



2022年6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	熱やものもとになる	その他	
1	水	ごはん 照焼きハンバーグ▲ ポテトフライ ほうれん草ソテー マカロニサラダ▲ フルーツ	鶏肉 牛肉 ハム	玉葱 ほうれん草 人参 胡瓜 人参 白根缶	米 パン粉 でん粉 砂糖 じゃが芋 でん粉 油 とうもろこし 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 砂糖	醤油 香辛料 塩 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう	412
2	木	ごはん チンジャオロースー さくら焼▲ 里芋の唐揚げ▲ キャベツツナ和え フルーツ	豚肉 鶏肉 豚肉 大豆 昆布 大豆粉 シーチキン	葱 ビーマン 玉葱 生姜 にんにく 玉葱 生姜	油 片栗粉 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 里芋 小麦粉 油 砂糖 でん粉 砂糖	中華味 醤油 塩 こしょう 白醤油 和風だし 和風だし 醤油 塩 和風だし 醤油	436
3	金	ごはん(ゆかり) 鮭の佃煮焼き 連根金平 さつま芋甘煮 大根と鶏腿のおかか煮 フルーツ	鮭 枝豆	柚子果汁 連根 人参	米 みりん 砂糖 片栗粉 砂糖 油 さつま芋 砂糖 砂糖	ゆかり粉 醤油 酒 和風だし 醤油 塩 和風だし 醤油	414
4	土	ごはん エビフライ●○▲・ウィンナー●●▲ 切干大根煮 さつま揚げ煮● 豆乳がんも 漬物・デザートデザート●●▲	エビ 卵 ウィンナー 油揚げ 魚肉 イカ 大豆粉 卵白	キャベツ 切干大根 人参 油 砂糖 でん粉 和風だし 醤油 ゴマ ゴマ プチもっちりな	米 パン粉 小麦粉 油 でん粉 砂糖 油 砂糖 でん粉 和風だし 醤油 ゴマ ゴマ プチもっちりな	塩 和風だし 醤油 和風だし 醤油	826
6	月	ごはん メンチカツ▲ 豚肉と春雨の中華炒め 南瓜煮 コールスローサラダ フルーツ	豚肉 豚肉 南瓜 キャベツ 人参	玉葱 人参 キャベツ ほうれん草 人参 玉葱 赤ピーマン 生姜 南瓜 キャベツ 人参 りんご	米 とうもろこし でん粉 パン粉 小麦粉 油 砂糖 春雨 油 砂糖 和風だし 醤油 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 塩 こしょう	塩 香辛料 カレー粉 醤油 中華味 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 塩 こしょう	430
7	火	ごはん タンドリーチキン▲ 竹輪の磯辺揚げ▲ 野菜ソテー ポテトサラダ フルーツ	鶏肉 粉末大豆 竹輪 青のり	玉葱 人参 ビーマン 胡瓜 人参 養豚缶	米 小麦粉 油 油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	カレー粉 中華味 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう	486
8	水	おにぎり ホイコーロー 厚揚げ煮 さつま芋の天ぷら▲ ごぼうチキンサラダ▲ フルーツ	海苔 豚肉 味噌 厚揚げ えんどう豆粉 鶏肉	キャベツ 生姜 キャベツ 人参 胡瓜 みかん缶	米 砂糖 油 砂糖 さつま芋 小麦粉 米粉 でん粉 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 中華味 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 塩 こしょう	468
9	木	ごはん(菜飯) ハートコロッケ▲ ミートボール 焼きそば▲ ほうれん草のお浸し フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆粉 豚肉 花かつお	玉葱 フロccoli もやし 人参 ほうれん草 キャベツ りんご	米 キャベツと胡瓜の和え物 揚げ餃子▲ コンソール フルーツ	菜飯の素 砂糖 でん粉 油 焼きそば種 油 和風だし 醤油	414
