



2022年7月分こんだて



ノーボーダーズ

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	熱や力のもとになる	その他	
1	金	豚ごはん(ゆかり) 照焼子キン▲ 竹輪の天ぷら▲ 焼うどん▲ じゃが芋ミンチソテー フルーツ	鶏肉 粉末大豆 竹輪 青のり	人参 キャベツ 人参 ハイン缶	米 砂糖 小麦粉 油 うどん 油 砂糖 じゃが芋 油 砂糖	ゆかり粉 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 塩 こしょう 中華味	437
2	土	ごはん チキンカツ■▲ 焼きそば▲・金平蓮根 真丈煮●▲ がんも煮 漬物・デザート	鶏肉 大豆粉 花かつお 枝豆がんと	蓮根 人参 蒟蒻 玉葱 ほうれん草	米 パン粉 でん粉 油 油 砂糖 でん粉 砂糖 ゴマ マンゴゼリー	塩 ソース 塩 香辛料 和風だし 醤油 塩 かつおエキス 和風だし 醤油	864
4	月	ごはん 肉団子の酢豚風 揚げ餃子▲ 枝豆 切干大根煮 フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆粉 鶏肉 豚肉 大豆 枝豆 油揚げ	玉葱 人参 ビーマン 生姜 にんにく キャベツ 玉葱	米 砂糖 でん粉 油 砂糖 小麦粉 でん粉 油 砂糖	酢 醤油 香辛料 ケチャップ 塩 こしょう 香辛料 醤油 塩 和風だし 醤油	427
5	火	ごはん ハムカツ▲ ロールキャベツ▲ ピーマンソテー 胡瓜の和え物▲ フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆粉 鶏肉 大豆粉	キャベツ 玉葱 人参 人参 葱 ビーマン 胡瓜 みかん缶	米 でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉 油 パン粉 油 コンスターチ ピーマン 油 とうもろこし 砂糖	塩 香辛料 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	430
6	水	おにぎり 鮭の塩焼き ほうれん草の和え物 コンボール ポテトサラダ フルーツ	海苔 鮭 いとより	ほうれん草 キャベツ 胡瓜 人参 りんご	米 砂糖 とうもろこし でん粉 油 砂糖 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ りんご	塩 塩 和風だし 醤油 塩 こしょう	429
7	木	豚ごはん(菜飯) 星コロッケ▲ ポークピッツ カレーパグティソテー▲ コールスローサラダ フルーツ	粉末大豆 ポークピッツ ハム	玉葱 ほうれん草 玉葱 キャベツ 人参 白桃缶	米 じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 米粉 でん粉 油 スバグティ 油 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	菜飯の素 塩 酢 塩 こしょう カレー粉 塩 こしょう	434
8	金	ごはん 豚しゃぶ キャベツと胡瓜の和え物 一口イカフライ▲ 白菜のお浸し フルーツ	豚肉 イカ 油揚げ	玉葱 キャベツ 胡瓜 白菜 ほうれん草 洋梨缶	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 小麦粉 でん粉 パン粉 油 砂糖	酢 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油	427
