

# 2022年1月分こんだて



ノーボーダーズ

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	
7	金	おにぎり エビカツ▲○ キャベツボール▲ 焼きそば▲ ポテトツナサラダ フルーツ	のり エビ イカ 鶏肉 大豆粉 シーチキン	玉葱 キャベツ 玉葱 人参 ピーマン 玉葱 人参 人参 パイン缶	米 でん粉 小麦粉 パン粉 コーンフラワー 砂糖 油 パン粉 油 コーンスターチ 焼きそば麺 油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	塩 醤油 塩 酒 チキンブイヨン ソース 塩 こしょう 塩 こしょう	477
8	土	ごはん コロケ■▲ ハムステーキ・パプリカソースパスタ●■▲○ 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 ウィンナー めかぶ	玉葱 玉葱 ビーマン 人参 牛蒡 筍 イングン 金山寺味噌 漬物 みかん缶	米 じゃが芋 パン粉 砂糖 小麦粉 でん粉 油 スパゲティ 油 砂糖 でん粉 里芋 砂糖 砂糖 ゴマ	醤油 塩 香辛料 クチャップ ソース コンソメ 塩 和風だし 醤油 醤油 かつおエキス 塩	714
11	火	ごはん 照焼きハンバーグ▲ ポテトフライ 和風スパゲティソテー▲ コールスローサラダ フルーツ	鶏肉 牛肉 鶏肉 大豆粉 ひじき 油揚げ 枝豆	玉葱 玉葱 赤ピーマン キャベツ 人参 白桃缶	米 パン粉 でん粉 砂糖 じゃが芋 でん粉 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	醤油 香辛料 塩 こしょう 和風だし 醤油 塩 こしょう	434
12	水	炊込みごはん 鶏の唐揚げ▲ さつま芋のしモン煮 もやしの和え物 ひじき煮 フルーツ	昆布 鶏肉 大豆粉 ひじき 油揚げ 枝豆	人参 蓮根 椎茸 蒟蒻 生姜 にんにく しモン果汁 もやし 人参 人参 洋梨缶	米 油 砂糖 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 塩 和風だし 醤油 砂糖	醤油 和風だし 塩 酢 醤油 塩 こしょう 塩 和風だし 醤油 和風だし 醤油	419
13	木	おにぎり 豚肉の生姜炒め キャベツソテー 揚げコーンボール じゃが芋のカレー炒め フルーツ	のり 豚肉 いとより 鶏肉	玉葱 人参 赤ピーマン 生姜 キャベツ もやし 人参 人参 玉葱 パセリ粉 ぶどう缶	米 油 砂糖 油 砂糖 とうもろこし でん粉 油 砂糖 じゃが芋 油	塩 和風だし 醤油 塩 こしょう 塩 カレー粉 中華味 塩 こしょう	411
14	金	ごはん サバの幽庵焼き 揚げ餃子 ほうれん草ソテー 麻婆春雨 フルーツ	サバ 鶏肉 豚肉 大豆 鶏肉	柚子果汁 生姜 にんにく キャベツ 玉葱 ほうれん草 人参 葱 人参 生姜 にんにく みかん缶	米 みりん 砂糖 片栗粉 砂糖 小麦粉 でん粉 油 とうもろこし 油 春雨 砂糖 片栗粉	醤油 酒 塩 こしょう 香辛料 醤油 塩 こしょう 中華味 醤油	495
15	土	ごはん チキンカツ●■▲ 焼売■▲・焼きそば▲ 蓮根金平 竹輪煮▲・もすく酢 漬物・フルーツ	鶏肉 卵 大豆粉 竹輪 もすく	玉葱 生姜 グリーンピース 蓮根 人参 蒟蒻 漬物 パイン缶	米 パン粉 でん粉 油 油 ゴマ油 ゴマ 砂糖 みりん ゴマ	塩 香辛料 和風だし 醤油 ソース 和風だし 醤油 酢 醤油 かつおエキス 塩 和風だし	742
17	月	おにぎり 白身魚フライ▲ 焼きちゃんぽん▲ 竹輪煮▲ ミート大豆煮 フルーツ	のり ホキ 青のり 豚肉 竹輪 鶏肉 大豆	キャベツ 玉葱 人参 フロッコリー 玉葱 人参 黄桃缶	米 パン粉 小麦粉 砂糖 油 焼きそば麺 油 フロッコリー 砂糖	塩 醤油 醤油ラーメンスープ 塩 こしょう 和風だし 醤油 塩 クチャップ 塩 こしょう	429
18	火	ごはん(菜飯) 鶏肉のクチャップ炒め コーンコロケ▲ 枝豆 マカロニサラダ▲ フルーツ	鶏肉 枝豆 シーチキン	玉葱 人参 ビーマン 胡瓜 人参 りんご	米 油 砂糖 油 砂糖 とろろこし じゃが芋 パン粉 砂糖 でん粉 小麦粉 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 砂糖	菜飯の素 クチャップ 塩 こしょう 塩 こしょう 塩 こしょう	462
19	水	ごはん ホイコーロー ーロイカフライ▲ 南瓜煮 金平ごぼう フルーツ	豚肉 味噌 イカ 南瓜 枝豆	キャベツ 玉葱 生姜 南瓜 ごぼう 人参 パイン缶	米 砂糖 油 小麦粉 でん粉 パン粉 油 砂糖 砂糖 油	醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油	428

