 粉末大豆 ハム	にんにく 生姜 ブロックリー 人参 人参 りんご缶	米 砂糖 塩 じゃが芋 とうもろこし 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 こしょう 醤油 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう	410
25	土	ごはん 豆腐ハンバーグ●▲ ハムステーキ・焼きそば▲ がんも煮 とろろバック 半平煮●▲・フルーツ缶	鶏肉 豆腐 豚肉 枝豆 大豆粉 卵 ハム 花かつお 枝豆がんも	玉葱 人参 葱 生姜 人参 生姜半平 みかん缶	米 パン粉 でん粉 砂糖 かりん 油 焼きそば糖 でん粉 ショートニング 砂糖 砂糖 長手 砂糖	塩 和風だし ソース 塩 香辛料 和風だし 醤油 白濁油 塩 和風だし 醤油	732
27	月	ごはん 味噌カツ▲ 粉らき芋 野菜ソテー 胡瓜の酢の物 フルーツ	豚肉 大豆粉 味噌 粉らき芋 野菜ソテー 胡瓜の酢の物 フルーツ	パセリ粉 キャベツ 玉葱 赤ピーマン 胡瓜 みかん缶	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 砂糖 塩 油 砂糖 とうもろこし 砂糖	塩 醤油 塩 塩 酢 塩 こしょう	427

☆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。