9	土	ごはん おろしハンバーグ●■▲ ナポリタン(パグティ)●■▲○・ひじき煮 さつま揚げ煮● カレーハック▲ 漬物・フルーツ	鶏肉 豚肉 牛肉 大豆粉 卵 ウィンナー ひじき 油揚げ 魚肉 イカ 大豆粉 卵白 大豆粉 ビーフエキス	玉葱 大根 にんにく りんご果汁 キャベツ 玉葱 ビーマン 人参 玉葱 ほうれん草 キャベツ 人参 玉葱 玉葱 りんご果汁 漬物 ハイン缶	米 パン粉 砂糖 油 スバグティ 油 砂糖 でん粉 油 砂糖 でん粉 水あめ 油 砂糖 ラード でん粉 ゴマ	醤油 塩 こしょう ケチャップ ソース コンスターチ 和風だし 醤油 和風だし 醤油 香辛料 カレー粉 塩 香辛料	775
11	月	ごはん 豆腐ハンバーグ チキンパグティ▲ 野菜中華炒め さつま芋サラダ フルーツ	豆腐 鶏肉 豚肉 鶏肉	玉葱 青梗菜 人参 玉葱 生姜 人参 ハイン缶	米 でん粉 砂糖 油 砂糖 さつま芋 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	塩 醤油 香辛料 塩 中華味 醤油 塩 こしょう 塩	499
12	火	ごはん 鶏の唐揚げ▲ 南瓜煮 焼きそば▲ ブロッコリーの和え物 フルーツ	鶏肉 大豆粉 南瓜 焼きそば▲ ブロッコリーの和え物 ハム	生姜 にんにく キャベツ 人参 玉葱 ブロッコリー 人参 りんご	米 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 砂糖 焼きそば種 油 砂糖	醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 ソース 塩 こしょう 和風だし 醤油	433
13	水	豚ごはん(ゆかり) チンジャオロース さくら焼売▲ さつまあげ マカロニサラダ▲ フルーツ	豚肉 鶏肉 豚肉 大豆粉 昆布 さつまあげ マカロニサラダ▲ フルーツ	葱 ビーマン 玉葱 生姜 にんにく 人参 玉葱 人参 人参 玉葱 ビーマン 生姜 ほうれん草 人参 みかん缶	米 油 片栗粉 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 砂糖 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 砂糖	ゆかり粉 中華味 醤油 塩 こしょう 白醤油 和風だし 和風だし 醤油	467
14	木	ごはん 三角カレー春巻き▲ さつま芋の甘煮 春雨ソテー 豆腐チャンプル▲ フルーツ	豚肉 豆腐 枝豆 花かつお	玉葱 トマトペースト にんにく 生姜 人参 玉葱 ビーマン 生姜 ほうれん草 人参 みかん缶	米 とうもろこし じゃが芋 小麦粉 油 さつま芋 砂糖 春雨 油 砂糖	塩 塩 香辛料 カレー粉 醤油 塩 中華味 醤油 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう 醤油	441
15	金	ごはん 鶏肉バーベキューソース焼き▲ おからポテト もやしソテー ほうれん草サラダ フルーツ	鶏肉 粉末大豆 おから 豆乳 ハム	にんにく 生姜 もやし 人参 ほうれん草 キャベツ りんご	米 砂糖 じゃが芋 でん粉 油 とうもろこし 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 こしょう ケチャップ ソース 塩 香辛料 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう	468

