



# 2022年8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	月	ごはん 照焼きハンバーグ▲ チキンナゲット▲ マカロニソテー▲ コールスローサラダ フルーツ	鶏肉 牛肉 鶏肉	玉葱	米 パン粉 でん粉 砂糖 マカロニ 砂糖 とうもろこし 小麦粉 もち米 油 マカロニ 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	483
2	火	おにぎり タンダーチキン▲ コーンコロッケ▲ さつま芋煮 大豆のケチャップ煮 フルーツ	海苔 鶏肉 粉末大豆		米 とうもろこし じゃが芋 パン粉 砂糖 でん粉 小麦粉 油 さつま芋 砂糖 砂糖	塩 カレー粉 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう 和風だし 醤油 クチャップ 中華味 塩 こしょう	496
3	水	ごはん 豚肉の生姜炒め 枝豆 おからポテト もやしとハムの青じそ和え フルーツ	豚肉 枝豆 おから 豆乳 ハム	玉葱 人参 赤ピーマン 生姜	米 油 砂糖 じゃが芋 でん粉 油	和風だし 醤油 塩 塩 香辛料 青じそドレッシング 塩	424
4	木	ごはん イカリングフライ▲ ポークピッツ スパゲティソテー▲ 肉じゃが フルーツ	イカ ポークピッツ 豚肉	キャベツ 玉葱 玉葱 ビーマン 玉葱 人参 白桃缶	米 でん粉 パン粉 小麦粉 油 スパゲティ とうもろこし 油 砂糖 じゃが芋 砂糖	塩 クチャップ 塩 和風だし 醤油	412
5	金	ごはん 三角カレー春巻き▲ 南瓜煮 春雨ソテー ブロッコリーサラダ フルーツ	豚肉	玉葱 トマトペースト にんにく 生姜	米 じゃが芋 小麦粉 油 南瓜 砂糖 春雨 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 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 塩 こしょう	436
6	土	ごはん 味噌カツ▲ 焼きそば▲・金平蓮根 竹輪煮●▲○ とろろハック 漬物・フルーツ	豚肉 大豆粉 味噌 花かつお 竹輪	蓮根 人参 蒟蒻	米 パン粉 小麦粉 油 でん粉 砂糖 コマ 焼きそば 小麦粉 ショートニング 砂糖 油 コマ コマ 砂糖 長芋 コマ	塩 香辛料 ソース 塩 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 醤油 白醤油 塩	822
8	月	ごはん メンチカツ▲ 鶏肉のケチャップ炒め 人参煮 胡瓜の和え物 フルーツ	豚肉 鶏肉 人参煮 若布 枝豆	玉葱 人参 キャベツ ほうれん草 玉葱 ビーマン 人参 胡瓜 黄桃缶	米 とうもろこし でん粉 パン粉 小麦粉 油 砂糖 油 砂糖 和風だし 醤油 砂糖	塩 香辛料 カレー粉 醤油 ソース クチャップ 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油	400
9	火	ごはん チンジャオロース 竹輪の天ぷら▲ 粉ふき芋 白菜のツナ和え フルーツ	豚肉 竹輪 青のり シーチキン	筍 ビーマン 玉葱 生姜 にんにく	米 油 片栗粉 砂糖 小麦粉 油 じゃが芋 砂糖	中華味 醤油 塩 こしょう 塩 和風だし 醤油	432
17	水	ごはん 一口白身魚フライ▲ ポークピッツ ブロッコリーソテー ポテトサラダ フルーツ	ホキ 青のり ポークピッツ	ブロッコリー 玉葱 黄ピーマン	米 パン粉 小麦粉 砂糖 油 油 じゃが芋 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう	451
18	木	ごはん 照焼きチキン▲ コンボール ほうれん草ソテー 大根と蒟蒻のおかか煮 フルーツ	鶏肉 大豆粉 いとより 花かつお	ほうれん草 人参 玉葱 大根 蒟蒻 りんご	米 砂糖 片栗粉 とうもろこし でん粉 油 砂糖 油 砂糖	醤油 塩 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	419
19	金	おにぎり 焼き豚▲ 星コロッケ▲ 焼きそば▲ 炒り豆腐 フルーツ	海苔 焼き豚 鶏肉 豚肉 豆腐 鶏肉	玉葱 キャベツ 人参 玉葱 人参 葱 椎茸 みかん缶	米 じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油 焼きそば 小麦粉 油 砂糖 油	塩 ソース 塩 こしょう 和風だし 醤油	427

