2022年9月分こんだて

ノーボーダーズ

日	曜	材料名 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	エネルギー
1	木	ごはん 豚しゃぶ キャベツと胡瓜の和え物 揚げ餃子▲ ひじき煮 フルーツ	豚肉 鶏肉　豚肉　大豆 ひじき　枝豆　油揚げ	玉葱 キャベツ　胡瓜 生姜　にんにく　キャベツ　玉葱 人参 黄桃缶	米 砂糖　ノンエッグマヨネーズ 砂糖 砂糖　小麦粉　でん粉　油 砂糖	酢　醤油　塩　こしょう 和風だし　醤油 塩　こしょう　香辛料　醤油 和風だし　醤油	434
2	金	ごはん 白身魚フライミートソース▲ ポークビッツ マカロニソテー▲ コールスローサラダ フルーツ	タラ　鶏肉 ポークビッツ	玉葱　人参 玉葱　人参 キャベツ　人参 りんご	米 パン粉　小麦粉　でん粉　油 マカロニ　砂糖 とうもろこし　ノンエッグマヨネーズ	塩　ケチャップ ケチャップ　塩　こしょう 塩　こしょう	444
3	土	ごはん チキンカツ■▲ ハムステーキ 焼きそば▲・切干大根煮 金山寺味噌▲・もずく酢 漬物・フルーツ	鶏肉　大豆粉 ハム 花かつお　油揚げ もずく	 切干大根　人参 金山寺味噌 漬物　パイン缶	米 パン粉　油 焼きそば麺　でん粉　ショートニング　砂糖 ゴマ	塩 ソース　塩　香辛料　和風だし　醤油 みりん　酢　醤油　かつおエキス　塩	731
5	月	おにぎり 鶏つくね▲ ハムカツ▲ もやしソテー 大豆ケチャップ煮 フルーツ	のり 鶏肉　粉末大豆 鶏肉　豚肉　大豆粉 大豆	 玉葱　人参　蓮根　葱 もやし　人参　ほうれん草 玉葱　人参 パイン缶	米 パン粉　でん粉　砂糖　小麦粉　米粉　油 でん粉　砂糖　パン粉　小麦粉　油 油 砂糖	塩 醤油 塩　香辛料 中華味　塩　こしょう ケチャップ　中華味　塩　こしょう	432
6	火	ごはん 豚カツ▲ 粉ふき芋 青菜コーンソテー キャベツと蒸し鶏のサラダ フルーツ	豚肉　大豆粉 鶏肉	 バセリ粉 ほうれん草　人参 キャベツ　人参　胡瓜 白桃缶	米 パン粉　小麦粉　でん粉　油 じゃが芋 とうもろこし　油 ノンエッグマヨネーズ　砂糖	 塩　ソース 塩 中華味　塩　こしょう 塩　こしょう	442
7	水	ごはん 豚肉ケチャップ炒め たこウィンナー 蓮根金平 春雨の酢の物 フルーツ	豚肉 ウィンナー	玉葱　人参　ピーマン 蓮根　人参　蒟蒻 胡瓜　人参 洋梨缶	米 油　砂糖 砂糖　油 春雨　とうもろこし　砂糖	ケチャップ　中華味　塩　こしょう 和風だし　醤油 酢　塩	415
8	木	倭ごはん(ゆかり) チキン南蛮タルタルソース▲ 枝豆 キャベツソテー じゃが芋とツナのカレー炒め フルーツ	鶏肉　大豆粉 枝豆 シーチキン	生姜　にんにく　玉葱　パセリ粉 キャベツ　人参 人参 りんご	米 小麦粉　油　砂糖　ノンエッグマヨネーズ とうもろこし　砂糖 じゃが芋　油　砂糖	ゆかり粉 醤油　塩　こしょう　酢 塩 和風だし　醤油 塩　こしょう　カレー粉　中華味	424
9	金	ごはん 豆腐ハンバーグ チキンナゲット▲ ミートペンネ▲ 大根と生麩の煮物▲ フルーツ	豆腐　鶏肉　豚肉 鶏肉 鶏肉	玉葱 玉葱　人参 大根　人参　インゲン みかん缶	米 でん粉　砂糖 でん粉　砂糖　とうもろこし粉　小麦粉　もち米粉　油 ペンネ　砂糖 生麩　砂糖	塩　醤油　香辛料 塩 ケチャップ　中華味　塩　こしょう 和風だし　醤油	428