20	木	ごはん 鶏肉のバーベキューソース焼き▲ ウィンナー もやしソテー ほうれん草サラダ フルーツ	鶏肉 粉末大豆 ウィンナー	にんにく 生姜 もやし 赤ピーマン ほうれん草 人参 みかん缶	米 砂糖 油 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 こしょう クチャップ ソース 中華味 塩 塩 こしょう	411	
21	金	わかめごはん 野菜肉巻き▲ 南瓜の天ぷら▲ ピーマン野菜炒め 切干大根煮 フルーツ	わかめごはんの素 鶏肉 大豆粉 えんどう豆粉 キャベツ 玉葱 人参 ビーマン 切干大根 人参 白桃缶	人参 イングン キャベツ 玉葱 生姜 南瓜 キャベツ 玉葱 人参 ビーマン 切干大根 人参 白桃缶	米 パン粉 砂糖 でん粉 水あめ 小麦粉 コーンスターチ 米粉 油 ビーフン 油 砂糖 砂糖	醤油 塩 中華味 塩 醤油 和風だし 醤油	421	
22	土	ごはん 鶏の唐揚げ●■▲ オムレツ●▲・焼きそば▲ 根菜炒め がらも煮 漬物・デザート●■▲	鶏肉 大豆粉 卵 大豆粉 花かつお 豆腐がらも 漬物 黄桃缶	生姜 にんにく 玉葱 蓮根 人参 牛蒡 人参 黄桃缶	米 パン粉 でん粉 砂糖 じゃが芋 でん粉 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	醤油 香辛料 塩 こしょう 和風だし 醤油 塩 こしょう	醤油 塩 和風だし 醤油 砂糖 ゴマ ゴマ プチもっちりな	745
24	月	ごはん エビフライ▲○ さくら焼売▲ キャベツの和え物 ドライカレー▲ フルーツ	エビ 鶏肉 豚肉 大豆粉 昆布 鶏肉 枝豆	玉葱 生姜 キャベツ もやし 玉葱 人参 南瓜 りんご	米 パン粉 小麦粉 油 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 とうもろこし 砂糖	塩 白醤油 和風だし 和風だし 醤油 塩 こしょう	439	
25	火	おにぎり 三角カレー春巻き▲ ミートボール マカロニソテー▲ さつま芋サラダ フルーツ	のり 豚肉 鶏肉 豚肉 大豆粉 枝豆	玉葱 トマトペースト にんにく 生姜 玉葱 玉葱 人参 人参 パイン缶	米 じゃが芋 小麦粉 油 じゃが芋 砂糖 でん粉 油 マカロニ 油 砂糖 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 塩 香辛料 カレー粉 醤油 酢 醤油 香辛料 クチャップ 塩 こしょう 塩 こしょう	482	
26	水	炊込みごはん 焼き豚▲ 里コロケ▲ 塩焼きそば▲ フロッコリーソテー フルーツ	昆布 焼き豚 鶏肉 豚肉 豚肉	玉葱 人参 キャベツ 人参 フロッコリー 玉葱 黄桃缶	米 油 砂糖 じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油 焼きそば麺 油 とうもろこし 油	塩 醤油 和風だし 塩 酢 醤油 ラーメンスープ 塩 こしょう	405	
27	木	ごはん ハンバーグ▲ チキンナゲット▲ スパゲティソテー▲ 人参しりしり フルーツ	鶏肉 牛肉 鶏肉 おから シーチキン	玉葱 玉葱 人参 ビーマン 人参 洋梨缶	米 パン粉 でん粉 砂糖 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 米粉 油 スパゲティ 油 砂糖 油 砂糖	醤油 香辛料 塩 醤油 香辛料 クチャップ 塩 こしょう 和風だし 醤油	451	
28	金	枝豆ごはん 焼鮭タルタルソース ポークピッツ 野菜炒め パンパンジーサラダ フルーツ	枝豆 鮭 ポークピッツ 鶏肉	玉葱 パセリ粉 キャベツ ほうれん草 人参 胡瓜 もやし 生姜 りんご	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 塩 こしょう 油 砂糖	塩 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう 酢 醤油	417	
29	土	ごはん 味噌カツ▲ 焼きそば▲ 若竹煮 昆布巻き▲・とろろパック 漬物・フルーツ	豚肉 大豆粉 味噌 花かつお 油揚げ 昆布 ニシン 漬物 洋梨缶	人参 かんぴょう 漬物 洋梨缶	米 パン粉 小麦粉 油 でん粉 砂糖 ゴマ 焼きそば麺 でん粉 ショートニング 砂糖 砂糖 ゴマ 砂糖 みりん 水あめ 長芋 ゴマ	塩 香辛料 ソース 塩 香辛料 和風だし 醤油 醤油 徳亭子 かつおエキス 白醤油	786	
31	月	ごはん 味噌カツ▲ キャベツソテー 厚揚げ煮 春雨サラダ フルーツ	豚肉 大豆粉 味噌 キャベツ 玉葱 赤ピーマン 厚揚げ 春雨 漬物	キャベツ 玉葱 生姜 南瓜 ごぼう 人参 パイン缶	米 砂糖 油 小麦粉 でん粉 パン粉 油 砂糖 砂糖 油	醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 塩 こしょう	482	

☆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。