



2022年2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	火	ごはん 鶏の唐揚げ▲ 枝豆 焼きちゃんぽん▲ 金平ごぼう フルーツ	鶏肉 大豆粉 枝豆 豚肉	生姜 にんにく キャベツ 玉葱 人参 生姜 にんにく ごぼう 人参 りんご	片栗粉 小麦粉 油 焼きそば麺 油 砂糖 油	醤油 塩 こしょう 塩 塩 こしょう 和風だし 醤油	424
2	水	豚ごはん(ゆかり) 八幡巻▲ コーンフライ▲ 和風スパゲティソテー▲ 南瓜サラダ フルーツ	鶏肉 枝豆	玉葱 人参 イングン ごぼう 生姜 玉葱 パプリカ 南瓜 人参 白桃缶	米 パン粉 でん粉 水あめ 砂糖 みりん とうもろこし レジャグ ハン粉 砂糖 でん粉 小麦粉 油 スパゲティ 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	ゆかり粉 醤油 塩 香辛料 塩 こしょう 和風だし 醤油 塩 こしょう	503
3	木	おにぎり 青根肉餅 揚げ餃子▲ ひじき煮 花がもどき煮 福豆・フルーツ	海苔 豚肉 鶏肉 豚肉 大豆 ひじき 油揚げ がんとどき 大豆	筍 ビーマン 生姜 にんにく 生姜 にんにく キャベツ 玉葱 人参 ハイン缶	片栗粉 油 砂糖 砂糖 小麦粉 でん粉 油 砂糖 砂糖 砂糖	塩 醤油 塩 こしょう 塩 こしょう 香辛料 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油	438
4	金	ごはん 白身魚の唐揚げタルタルカレー風味▲ コーン焼売▲ もやしのお灸 ブロッコリーソテー フルーツ	タラ 豚肉 鶏肉 味噌 大豆粉	玉葱 ハセリ粉 玉葱 もやし 胡瓜 人参 ブロッコリー 玉葱 赤ビーマン 黄桃缶	米 でん粉 小麦粉 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 とうもろこし でん粉 小麦粉 砂糖 油 油 油	醤油 塩 カレー粉 塩 こしょう 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう	431
5	土	ごはん 卵の花フライ●●▲ ミートボール●●▲・焼きそば▲ 巾着煮 白菜和え・半平煮●▲ 漬物・フルーツ	おから ひじき 卵 鶏肉 鶏肉 豚肉 大豆粉 花かつお 油揚げ ハム 生姜半平	玉葱 葱 人参 玉葱 人参 イングン 筍 椎茸 かんぴょう 白菜 人参 もやし 赤ビーマン 漬物 黄桃缶	米 小麦粉 卵 油 砂糖 ゴマ パン粉 でん粉 砂糖 焼きそば麺 でん粉 ショートニング 里芋 砂糖 砂糖 ゴマ	和風だし 醤油 醤油 酢 塩 ソース 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 醤油	793
7	月	豚ごはん(味噌) エビカツ▲○ ハムステーキ 野菜炒め 大根そぼろ煮 フルーツ	エビ イカ ハム 鶏肉 枝豆	玉葱 キャベツ 人参 大根 生姜 みかん缶	米 でん粉 小麦粉 卵 油 油 砂糖 片栗粉	茶葉の素 塩 醤油 中華味 塩 和風だし 醤油	417
8	火	ごはん 豚肉カレー炒め イカリングフライ▲ 粉☆きす ほうれん草サラダ フルーツ	豚肉 イカ シーチキン	玉葱 人参 ビーマン キャベツ 玉葱 ハセリ粉 ほうれん草 人参 白桃缶	米 油 砂糖 でん粉 卵 小麦粉 油 じゃが芋 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	カレー粉 和風だし 醤油 塩 塩 醤油 塩 こしょう	449
