



2022年4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		
1	金	ごはん 豚肉の焼塩ゆめ コーン焼売▲ 枝豆 もやしと竹輪の和え物▲ フルーツ	豚肉 鶏肉 味噌 大豆粉 枝豆	玉葱 人参 生姜 もやし 人参 蕨梅缶	米 油 砂糖 片栗粉 とうもろこし でん粉 小麦粉 砂糖 塩 和風だし 醤油	酢 醤油 塩 こしょう 塩 和風だし 醤油	429
2	土	ごはん 鶏の唐揚げ●●▲▲ オムレツ●●▲・焼きそば▲ 根菜ゆめ がんもどき煮 漬物・デザート	鶏肉 大豆粉 卵 大豆粉 花かつお 根菜ゆめ 豆腐花がんも	生姜 にんにく 玉葱 蓮根 人参 牛蒡	米 油 小麦粉 でん粉 米粉 砂糖 塩 しょう油 マーガリン 焼きそば用 ショートニング 油 ゴマ油 砂糖 砂糖 ブチモチーナー ゴマ	醤油 塩 和風だし 醤油 塩 和風だし 醤油	846
5	火	ごはん ハンバーグ▲ ポテトフライ スパゲティソテー▲ ほうれん草サラダ フルーツ	鶏肉 牛肉 ハム	玉葱 玉葱 人参 ほうれん草 人参 白梅缶	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 クチャップ 塩 こしょう 塩 こしょう	426
6	水	炊込みごはん 一口魚フライ▲ ウィンナー ブロッコリーソテー ポテトサラダ フルーツ	昆布 青のり ウィンナー ブロッコリーソテー ポテトサラダ フルーツ	人参 人参 蓮根 椎茸 鶏糞 ブロッコリー 人参 胡瓜 人参 りんご	米 油 砂糖 パン粉 小麦粉 砂糖 油 とうもろこし 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 こしょう 塩 こしょう	445
7	木	ごはん 照焼きチキン▲ イカリングフライ▲ 焼うどん▲ 金平ごぼろ フルーツ	鶏肉 大豆粉 イカ	キャベツ 玉葱 キャベツ 玉葱 人参 ごぼう 人参 パン缶	米 砂糖 片栗粉 でん粉 パン粉 小麦粉 油 うどん 油 砂糖 砂糖 油	醤油 塩 和風だし 醤油 和風だし 醤油	449
8	金	おにぎり 八幡巻▲ ハムカツ▲ 青菜コーンと和え 大根と厚揚げの生姜煮 フルーツ	海苔 鶏肉 鶏肉 豚肉 大豆粉 厚揚げ	玉葱 人参 イングン ごぼう 生姜 ほうれん草 人参 大根 生姜 みかん缶	米 パン粉 でん粉 水あめ 砂糖 かりん でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉 油 とうもろこし 砂糖 砂糖	塩 醤油 塩 香辛料 塩 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 醤油	439
9	土	ごはん おろし豚カツ▲ 焼きそば▲・とろろパック 巻竹煮 昆布巻き 漬物・フルーツ	豚肉 大豆粉 花かつお 油揚げ 昆布 ニンジン フルーツ	玉葱 大根 にんにく りんご果汁 巻 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 焼きそば用 油 長芋 ゴマ油 ゴマ 砂糖 砂糖 かりん 水あめ ゴマ	塩 香辛料 醤油 酢 オイスターソース こしょう ソース 塩 こしょう 白醤油 和風だし 醤油 醤油 唐辛子	787
11	月	おにぎり ホイコーロー 揚げコーンボール 南瓜煮 ひじき煮 フルーツ	海苔 豚肉 味噌 いとより 南瓜煮 ひじき 油揚げ フルーツ	キャベツ 生姜 南瓜 人参 蕨梅缶	米 油 砂糖 とうもろこし でん粉 油 砂糖 砂糖 砂糖	塩 中華味 醤油 塩 こしょう 塩 和風だし 醤油 和風だし 醤油	429
