



2022年10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	熱や力のもとになる	その他	
1	土	ごはん 焼肉 香香き▲ がんもどき煮・生姜半平●▲ ほうれん草のゴマ和え 漬物・デザート	豚肉 豚肉 枝豆がんも 生姜半平 油揚げ	玉葱 人参 ニラ キャベツ 人参 玉葱 葱 生姜	米 じゃが芋 春雨 コマ油 水あめ 砂糖 小麦粉 油 でん粉 コマ	焼肉のだれ 醤油 塩 オイスターソース 和風だし 醤油 和風だし 醤油	812
3	月	おにぎり 豆腐ハンバーグ ウィンナー 野菜ソテー ひじき煮 フルーツ	のり 豆腐 鶏肉 豚肉 ウィンナー ひじき 油揚げ 枝豆	玉葱 キャベツ 人参 パプリカ 洋梨缶	米 でん粉 砂糖 スイートコーン 油	塩 塩 醤油 香辛料 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	424
4	火	ごはん カレーコロッケ▲ 肉団子のケチャップ煮 焼きそば▲ 白菜とコーンの和え物 フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆粉 豚肉	玉葱 玉葱 キャベツ 玉葱 人参 白菜 胡瓜 りんご	米 じゃが芋 小麦粉 パン粉 油 砂糖 でん粉 油 焼きそば種 油 スイートコーン 砂糖	カレー粉 塩 香辛料 酢 醤油 香辛料 ケチャップ ソース 塩 こしょう 和風だし 醤油	422
5	水	ごはん チンジャオロースー しゅうまい▲ 枝豆 竹輪と大根の煮物▲ フルーツ	豚肉 豚肉 枝豆 竹輪 フルーツ	葱 ビーマン 玉葱 生姜 にんにく 玉葱 生姜	米 油 片栗粉 砂糖 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 砂糖	中華味 醤油 塩 こしょう 塩 和風だし 醤油	426
6	木	豚ごはん(ゆかり) メンチカツ▲ ハムステーキ もやしソテー じゃが芋金平 フルーツ	豚肉 ハム	玉葱 人参 キャベツ ほうれん草 もやし パプリカ 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 じゃが芋 油 砂糖	ゆかり粉 塩 香辛料 カレー粉 醤油 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	422
7	金	ごはん 鶏肉とさつま芋の甘辛炒め ロールキャベツ▲ ほうれん草サラダ 人参煮 フルーツ	鶏肉 鶏肉 大豆粉 シーチキン	インゲン 人参 れんこん にんにく 生姜 キャベツ 玉葱 人参 ほうれん草 りんご	米 さつま芋 砂糖 油 パン粉 油 コーンスターチ とうもろこし 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	和風だし 醤油 塩 酒 チキンブイヨン 塩 こしょう 和風だし 醤油	437
8	土	ごはん ビーフコロッケ■▲●ハムステーキ ポロリタンス/パグティ●■▲○ 筑前煮 さつま揚げ煮● 磯海苔・漬物・フルーツ缶	牛肉 大豆粉 ハム ウィンナー 魚肉 イカ 大豆粉 卵白 海苔佃煮	玉葱 ビーマン 人参 蓮根 ごぼう 葱 インゲン 漬物 洋梨缶	米 じゃが芋 砂糖 パン粉 マーガリン 小麦粉 コーンフラワー 油 スパゲティ 油 砂糖 でん粉 里芋 砂糖 油 砂糖 でん粉 ゴマ	醤油 塩 香辛料 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	759
11	火	ごはん 照焼きハンバーグ▲ 厚揚げ煮 和風スパゲティソテー▲ 根菜サラダ フルーツ	鶏肉 牛肉 厚揚げ 根菜スパゲティソテー▲ 枝豆 鶏肉	玉葱 ほうれん草 玉葱 人参 ごぼう 人参 蓮根 パイン缶	米 パン粉 でん粉 砂糖 砂糖 スパゲティ 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	醤油 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油	429
12	水	おにぎり 一口白身魚フライ▲ ポークビッツ ビーフ野菜炒め ジャーマンポテト フルーツ	のり ホキ 青のり ポークビッツ	キャベツ 玉葱 人参 人参 ビーマン みかん缶	米 パン粉 小麦粉 砂糖 油 油 ビーフン じゃが芋 とうもろこし 油 砂糖	塩 塩 中華味 醤油 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう	423
