



# 2022年3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	熱や力にもなる	その他	
1	火	焼ごはん(菜餵) 白身魚フライ▲ マカロニソテー▲ 南瓜煮 ひじきサラダ フルーツ	タラ シーチキン ひじき	ブロccoliリー 玉葱 人参 キャベツ 人参 白根缶	米 パン粉 小麦粉 でん粉 マカロニ 油 砂糖 青じそドレッシング 塩	菜餵の菜 塩 しょう油 グチャップ 塩 しょう油 和風だし 醤油 青じそドレッシング 塩	427
2	水	おにぎり メンチカツ▲ ハムステーキ ほうれん草ソテー ツナポテト フルーツ	のり 豚肉 ハム シーチキン	玉葱 人参 キャベツ ほうれん草 ほうれん草 人参 玉葱 ビーマン パイナップル	米 とうもろこし でん粉 パン粉 小麦粉 油 砂糖 とうもろこし 油 じゃが芋 油	塩 塩 香辛料 カレー粉 醤油 中華味 塩 しょう油 中華味 塩 しょう油	411
3	木	ごはん コーンコロッケ▲ 野菜肉巻き▲ 焼きちゃんぽん▲ 人参サラダ フルーツ	鶏肉 大豆粉 枝豆	ブロccoliリー インゲン 人参 玉葱 生姜 キャベツ もやし 人参 生姜 にんにく 人参 玉葱 みかん缶	米 とうもろこし じゃが芋 パン粉 砂糖 でん粉 小麦粉 塩 パン粉 砂糖 でん粉 水あめ 焼きそば 麺 油 人参 玉葱 ノンエッグマヨネーズ	塩 しょう油 醤油 塩 塩 しょう油 塩 しょう油	482
4	金	ごはん 豚肉と厚揚げの味噌炒め さくら焼売▲ 里芋の唐揚げ▲ 白菜サラダ フルーツ	豚肉 厚揚げ 味噌 鶏肉 豚肉 大豆粉 昆布 花かつお 大豆粉	玉葱 人参 ビーマン 生姜 にんにく 玉葱 生姜 白菜 人参 胡瓜 りんご	米 油 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 里芋 小麦粉 油 砂糖 でん粉 とうもろこし 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	醤油 白醤油 和風だし 醤油 塩 醤油 和風だし 塩	441
5	土	ごはん 焼き肉▲ 香香き▲ 焼かつお 焼かつお 真丈煮●▲・もずく酢 漬物・フルーツ	豚肉 焼かつお 油揚げ 焼かつお 味噌 真丈煮●▲・もずく酢 漬物・フルーツ	玉葱 人参 ニラ キャベツ 人参 玉葱 葱 生姜 人参 インゲン 玉葱 ほうれん草 漬物 みかん缶	米 じゃが芋 コマ コマ油 醤油 コマ油 水あめ 砂糖 小麦粉 油 でん粉 コマ 砂糖 油 砂糖 でん粉 みりん コマ	焼肉のたれ 醤油 塩 オイスターソース 和風だし 醤油 塩 かつおエキス 和風だし 醤油 酢	745
7	月	おにぎり 鶏の唐揚げ▲ ミートボール 焼きそば▲ ポテトサラダ フルーツ	のり 鶏肉 大豆粉 鶏肉 豚肉 大豆粉 シーチキン	生姜 にんにく 玉葱 ブロccoliリー キャベツ 玉葱 人参 人参 胡瓜 養豚缶	米 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 しょう油 砂糖 でん粉 油 焼きそば 麺 油 じゃが芋 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 醤油 塩 しょう油 酢 醤油 香辛料 ソース 塩 しょう油 塩 しょう油	531
8	火	ごはん 豚肉グチャップ炒め ウィンナー 大根の漬物 粉ふき手 フルーツ	豚肉 ウィンナー	玉葱 人参 ビーマン 生姜 にんにく 大根 インゲン 人参 パセリ粉 苳製缶	米 油 砂糖 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 砂糖 じゃが芋	グチャップ 塩 しょう油 和風だし 醤油 塩	421
9	水	炊込みごはん 赤魚の照焼き▲ 春雨中華炒め コーンボール さつま芋と大豆の甘がらめ フルーツ	昆布 赤魚 いとより 大豆	葱 人参 蓮根 椎茸 舞茸 柚子果汁 人参 もやし 赤ビーマン 生姜 にんにく 白根缶	米 油 砂糖 みりん 砂糖 片栗粉 春雨 油 砂糖 とうもろこし でん粉 油 砂糖 さつま芋 砂糖	醤油 和風だし 塩 酢 醤油 酒 中華味 醤油 塩 しょう油 塩 醤油 酢	400