10	土	ごはん コーンコロッケ▲ ウィンナー●■▲ 焼きそば▲・金平蓮根 真丈煮●▲・がんもどき煮 漬物・フルーツ	 ウィンナー 花かつお 魚肉すり身　豆腐　枝豆　おから　大豆粉　卵　枝豆がんもどき	 蓮根　人参　蒟蒻 玉葱　ほうれん草 漬物　みかん缶	ごはん 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　ゴマ油　ゴマ 油　砂糖　でん粉 ゴマ	 塩　こしょう ソース　塩　香辛料　和風だし　醤油 塩　かつおエキス	702
12	月	枝豆ごはん チンジャオロースー ロールキャベツ▲ ポテトフライ ブロッコリーサラダ フルーツ	枝豆 豚肉 鶏肉　大豆粉 シーチキン	 筍　ピーマン　玉葱　生姜　にんにく 玉葱　人参 ブロッコリー　人参 黄桃缶	米 油　片栗粉　砂糖 パン粉　油　コーンスターチ じゃが芋　油 ノンエッグマヨネーズ　砂糖	塩 中華味　醤油　塩　こしょう 塩　酒　チキンブイヨン 塩 塩　こしょう	437
13	火	おにぎり コーンコロッケ▲ ミートボール 焼うどん▲ ツナ大豆煮 フルーツ	のり 鶏肉　豚肉　大豆粉 シーチキン　大豆	 玉葱　ブロッコリー 人参　キャベツ 人参　インゲン　にんにく りんご	米 とうもろこし　じゃが芋　パン粉　砂糖　でん粉　小麦粉　油 砂糖　でん粉　油 うどん　油　砂糖 砂糖	塩 塩　こしょう 酢　醤油　香辛料 和風だし　醤油 和風だし　醤油	417
14	水	ごはん サバの照焼き 白菜コーン和え 南瓜の天ぷら▲ マカロニサラダ▲ フルーツ	 サバ えんどう豆粉	 白菜　人参 南瓜 胡瓜 パイン缶	米 砂糖 とうもろこし　砂糖 小麦粉　コーンスターチ　米粉　油 とうもろこし　マカロニ　砂糖　ノンエッグマヨネーズ	 醤油 和風だし　醤油 塩　こしょう	457
15	木	ごはん メンチカツ▲ ハムステーキ 焼きそば▲ ほうれん草と竹輪の和え物▲ フルーツ	豚肉 ハム 竹輪	玉葱　人参　キャベツ　ほうれん草 キャベツ　人参　玉葱 ほうれん草 白桃缶	米 とうもろこし　でん粉　パン粉　小麦粉　油　砂糖 焼きそば麺　油 砂糖	塩　香辛料　カレー粉　醤油 ソース　塩　こしょう 和風だし　醤油	414
16	金	倭ごはん(菜飯) 鶏肉バーベキューソース▲ おからポテト もやしと人参の金平 南瓜ソテー フルーツ	鶏肉　粉末大豆 おから　豆乳 枝豆	 にんにく　生姜 もやし　人参 南瓜　ブロッコリー 洋梨缶	米 砂糖 じゃが芋　でん粉　油 砂糖　油 油	菜飯の素 塩　こしょう　ケチャップ　ソース 塩　香辛料 和風だし　醤油 中華味　塩　こしょう	422
17	土	ごはん おろしハンバーグ●■▲ ナポリタンスパゲティ●■▲○ さつま揚げ煮●・なめ茸 ひじき煮 漬物・フルーツ	鶏肉　豚肉　牛肉　大豆粉　卵 ウィンナー 魚肉　イカ　大豆粉　卵白 ひじき　油揚げ	玉葱　大根　にんにく　りんご果汁 玉葱　ピーマン 玉葱　人参　ごぼう　グリーンピース　キャベツ　インゲン　蒟蒻　葱　生姜 人参 漬物　黄桃缶	米 パン粉　砂糖　油 スパゲティ　油　砂糖　でん粉 油　砂糖　でん粉 油　砂糖 ゴマ	醤油　塩　果実酒　酢　オイスターソース　こしょう ケチャップ　ソース　コンソメ　塩 和風だし　醤油 和風だし　醤油	721
20	火	ごはん 鶏の唐揚げ▲ 枝豆 キャベツソテー 切干大根煮 フルーツ	鶏肉　大豆粉 枝豆 油揚げ	生姜　にんにく キャベツ　玉葱　赤ピーマン 大根　人参 黄桃缶	米 小麦粉　油　砂糖 油 砂糖	 醤油　塩　こしょう 塩 中華味　塩　こしょう 和風だし　醤油	455