20	土	ごはん おろしチキンカツ■▲ 焼きそば▲・筍土佐煮 昆布巻き▲ めかぶパスタ▲ 漬物・フルーツ	鶏肉 大豆粉 花かつお 油揚げ 昆布 ニシン めかぶ	玉葱 大根 にんにく りんご果汁 筍 蒟蒻 インゲン 人参 かんぴょう 漬物 みかん缶	米 パン粉 でん粉 油 砂糖 焼きそば 小麦粉 しょう油 砂糖 砂糖 みりん 水あめ 砂糖 コマ	塩 醤油 酢 オイスターソース こしょう ソース 塩 香辛料 醤油 唐辛子 かつおエキス 酢 塩 醤油	727
22	月	ごはん エビフライ▲○ ミートボール 和風スパゲティソテー▲ ほうれん草とハムのサラダ フルーツ	エビ 鶏肉 豚肉 大豆粉 ハム	玉葱 人参 ビーマン ほうれん草 キャベツ りんご	米 パン粉 小麦粉 油 砂糖 でん粉 油 スパゲティ 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 酢 醤油 香辛料 和風だし 醤油 塩 こしょう	465
23	火	ごはん 鶏つくね▲ ーロイカフライ▲ もやしの和え物 南瓜ソテー フルーツ	鶏肉 粉末大豆 イカ 枝豆	玉葱 人参 れんこん 葱 もやし 人参 南瓜 玉葱 洋梨缶	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 とうもろこし	醤油 塩 こしょう 塩 中華味 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう	415
24	水	ごはん 味噌カツ▲ さつま芋のしモン煮 野菜ソテー キャベツチキンサラダ▲ フルーツ	豚肉 大豆粉 味噌 鶏肉	玉葱 人参 れんこん 葱 もやし 人参 南瓜 玉葱 洋梨缶	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 砂糖 さつま芋 砂糖 油 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 醤油 塩 中華味 塩 こしょう 塩	475
25	木	おにぎり 鯖のカレー焼き 厚揚げ煮 蓮根金平 マカロニサラダ▲ フルーツ	海苔 鯖 厚揚げ 枝豆 シーチキン	生姜 ブロッコリー 蓮根 人参 蒟蒻 胡瓜 人参 みかん缶	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 砂糖 さつま芋 砂糖 砂糖 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 カレー粉 醤油 和風だし 醤油 塩 和風だし 醤油 塩 こしょう	466
26	金	ごはん 鶏の唐揚げ▲ さくら焼売▲ 枝豆 人参サラダ フルーツ	鶏肉 大豆粉 鶏肉 豚肉 大豆粉 昆布 枝豆	生姜 にんにく 玉葱 生姜 人参 玉葱 キャベツ りんご	米 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	醤油 塩 こしょう 白醤油 和風だし 塩 塩 こしょう	420
27	土	ごはん 焼肉 春巻き▲・巾着煮 半平煮●▲ 白菜和え 漬物・フルーツ	豚肉 豚肉 油揚げ 枝豆半平 昆布	玉葱 人参 ニラ キャベツ 人参 玉葱 生姜 インゲン 椎茸 かんぴょう 醤油 コマ 水あめ 砂糖 中華味 塩 こしょう ゴマ 砂糖 ゴマ	米 じゃが芋 油 コマ 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	焼肉のタレ 醤油 塩 オイスターソース 和風だし 和風だし 醤油 和風だし 醤油	811
29	月	おにぎり 鶏肉のパーベキューソース焼き▲ コーンフライ▲ ビーフソテー 白菜の昆布和え フルーツ	海苔 鶏肉 粉末大豆 塩昆布	にんにく 生姜 人参 筍 ビーマン 白菜 人参 パイン缶	米 砂糖 とうもろこし じゃが芋 パン粉 砂糖 でん粉 小麦粉 油 ビーフソテー 油	塩 塩 こしょう クチャップ 塩 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう 醤油 塩	429
30	火	ごはん 豚肉と厚揚げの味噌炒め ポテトフライ ブロッコリーソテー 春雨サラダ フルーツ	豚肉 厚揚げ 味噌 ハム	玉葱 チンゲン菜 生姜 にんにく しょう油 じゃが芋 油 とうもろこし 油 春雨 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	米 油 砂糖 油 中華味 塩 こしょう 酢 塩 胡椒	醤油 塩 中華味 塩 こしょう 酢 塩 胡椒	466
31	水	ごはん エビカツ▲○ ハムステーキ 野菜炒め ミートパネ▲ フルーツ	エビ イカ ハム 鶏肉	玉葱 キャベツ たまねぎ 赤ピーマン 玉葱 人参 にんにく りんご	米 でん粉 小麦粉 パン粉 コーン粉 油 パンネ 油 砂糖	塩 醤油 ソース 塩 中華味 塩 こしょう クチャップ 塩 こしょう	413

☆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…□