10	木	ごはん 鶏とキャベツの味噌炒め 竹輪の天ぷら▲ 油揚げ 花がもんどき煮 フルーツ	鶏肉 味噌 竹輪 青のり 油揚げ がもんどき煮 フルーツ	キャベツ 玉葱 生姜 にんにく 切干大根 人参 りんご	米 砂糖 油 小麦粉 油 砂糖 砂糖 砂糖	醤油 塩 しょう油 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油	462
11	金	焼ごはん(ゆかり) 豆腐ハンバーグ チキンナゲット▲ スパゲティソテー▲ ブロccoliリーサラダ フルーツ	豆腐 鶏肉 豚肉 鶏肉 おから シーチキン	玉葱 玉葱 人参 ブロccoliリー 人参 みかん缶	米 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 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	ゆかり粉 塩 醤油 香辛料 塩 醤油 香辛料 グチャップ 塩 しょう油 塩 しょう油	456
12	土	ごはん おろしハンバーグ●▲ オムレツ●▲・ナポリタンスパゲティ●▲ がもんどき煮 生姜天●▲ 漬物・デザート	鶏肉 豚肉 牛肉 大豆粉 卵 卵 大豆粉 ウィンナー 枝豆がもんど 生姜天●▲ 漬物・デザート	玉葱 大根 にんにく りんご果汁 玉葱 ビーマン	米 パン粉 砂糖 油 砂糖 油 でん粉 マーガリン スパゲティ 砂糖 砂糖 イチゴ風味大根 コマ	醤油 塩 実味粉 酢 オイスターソース しょう油 塩 酢 グチャップ コンソメ 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油	763
14	月	ごはん 鶏の照焼き▲ 南瓜の天ぷら▲ ちやしソテー ひじき煮 フルーツ	鶏肉 粉末大豆 えんどう豆粉 ウィンナー ひじき 油揚げ フルーツ	にんにく 生姜 南瓜 もやし ビーマン 人参 苳製缶	米 小麦粉 コーンスターチ 米粉 油 油 砂糖 砂糖	塩 しょう油 醤油 中華味 塩 しょう油 和風だし 醤油	417
15	火	おにぎり サバのおろしソースがけ▲ 白菜の昆布和え 大巻芋 麻婆豆腐 フルーツ	のり サバ 塩昆布 大巻芋 豆腐 豚肉 フルーツ	大根 生姜 白菜 人参 玉葱 人参 葱 生姜 にんにく 養豚缶	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 砂糖 さつま芋 油 砂糖 砂糖 片栗粉 油	塩 和風だし 醤油 酢 醤油 中華味 醤油	442

16	水	ごはん エビフライ▲ 鶏つくね▲ 青菜コロン和え じゃが芋グチャップ煮 フルーツ	エビ 鶏肉 粉末大豆	玉葱 人参 蓮根 葱 ほうれん草 もやし 人参 玉葱 人参 りんご	米 パン粉 小麦粉 油 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 米粉 油 とうもろこし じゃが芋 砂糖	塩 醤油 中華味 塩 しょう油 グチャップ 中華味 塩 しょう油 りんご	465
17	木	焼ごはん(菜餵) 豚肉生姜炒め ひとくちイカフライ▲ 枝豆 ほうれん草サラダ フルーツ	豚肉 イカ 枝豆 シーチキン	玉葱 赤ビーマン 生姜 ほうれん草 キャベツ 人参 白根缶	米 油 砂糖 小麦粉 でん粉 パン粉 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	菜餵の菜 醤油 塩 しょう油 塩 しょう油 塩 しょう油	480
18	金	ごはん 鶏肉のチリソース▲ ロールキャベツ▲ 野菜ソテー 金平ごぼう フルーツ	鶏肉 大豆粉 鶏肉 大豆粉	生姜 にんにく ロールキャベツ▲ 野菜ソテー 金平ごぼう フルーツ	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 パン粉 油 コーンスターチ とうもろこし 油 油 砂糖	醤油 塩 しょう油 グチャップ 酢 塩 酒 チキンブイヨン 中華味 塩 しょう油 和風だし 醤油	433
19	土	ごはん コロッケ▲ ハムステーキ・焼きそば▲ 鉄筋煮 金山寺味噌・とろろパック 漬物・フルーツ	ハム 花かつお	人参 蓮根 葱 インゲン 金山寺味噌 漬物 みかん缶	米 とうもろこし じゃが芋 パン粉 砂糖 でん粉 小麦粉 油 焼きそば 麺 でん粉 ショートニング 砂糖 里芋 砂糖 長芋 コマ	塩 しょう油 ソース 塩 香辛料 和風だし 醤油 白醤油 塩	794