10	金	ごはん ハムカツ▲ 野菜肉巻き▲ ブロッコリーソテー 切干大根煮 フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆粉 鶏肉 大豆粉	人参 イングン キャベツ 玉葱 生姜 ブロッコリー 玉葱 切干大根 人参 洋梨缶	米 でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉 油 パン粉 砂糖 でん粉 水あめ とうもろこし 油 砂糖	塩 香辛料 醤油 塩 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	413
11	土	ごはん おろしハンバーグ●●▲ 巻竹煮 とろろパック 昆布巻き 漬物・フルーツ	鶏肉 豚肉 牛肉 大豆粉 卵 油揚げ 昆布 ニシン	玉葱 大根 にんにく りんご 人参 キャベツ 葱 人参 かんぴょう 漬物 みかん缶	米 パン粉 砂糖 油 砂糖 ゴマ 長芋 砂糖 みりん 水あめ ゴマ	醤油 塩 中華味 酢 オイスターソース こしょう 和風だし 醤油 白醤油 塩 醤油 塩 人参	774
13	月	ごはん(ゆかり) 照焼きチキン▲ 焼うどん▲ ロールキャベツ▲ 豆腐チャンプル フルーツ	鶏肉 粉末大豆 焼うどん▲ 鶏肉 大豆粉 豆腐 花かつお	人参 キャベツ キャベツ 玉葱 人参 ほうれん草 人参 白根缶	米 砂糖 砂糖 うどん 油 砂糖 パン粉 油 コーンスターチ 油	ゆかり粉 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 塩 酒 チキンブイヨン 中華味 醤油 塩 こしょう	425
14	火	ごはん 豚肉の生姜炒め チキンナゲット▲ 粉ふき手 春雨サラダ フルーツ	豚肉 鶏肉	玉葱 赤ピーマン 生姜 パセリ粉 胡瓜 人参 りんご	米 砂糖 マヨネーズ とうもろこし 小麦粉 もち米粉 油 じゃが芋 春雨 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	醤油 塩 塩 酢 塩 こしょう	459
15	水	ごはん 味噌カツ▲ ホークピッツ キャベツソテー 連根と枝豆の炒め物 フルーツ	豚肉 大豆粉 味噌 ホークピッツ キャベツソテー 連根と枝豆の炒め物 フルーツ	キャベツ 玉葱 人参 連根 鶏腿 パイン缶	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 砂糖 油 砂糖 油	塩 醤油 塩 醤油 中華味 塩 こしょう	454

16	木	おにぎり 鶏の唐揚げ▲ ビーフソテー コーンボール さつま芋サラダ フルーツ	海苔 鶏肉 大豆粉 いとより シーチキン	生姜 にんにく 人参 木耳 ビーマン 玉葱 人参 みかん缶	米 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 ビーフソテー 油 とうもろこし でん粉 油 砂糖 さつま芋 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	塩 醤油 塩 こしょう 醤油 中華味 塩 こしょう 塩	478
17	金	ごはん ハンバーグ▲ マカロニソテー▲ おからポテト 竹輪とワカメの甘酢和え▲ フルーツ	鶏肉 牛肉 おから 豆乳 竹輪 わかめ	玉葱 ビーマン 玉葱 胡瓜 人参 りんご	米 パン粉 でん粉 砂糖 マカロニ 油 砂糖 じゃが芋 でん粉 油 砂糖	醤油 香辛料 ケチャップ ケチャップ 塩 こしょう 塩 香辛料 酢 塩	410
18	土	ごはん ハムカツ●▲ 焼売●▲・さつま揚げ煮●▲ 巾着煮 白菜和え 漬物・フルーツ	ハム 豚肉 豚肉 鶏肉 大豆粉 マクロ 味噌 生姜 半平 油揚げ ハム	キャベツ 玉葱 生姜 グリーンピース 人参 イングン 葱 椎茸 かんぴょう 白菜 人参 もやし 赤ピーマン 漬物 養豚缶	米 パン粉 でん粉 油 小麦粉 油 砂糖 でん粉 パン粉 里芋 砂糖 砂糖 ゴマ	塩 香辛料 香辛料 醤油 和風だし 塩 和風だし 醤油 和風だし 醤油	754
20	月	おにぎり 鶏つくね▲ 一口身魚フライ▲ 塩焼きそば▲ ブロッコリー青じそ和え フルーツ	海苔 鶏肉 粉末大豆 たら 豚肉	玉葱 人参 れんこん 葱 キャベツ 玉葱 人参 ブロッコリー 人参 洋梨缶	米 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 米粉 油 パン粉 小麦粉 でん粉 油 焼きそば種 油 青じそドレッシング 塩	醤油 塩 こしょう 醤油 ラーメンスープ 青じそドレッシング 塩	413