16	土	ごはん 鶏の唐揚げ●■▲ 焼きそば▲・菊土佐煮 真丈煮●▲ めかぶ(パック) 漬物・フルーツ	鶏肉 大豆粉 花かつお 油揚げ 肉厚ゆり身 豆腐 枝豆 おから 大豆粉 卵 めかぶ	生姜 にんにく 葱 蒟蒻 イングン 人参 玉葱 ほうれん草	米 小麦粉 でん粉 米粉 焼きそば種 でん粉 ショートニング 砂糖 油 砂糖 でん粉 砂糖 ゴマ	醤油 塩 ソース 塩 香辛料 塩 かつおエキス 醤油 かつおエキス 塩	743
19	火	豚ごはん(菜飯) エビカツ▲○ ハムステーキ キャベツソテー フルーツ	エビ イカ ハム 鶏肉	玉葱 キャベツ 赤ピーマン 玉葱 玉葱 人参 イングン 白桃缶	米 でん粉 小麦粉 パン粉 コンフラワー 砂糖 油 油 じゃが芋 砂糖	菜飯の素 塩 醤油 ソース 塩 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	409
20	水	ごはん ハンバーグ▲ ポテトフライ マカロニソテー▲ 人参しりしり フルーツ	鶏肉 牛肉 枝豆 ソーチキン	玉葱 人参 人参 りんご	米 ハンバーグ 砂糖 じゃが芋 でん粉 油 マカロニ 砂糖 油 砂糖	醤油 香辛料 ケチャップ 塩 ケチャップ 塩 こしょう 和風だし 醤油	411
21	木	ごはん 鯖の照焼き 高野豆腐煮 蓮根金平 春雨サラダ フルーツ	鯖 高野豆腐 ハム	蓮根 人参 蒟蒻 胡瓜 人参 洋梨缶	米 砂糖 砂糖 砂糖 油 春雨 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油 酢 塩 胡椒	425
22	金	おにぎり メンチカツ▲ たこウィナー ほうれん草ソテー 大豆のケチャップ煮 フルーツ	海苔 ウィンナー 大豆	玉葱 人参 キャベツ ほうれん草 ほうれん草 キャベツ 赤ピーマン 玉葱 人参 みかん缶	米 とうもろこし でん粉 パン粉 小麦粉 油 砂糖 油 砂糖	塩 塩 香辛料 カレー粉 醤油 中華味 塩 こしょう ケチャップ 中華味 塩 こしょう	406
23	土	ごはん 焼肉 春巻き▲・がんも煮 とろろパック 枝豆半平煮●▲ 漬物・フルーツ	豚肉 豚肉 枝豆がんと 枝豆半平	玉葱 人参 ニラ キャベツ 人参 玉葱 葱 生姜	米 じゃが芋 ゴマ ゴマ油 春雨 ゴマ油 水あめ 砂糖 小麦粉 油 でん粉 ゴマ 長手 砂糖 ゴマ	焼肉のたれ 醤油 塩 オイスターソース 和風だし 白醤油 塩 和風だし 醤油	832
25	月	豚ごはん(ゆかり) 豚肉 ポークピッツ もやし炒め 厚揚げ煮 フルーツ	鶏肉 大豆粉 ポークピッツ	生姜 にんにく 玉葱 人参 ビーマン もやし 人参 ほうれん草 りんご	米 小麦粉 小麦粉 油 砂糖 油 砂糖 砂糖	ゆかり粉 酢 ケチャップ 中華味 塩 こしょう 醤油 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	426
26	火	おにぎり ホイコーロー コンフライ▲ 枝豆 生鮭の煮物▲ フルーツ	海苔 豚肉 味噌 枝豆	キャベツ 生姜 玉葱 大根 人参 イングン ハイン缶	米 砂糖 とうもろこし しょうゆ 小麦粉 砂糖 でん粉 砂糖 油 生鮭 砂糖	塩 中華味 醤油 塩 こしょう 塩 こしょう 塩 和風だし 醤油	427
27	水	ごはん 一口白身魚フライ▲ ミートボール スバグティソテー▲ 胡瓜と葱の酢の物▲ フルーツ	ホキ 青のり 鶏肉 豚肉 大豆粉 竹輪 わかめ	玉葱 ブロッコリー 玉葱 人参 胡瓜 人参 みかん缶	米 パン粉 小麦粉 砂糖 油 砂糖 でん粉 油 スバグティ 砂糖	塩 酢 醤油 香辛料 ケチャップ 塩 こしょう 酢 塩	417
28	木	おにぎり 鶏つくね▲ 南瓜揚げ煮 焼きそば▲ チンゲン菜とハムの和え物 フルーツ	海苔 鶏肉 粉末大豆 南瓜 豚肉 ハム	玉葱 人参 れんこん 葱 南瓜 キャベツ 玉葱 人参 青梗菜 玉葱 りんご	米 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 米粉 油 砂糖 油 焼きそば種 油	塩 和風だし 醤油 醤油ラーメンスープ 中華味 塩 こしょう	410
29	金	ごはん 豚カツ▲ キャベツソテー 竹輪煮▲ ドライカレー▲ フルーツ	豚肉 大豆粉 竹輪 枝豆	キャベツ ブロッコリー 人参 玉葱 人参 黄桃缶	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 油 砂糖 じゃが芋	塩 ソース 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 カレー 中華味 ケチャップ ソース 塩 こしょう	423
30	土	ごはん コロッケ■▲・ハムステーキ 焼きそば▲・筑前煮 さつまいも煮●▲ 金山寺味噌 漬物・フルーツ	牛肉 大豆粉 ハム 花かつお	玉葱 蓮根 牛蒡 葱 イングン 人参 玉葱 イングン 生姜 金山寺味噌 漬物 みかん缶	米 じゃが芋 砂糖 パン粉 マーガリン 小麦粉 コンフラワー 油 焼きそば種 でん粉 ショートニング 砂糖 塩 芋 でん粉 砂糖 小麦粉	醤油 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	781

☆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。
☆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○