22	火	焼ごはん(ゆかり) 照焼きハンバーグ▲ ポテトフライ スパゲティソテー▲ ブロccoliリーの和え物 フルーツ	鶏肉 牛肉 竹輪	玉葱 人参 ほうれん草 ブロccoliリー 人参 りんご	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	ゆかり粉 醤油 香辛料 塩 しょう油 和風だし 醤油 青じそドレッシング 塩	416
23	水	炊込みごはん サケの塩焼き コーン焼売▲ ビーフソテー さつまいも フルーツ	昆布 サケ 豚肉 鶏肉 味噌 大豆粉 豆腐	玉葱 人参 ビーマン 人参 葱 椎茸 みかん缶	米 油 砂糖 とうもろこし でん粉 小麦粉 砂糖 油 ビーフソテー 砂糖 油	醤油 和風だし 塩 酢 塩 しょう油 中華味 塩 しょう油 醤油 砂糖 油	431
24	木	ごはん タンドリーチキン▲ ウィンナー じゃが芋金平 大豆のグチャップ煮 フルーツ	鶏肉 粉末大豆 ウィンナー 大豆	にんにく 生姜 人参 ビーマン 玉葱 人参 養豚缶	米 じゃが芋 油 砂糖 砂糖	塩 しょう油 カレー粉 中華味 和風だし 醤油 グチャップ 中華味 塩 しょう油	428
25	金	わかめごはん 豚しゃぶ キャベツと甜瓜の和え物 揚げぎょうざ さつま芋の炒め物 フルーツ	豚肉 鶏肉 豚肉 大豆	玉葱 生姜 キャベツ 甜瓜 生姜 にんにく キャベツ 玉葱 人参 インゲン 蓮根 苳製缶	米 キャベツと甜瓜の和え物 揚げぎょうざ さつま芋の炒め物 フルーツ	醤油 和風だし 塩 酢 醤油 酒 中華味 醤油 塩 しょう油 塩 醤油 酢	488
26	土	ごはん 味噌カツ▲ 焼きそば▲ 金平蓮根・竹輪煮● 三角いなり煮●▲ 漬物・フルーツ	豚肉 大豆粉 味噌 花かつお 竹輪 鶏肉 油揚げ ひじき 鶏肉すり身 大豆粉 卵	蓮根 人参 舞茸 人参 玉葱 インゲン 生姜 みかん缶	米 パン粉 小麦粉 油 でん粉 砂糖 コマ 油 コマ油 コマ 砂糖 でん粉 砂糖 小麦粉 コマ	塩 香辛料 ソース 塩 香辛料 和風だし 醤油 塩 醤油 ポークエキス	822
28	月	ごはん 肉団子のトマト煮 おからポテト 春雨サラダ ほうれん草ソテー フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆粉 おから 豆腐 シーチキン	玉葱 人参 胡瓜 人参 ほうれん草 人参 りんご	米 砂糖 でん粉 油 じゃが芋 でん粉 油 春雨 とうもろこし 砂糖 油	酢 醤油 香辛料 グチャップ 塩 香辛料 塩 しょう油 中華味 塩 しょう油	447
29	火	ごはん 油淋鶏▲ ポークピッツ キャベツソテー じゃが芋カレー炒め フルーツ	鶏肉 大豆粉 ポークピッツ シーチキン	生姜 にんにく キャベツ もやし 人参 玉葱 インゲン 白根缶	米 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 とうもろこし 油 じゃが芋 油	醤油 塩 しょう油 酢 中華味 塩 しょう油 カレー粉 中華味 塩 しょう油	429
30	水	ごはん 豚肉野菜炒め 三角カレー香香き▲ さつま揚げ煮 厚揚げ味噌煮 フルーツ	豚肉 豚肉 さつま揚げ 厚揚げ 味噌 フルーツ	キャベツ 人参 玉葱 玉葱 トマト にんにく 生姜 パイナップル	米 とうもろこし じゃが芋 砂糖 小麦粉 でん粉 油 砂糖 砂糖	醤油ラーメンスープ 塩 醤油 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 醤油	448
31	木	ごはん エビカツ▲ 焼き豚▲ 野菜ソテー コールスローサラダ フルーツ	エビ イカ 焼き豚	玉葱 もやし 人参 ビーマン キャベツ 人参 みかん缶	米 でん粉 小麦粉 パン粉 コーンフラワー 砂糖 油 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	塩 醤油 中華味 塩 しょう油 塩 しょう油	412

☆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。