9	水	炊込みごはん 一口白身魚フライ▲ 塩焼きそば▲ コーンボール もやしチキンサラダ フルーツ	昆布 ホキ 青のり いとより 鶏肉	筍 人参 蓮根 椎茸 舞茸 キャベツ 玉葱 人参 胡瓜 もやし 生姜 りんご	米 油 砂糖 パン粉 小麦粉 砂糖 油 焼きそば麺 油 とうもろこし でん粉 油 砂糖 砂糖	醤油 和風だし 塩 酢 塩 醤油ラーメンスープ 塩 酢 醤油 香辛料	425
10	木	おにぎり サワラの味噌焼き キャベツボール▲ ピーマンソテー 肉じゃが フルーツ	海苔 サワラ 味噌 鶏肉 大豆粉 豚肉	キャベツ 玉葱 人参 人参 筍 ビーマン 玉葱 人参 洋梨缶	米 砂糖 パン粉 油 コーンスターチ ピーマン 油 じゃが芋 砂糖	塩 醤油 塩 酒 チキンブイヨン 中華味 塩 こしょう 醤油 和風だし 醤油	406
12	土	ごはん 豚生姜炒め▲ 巻巻き▲・オムレツ●▲ めか☆パック 枝豆半平煮●▲ 漬物・フルーツ	豚肉 豚肉 卵 大豆粉 めか☆ 枝豆半平	玉葱 人参 ニラ キャベツ 人参 玉葱 筍 生姜 漬物 みかん缶	米 じゃが芋 卵 小麦粉 油 砂糖 塩 卵 砂糖 砂糖 砂糖	生姜焼きのたれ 醤油 かつおエキス 塩 和風だし 醤油	823
14	月	ごはん ハートロック▲ ウィナー スパゲティソテー▲ ブロッコリーサラダ フルーツ	大豆粉 ウィナー 玉葱 人参 ブロッコリー 人参 ハイン缶	玉葱 ブロッコリー 玉葱 人参 ブロッコリー 人参 ハイン缶	米 じゃが芋 卵 砂糖 油 小麦粉 米粉 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 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 砂糖	酢 塩 香辛料 塩 ケチャップ 塩 塩 こしょう	427

15	火	枝豆ごはん 鶏肉のケチャップ炒め ミートボール 南瓜煮 切干大根煮 フルーツ	枝豆 鶏肉 鶏肉 豚肉 大豆粉 油揚げ	玉葱 人参 ビーマン 玉葱 南瓜 切干大根 人参 イングン 黄桃缶	米 砂糖 油 砂糖 砂糖 でん粉 油 砂糖 砂糖	塩 酢 醤油 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 醤油	438
16	水	おにぎり サバの照焼き チキンナゲット▲ もやし炒め 炒り豆腐 フルーツ	海苔 サバ 鶏肉 おから 豆腐 鶏肉	もやし ビーマン 人参 人参 葱 椎茸 イングン みかん缶	米 砂糖 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 米粉 油 油 砂糖 油	塩 醤油 香辛料 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	473
17	木	ごはん 味噌カツ▲ 厚揚げ煮 キャベツソテー 春雨サラダ フルーツ	海苔 厚揚げ キャベツソテー 春雨サラダ フルーツ	キャベツ 人参 胡瓜 人参 りんご	米 味噌カツ▲ 味噌 塩 砂糖 小麦粉 でん粉 油 砂糖 砂糖	塩 醤油 塩 こしょう 塩 こしょう 香辛料 醤油 和風だし 醤油	476
18	金	ごはん 白身魚の唐揚げタルタルカレー風味▲ 鶏つくね▲ じゃが芋金平 マカロニサラダ▲ フルーツ	イカ 鶏肉 粉末大豆	玉葱 人参 蓮根 葱 人参 イングン 胡瓜 人参 洋梨缶	米 小麦粉 小麦粉 油 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 米粉 油 じゃが芋 砂糖 油 マカロニ 砂糖 ノンエッグマヨネーズ フルーツ	ゆかり粉 塩 こしょう 醤油 和風だし 醤油 塩 こしょう	438