12	火	ごはん 煎餅▲ さくら焼売▲ 枝豆 ブロッコリーサラダ フルーツ	鶏肉 大豆粉 鶏肉 豚肉 大豆 昆布 枝豆 ハム	生姜 にんにく 玉葱 人参 ビーマン 玉葱 生姜 ブロッコリー 人参 りんご	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 こしょう 醤油 白醤油 和風だし 塩 塩 こしょう	484
13	水	ごはん サワラの味噌焼き 蒸しさつま芋 蓮根金平 春雨の酢の物 フルーツ	サワラ 味噌 蒸しさつま芋 蓮根金平 鶏肉 胡瓜 人参 フルーツ	蓮根 人参 鶏糞 胡瓜 人参 みかん缶	米 砂糖 さつま芋 砂糖 油 春雨 とうもろこし 砂糖	醤油 塩 和風だし 醤油 塩 酢	423
14	木	炊込みごはん エビカツ▲ ハムステーキ じゃが芋ソテー 鶏糞の炒め煮 フルーツ	エビ イカ ハム 油揚げ	玉葱 人参 イングン 玉葱 糸鶏糞 人参 洋梨缶	米 でん粉 小麦粉 パン粉 コーンフラワー 砂糖 油 じゃが芋 油 油 砂糖	ゆかり粉 塩 醤油 ソース 中華味 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう	421
15	金	巻布ごはん 焼き豚▲ 星コロッケ▲ 塩焼きそば▲ ウィンナーケチャップ煮 フルーツ	巻布 焼き豚 星コロッケ▲ 豚肉 ウィンナー フルーツ	玉葱 キャベツ 玉葱 人参 玉葱 人参 ビーマン 白梅缶	米 じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油 焼きそば用 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 油	塩 醤油 ラーメンスープ ケチャップ 中華味 塩	450

16	土	ごはん 焼肉 春巻き▲・五目中巻煮 さつま揚げ●●▲ 塩 和え 漬物・フルーツ	豚肉 油揚げ 生姜天 ハム	玉葱 人参 ニラ キャベツ 人参 玉葱 巻 生姜 イングン 白菜 人参 もやし 赤ビーマン 漬物 蕨梅缶	米 じゃが芋 ゴマ ゴマ油 醤油 塩 オイスターソース 和風だし 砂糖 砂糖 ゴマ	407	
18	月	ごはん 豚カツ▲ さつま芋しもん煮 キャベツソテー 焼きビーフン フルーツ	豚肉 大豆粉	レモン果汁 キャベツ 赤ビーマン 人参 巻 ビーマン フルーツ	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 さつま芋 砂糖 油 ビーフン 油	塩 ソース 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう 醤油	434
19	火	おにぎり 鶏つくね▲ ーロイカフライ▲ もやしの和え物 マカロニサラダ▲ フルーツ	海苔 鶏肉 粉末大豆 イカ 若布 シーチキン	玉葱 人参 蓮根 巻 もやし 胡瓜 胡瓜 人参 みかん缶	米 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 米粉 油 小麦粉 でん粉 パン粉 油 砂糖 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 塩 こしょう	438
20	水	炊込みごはん 豚しゃぶ 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	巻 人参 蓮根 椎茸 鶏糞 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 キャベツ 胡瓜 生姜 にんにく キャベツ 玉葱 ハイネ缶	米 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 砂糖 砂糖 小麦粉 でん粉 油 さつま芋 砂糖	醤油 和風だし 塩 酢 醤油 塩 塩 こしょう 香辛料 醤油 酢 醤油	475