21	火	ごはん 肉団子のトマト煮 コンソール▲ さつま揚げ煮 もやしほうれん草ソテー フルーツ	鶏肉 豚肉 肉団子 さつま揚げ ハム	玉葱 ビーマン 人参 ブロッコリー もやし ほうれん草 人参 パイン缶	米 でん粉 チキンオイル 油 じゃが芋 砂糖 とうもろこし じゃが芋 パン粉 砂糖 味噌 小麦粉 油 砂糖 油	塩 香辛料 ケチャップ 塩 こしょう 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう	412
22	水	ごはん(菜飯) 鮭の塩焼き キャベツ味噌炒め たこフィナー じゃが芋ミンチカレー炒め フルーツ	鮭 味噌 フィナー 鶏肉	キャベツ 玉葱 人参 インゲン 人参 りんご	米 砂糖 油 砂糖 じゃが芋 ミンチカレー炒め フルーツ	菜飯の素 塩 塩 塩 こしょう カレー粉 中華味	432
23	木	桜豆ごはん 豆腐ハンバーグ 南瓜の揚げ煮 人参しりしり 白菜の煮浸し フルーツ	桜豆 豆腐 鶏肉 豚肉 シーチキン 油揚げ	玉葱 南瓜 人参 ビーマン 白菜 人参 養豚缶	米 でん粉 砂糖 油 砂糖 油 砂糖 白菜 人参 フルーツ	塩 醤油 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油	411
24	金	ごはん 豚しゃぶ キャベツと胡瓜の和え物 揚げ餃子▲ コンソール フルーツ	豚肉 鶏肉 豚肉 大豆	玉葱 生姜 キャベツ 胡瓜 生姜 にんにく キャベツ 玉葱 人参 人参 みかん缶	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 砂糖 砂糖 小麦粉 でん粉 油 とうもろこし 油	酢 醤油 和風だし 醤油 塩 こしょう 香辛料 醤油 中華味 塩 こしょう	455
25	土	ごはん 香巻き▲・ポテトサラダ●●▲ もすく酢 なめ饅頭▲ 漬物・フルーツ	豚肉 鶏肉 ハム もすく	玉葱 人参 ニラ キャベツ 人参 玉葱 葱 生姜 胡瓜 えのき巻 漬物 パイン缶	米 じゃが芋 ゴマ ゴマ油 キャベツ 人参 玉葱 葱 生姜 胡瓜 砂糖 砂糖 砂糖 ゴマ	焼肉のたれ 醤油 塩 オイスターソース 酢 醤油 かつおエキス 塩 醤油 塩 こしょう	764
27	月	ごはん 鶏の唐揚げ▲ さくら焼▲ 野菜炒め ほうれん草サラダ フルーツ	鶏肉 大豆粉 鶏肉 豚肉 大豆 昆布 シーチキン	生姜 にんにく 玉葱 生姜 ブロッコリー キャベツ 赤ピーマン ほうれん草 人参 玉葱 りんご	米 パン粉 砂糖 油 砂糖 ゴマ 長芋 砂糖 みりん 水あめ ゴマ	醤油 塩 中華味 酢 オイスターソース こしょう 和風だし 醤油 白醤油 塩 醤油 塩 人参	435
28	火	おにぎり エビカツ▲ ハムステーキ じゃが芋ソテー キャベツの塩昆布和え フルーツ	海苔 エビ イカ ハム	玉葱 ブロッコリー 人参 じゃが芋 とうもろこし 油 キャベツ 白根缶	米 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 小麦粉 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	塩 醤油 塩 こしょう 醤油 和風だし 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう	411
29	水	ごはん 豚肉角煮炒め ローイカフライ▲ ひじき煮 花がんもどき煮 フルーツ	豚肉 イカ ひじき 花がんもどき	玉葱 人参 生姜 人参 みかん缶	米 油 砂糖 片栗粉 小麦粉 でん粉 パン粉 油 砂糖 砂糖	酢 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油	423
30	木	ごはん 三角カレー香巻き▲ 竹輪煮▲ 春雨ソテー ツナ大豆煮 フルーツ	豚肉 竹輪 シーチキン 大豆	玉葱 トマトペースト にんにく 生姜 葱 玉葱 ビーマン 生姜 人参 りんご	米 じゃが芋 小麦粉 油 砂糖 春雨 油 砂糖 砂糖	塩 香辛料 カレー粉 醤油 和風だし 醤油 中華味 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油	451

☆食料仕入れの都合により多少変更することがございます。

☆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●●●