19	土	ごはん チキンカツ●▲ オボロタンシバグティ●●▲○ 蓮根炒め とろろパック・真丈煮 漬物・デザート	鶏肉 大豆粉 ウィナー 肉すり身 豆腐 おから 大豆粉 卵	玉葱 ビーマン 蓮根 人参 舞茸 玉葱 南瓜 人参 漬物	米 パン粉 でん粉 油 スパゲティ 油 砂糖 でん粉 油 ゴマ油 ゴマ 砂糖 油 砂糖 でん粉 長芋 ゴマ ミネゼリー	塩 ケチャップ ソース コンソメ 塩 和風だし 醤油 かつおエキス 白醤油 塩	810
21	月	ごはん 揚げ鶏のレモン煮▲ さくら焼売▲ 白菜のお灸 大豆のケチャップ フルーツ	鶏肉 大豆粉 鶏肉 豚肉 大豆粉 昆布 油揚げ 大豆	生姜 にんにく レモン果汁 玉葱 生姜 白菜 人参 玉葱 人参 白桃缶	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 でん粉 卵 小麦粉 砂糖 砂糖 砂糖	醤油 塩 こしょう 酢 白醤油 和風だし 和風だし 醤油 ケチャップ 中華味 塩 こしょう	437
22	火	おにぎり 豚すき煮 焼き豆腐 さつま芋の甘煮 ほうれん草とひじきの青じそサラダ フルーツ	海苔 豚肉 焼き豆腐 さつま芋の甘煮 ほうれん草とひじきの青じそサラダ フルーツ	白菜 玉葱 糸落葵 人参 ほうれん草 人参 りんご	米 砂糖 砂糖 さつま芋 砂糖 とうもろこし 砂糖	塩 和風だし 醤油 和風だし 醤油 塩 青じそドレッシング 醤油	410
24	木	炊込みごはん 豆腐ハンバーグ ポークピッツ 焼うどん▲ さつま芋サラダ フルーツ	昆布 豆腐 鶏肉 豚肉 ポークピッツ 枝豆	筍 人参 蓮根 椎茸 舞茸 玉葱 キャベツ 玉葱 人参 人参 レーズン 黄桃缶	米 油 砂糖 豆腐ハンバーグ ポークピッツ 焼うどん▲ さつま芋サラダ フルーツ	醤油 和風だし 塩 酢 でん粉 砂糖 塩 和風だし 醤油 塩 こしょう	492
25	金	ごはん 三角カレー巻巻き▲ 鶏肉のバーベキューソース▲ ピーマン野菜ソテー 大根と鶏胸のおか煮 フルーツ	豚肉 鶏肉 粉末大豆 花かつお	玉葱 トマトペースト にんにく 生姜 にんにく 生姜 人参 木耳 ビーマン 大根 舞茸 みかん缶	米 じゃが芋 小麦粉 油 砂糖 砂糖 ピーマン 油 砂糖	塩 香辛料 カレー粉 醤油 塩 こしょう ケチャップ ソース 醤油 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	447
26	土	ごはん 味噌カツ▲ 焼きそば▲ 玉子豆腐● がんも煮・ごぼう巻き●▲ 漬物・デザート●●▲	豚肉 大豆粉 味噌 花かつお 卵 枝豆がんも ごぼう巻き	漬物	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 砂糖 ゴマ プチもちっぴな	塩 香辛料 ソース 塩 香辛料 塩 かつおエキス 和風だし 醤油	885
28	月	吞布ごはん ハンバーグおろしソース▲ 野菜ソテー 竹輪の天ぷら▲ カレーツアブリゃが フルーツ	吞布ごはんの素 鶏肉 牛肉 野菜ソテー 竹輪 青のり シーチキン	玉葱 大根 もやし ほうれん草 人参 玉葱 人参 りんご	米 ハンバーグおろしソース▲ 油 小麦粉 油 じゃが芋 砂糖	醤油 香辛料 中華味 塩 こしょう 塩 カレー粉 和風だし 醤油	406

☆アレルギー物質(特定原材料5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。