21	水	倭ごはん(ゆかり) ホイコーロー 一口イカフライ▲ コーンポール ポテトサラダ フルーツ	豚肉　味噌 イカ いとより シーチキン	キャベツ　生姜 胡瓜　人参 りんご	米 油　砂糖 小麦粉　でん粉　パン粉　油 とうもろこし　でん粉　油　砂糖 じゃが芋　砂糖　ノンエッグマヨネーズ	ゆかり粉 中華味　醤油　塩　こしょう 塩　こしょう 塩 塩　こしょう	474
22	木	おにぎり 照焼きハンバーグ▲ 南瓜の揚げ煮 和風スパゲティソテー▲ ほうれん草サラダ フルーツ	のり 鶏肉　牛肉 ハム	 玉葱 南瓜 ピーマン　人参 ほうれん草　玉葱 白桃缶	米 パン粉　でん粉　砂糖 油　砂糖 スパゲティ　油　砂糖 ノンエッグマヨネーズ　砂糖	塩 醤油　香辛料 和風だし　醤油 和風だし　醤油　塩　こしょう 塩　こしょう	420
24	土	ごはん 味噌カツ▲ 焼きそば▲ 筍土佐煮・真丈煮●▲ めかぶ 漬物・フルーツ	豚肉　大豆粉　味噌 花かつお 筍　花かつお　魚肉すり身　豆腐　枝豆　おから　大豆粉　卵 めかぶ	 筍　蒟蒻　インゲン　人参　玉葱　ほうれん草 漬物　洋梨缶	米 パン粉　小麦粉　砂糖　油　でん粉　ゴマ 焼きそば麺　でん粉　ショートニング　砂糖 砂糖　油　砂糖　でん粉 砂糖 ゴマ	塩　香辛料 ソース　塩　香辛料 和風だし　醤油　塩　かつおエキス 酢　塩　醤油	767
26	月	ごはん 一口白身魚フライ▲ ポークビッツ ビーフン炒め ジャーマンポテト フルーツ	ホキ　青のり ポークビッツ 鶏肉	 人参　ピーマン 玉葱 りんご	米 パン粉　小麦粉　砂糖　油 ビーフン　油 じゃが芋　油	塩 中華味　塩　こしょう　醤油 中華味　塩　こしょう	414
27	火	倭ごはん(菜飯) 豚すき煮 焼豆腐煮 大学芋 ブロッコリーツナ和え フルーツ	豚肉 焼き豆腐 シーチキン	白菜　玉葱　糸蒟蒻　人参 ブロッコリー　人参 洋梨缶	米 砂糖 砂糖 さつま芋　油　砂糖 砂糖	菜飯の素 和風だし　醤油 和風だし　醤油 酢　醤油 和風だし　醤油	428
28	水	コーンごはん 八幡巻き▲ チキンナゲット▲ ほうれん草ソテー 大根と蒟蒻のおかか煮 フルーツ	鶏肉 鶏肉 花かつお	玉葱　人参　インゲン　ごぼう ほうれん草　人参　玉葱 大根　蒟蒻 みかん缶	米　とうもろこし パン粉　でん粉　水あめ　砂糖　み でん粉　砂糖　とうもろこし粉　小麦粉　もち米粉　油 とうもろこし　油 砂糖	塩 醤油　塩　香辛料 塩 中華味　塩　こしょう 和風だし　醤油	442
29	木	おにぎり 豚肉とポテトの金平 さくら焼売▲ さつま揚げ 春雨サラダ フルーツ	のり 豚肉 鶏肉　豚肉　大豆粉　昆布 さつまあげ	 人参　インゲン　にんにく 玉葱　生姜 胡瓜　人参 りんご	米 じゃが芋　油　砂糖 でん粉　パン粉　小麦粉　砂糖 砂糖 春雨　とうもろこし　砂糖　ノンエッグマヨネーズ	塩 醤油 白醤油　和風だし 和風だし　醤油 塩　こしょう	446
30	金	ごはん ささみ磯辺フライ▲ 竹輪煮▲ 金平ごぼう カレー肉じゃが フルーツ	鶏肉　大豆粉　青のり 竹輪 豚肉　枝豆	 牛蒡　人参　蒟蒻 人参　玉葱 黄桃缶	米 小麦粉　でん粉　米粉　パン粉　油 砂糖 砂糖　油 じゃが芋　砂糖	 塩　香辛料 和風だし　醤油 和風だし　醤油 和風だし　醤油　カレー粉	403

☆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…□

NCC 日本ケータリング株式会社