21	木	ごはん 肉団子のトマト煮 チキン Nuggets▲ 揚げ餃子 高野豆腐煮 フルーツ	鶏肉 豚肉 鶏肉 おから 油揚げ 高野豆腐 フルーツ	玉葱 ビーマン 人参 切干大根 人参 白梅缶	米 でん粉 チキンオイル 油 砂糖 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 米粉 油 砂糖	塩 香辛料 クチャップ 塩 醤油 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 醤油	459
22	金	炊込みごはん(保飯) チンジャオロースー 竹輪の天ぷら▲ 粉ふき芋 胡瓜の酢の物▲ フルーツ	豚肉 竹輪 青のり	巻 ビーマン 玉葱 生姜 にんにく パセリ粉 胡瓜 りんご	米 片栗粉 砂糖 小麦粉 油 じゃが芋 とうもろこし 砂糖	中華味 醤油 塩 こしょう 塩 酢 塩	440
23	土	ごはん 手キンカツ●●▲ ハムステーキ・ナポリタンスパゲティ●●▲ ポテトサラダ●●▲ なめ煮パック・もずく酢 漬物・フルーツ	鶏肉 卵 大豆粉 ハム ウィンナー ハム もずく	玉葱 ビーマン 胡瓜 えのき巻 漬物 パイン缶	米 パン粉 でん粉 油 スパゲティ 油 砂糖 でん粉 じゃが芋 とうもろこし 砂糖 マヨネーズ 砂糖 かりん ゴマ	塩 香辛料 ケチャップ ソース コンソメ 塩 塩 こしょう 醤油 塩 こしょう 酢 かつおエキス ゴマ	756
25	月	ごはん ハンバーグ野菜ソース▲ ロールキャベツ▲ マカロニソテー▲ さつま芋サラダ フルーツ	鶏肉 牛肉 鶏肉 大豆粉 枝豆	玉葱 人参 ビーマン 玉葱 人参 玉葱 人参 人参 レーズン 洋梨缶	米 パン粉 でん粉 砂糖 パン粉 油 コーンスターチ マカロニ 油 砂糖 さつま芋 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	醤油 香辛料 ケチャップ 塩 酢 チキンブイヨン ケチャップ 塩 こしょう 塩	475
26	火	炊込みごはん(ゆかり) 豚肉の生姜ゆめ おからポテト さつま揚げ煮 ハンネソテー▲ フルーツ	豚肉 おから 豆乳 さつま揚げ	玉葱 赤ビーマン 生姜 じゃが芋 でん粉 油 砂糖 玉葱 人参 にんにく 蕨梅缶	米 油 砂糖 じゃが芋 でん粉 油 砂糖 パンネ 砂糖	ゆかり粉 醤油 塩 香辛料 和風だし 醤油 ケチャップ 塩 こしょう	488
27	水	おにぎり 鶏肉バーベキューソース焼き▲ 南瓜の天ぷら▲ 玉葱ソテー コールスーサラダ フルーツ	海苔 鶏肉 粉末大豆 えんどう豆粉	にんにく 生姜 南瓜 玉葱 ビーマン 人参 キャベツ 人参 みかん缶	米 砂糖 小麦粉 コーンスターチ 米粉 油 油 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう ケチャップ ソース 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう	434
28	木	ごはん 豆腐ハンバーグ ポークピッツ 和風スパゲティソテー▲ ひじきサラダ フルーツ	豆腐 鶏肉 豚肉 ポークピッツ シーチキン ひじき	玉葱 ほうれん草 人参 胡瓜 人参 りんご	米 とうもろこし でん粉 砂糖 スパゲティ 油 砂糖	塩 醤油 香辛料 和風だし 醤油 塩 こしょう 青じそドレッシング 塩	436
30	土	ごはん 白身魚フライ▲ ウィンナー●●▲・焼きそば▲ 金平蓮根 めかふバック▲・竹輪▲ 漬物・デザート	たら ウィンナー 花かつお	蓮根 人参 鶏糞 めかふ 竹輪	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 焼きそば用 でん粉 ショートニング 砂糖 油 ゴマ油 ゴマ 砂糖 砂糖 ゴマ ゼリー	塩 ソース 塩 香辛料 和風だし 醤油 醤油 かつおエキス 塩 和風だし 醤油	762

☆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。