13	木	ごはん 豆腐の手リソース炒め チキンナゲット▲ 枝豆 キャベツとツナの和え物 フルーツ	豚肉 豆腐 鶏肉 枝豆 シーチキン フルーツ	玉葱 人参 ビーマン キャベツ 胡瓜 りんご	米 油 砂糖 でん粉 砂糖 とうもろこし粉 小麦粉 ちりめん粉 油 砂糖 砂糖	中華味 ケチャップ 醤油 塩 塩 和風だし 醤油	466
14	金	豚ごはん(なめし) お里さまコロッケ▲ 鶏の照焼き▲ 金平ごぼう ブロッコリーおなかか和え フルーツ	鶏肉 豚肉 鶏肉 粉末大豆	玉葱 ごぼう 人参 ブロッコリー パプリカ 白根缶	米 じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油 砂糖 油 砂糖 砂糖	なめしの素 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油	439
15	土	ごはん 味噌カツ▲ 焼きそば▲ 金平蓮根・枝豆半平● めかぶ▲ 漬物・フルーツ缶	豚肉 大豆粉 味噌 花かつお 枝豆半平 めかぶ	蓮根 人参 蒟蒻 漬物 みかん缶	米 パン粉 小麦粉 油 でん粉 砂糖 ゴマ 焼きそば種 でん粉 ショートニング 砂糖 油 ゴマ油 砂糖 砂糖 ゴマ	塩 香辛料 ソース 塩 香辛料 醤油 かつおエキス 塩	789
17	月	おにぎり 鶏つくね▲ 蓮根の天ぷら▲ 白菜のたくあん和え じゃが芋カレー煮 フルーツ	のり 鶏肉 粉末大豆 青のり	玉葱 人参 れんこん 葱 蓮根 白菜 胡瓜 大根たくあん漬 玉葱 人参 インゲン みかん缶	米 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 米粉 油 小麦粉 油 砂糖 砂糖 じゃが芋 砂糖	塩 和風だし 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油 カレー粉	418

18	火	豚ごはん(ゆかり) ホイコーロー 一口カフライ▲ 南瓜煮 ハンバーグサラダ フルーツ	豚肉 味噌 イカ 鶏肉	キャベツ 生姜 玉葱 南瓜 胡瓜 もやし 生姜 洋梨缶	米 油 砂糖 小麦粉 でん粉 パン粉 油 砂糖 砂糖	ゆかり粉 中華味 醤油 塩 こしょう 塩 こしょう 和風だし 醤油 酢 醤油	437
19	水	ごはん サバの照焼き コーンボール キャベツと昆布の和え物 豚大根 フルーツ	サバ いとどり 昆布 豚肉	キャベツ 胡瓜 人参 大根 葱 人参 生姜 りんご	米 砂糖 とうもろこし でん粉 油 砂糖 砂糖 砂糖 片栗粉	醤油 塩 和風だし 醤油 中華味 醤油	414
20	木	ごはん 三角カレー香香き▲ ポークビッツ ソース焼うどん▲ ブロッコリーサラダ フルーツ	豚肉 ポークビッツ シーチキン	玉葱 トマトペースト にんにく 生姜 キャベツ 玉葱 人参 ブロッコリー 人参 養梨缶	米 じゃが芋 小麦粉 油 うどん 油 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 香辛料 カレー粉 醤油 ソース 塩 こしょう 塩 こしょう	445
21	金	そぼろごはん 豚すき煮 焼き豆腐 大学芋 もやしの酢の物 フルーツ	鶏肉 豚肉 焼豆腐 大学芋 油揚げ	生姜 玉葱 人参 白菜 玉葱 人参 さつま芋 油 砂糖 パイン缶	米 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖	醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油 酢 醤油 酢 醤油	435
22	土	ごはん 鶏の巻揚げ●■▲ 焼きそば▲ ゆず大根煮 がんもどき煮・さつま揚げ煮● 漬物・フルーツ缶	鶏肉 大豆粉 花かつお 油揚げ 豆乳がんも 魚肉 イカ 大豆粉 卵白 漬物 パイン缶	生姜 にんにく ゆず大根 人参 砂糖 砂糖	米 油 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 砂糖 油 砂糖 でん粉 ゴマ	醤油 塩 ソース 塩 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 醤油	757
24	月	ごはん タンドリーチキン▲ ミートボール ミートパンケーキ▲ 白菜のおなかか和え フルーツ	鶏肉 粉末大豆 鶏肉 豚肉 大豆粉 鶏肉 花かつお	玉葱 人参 ブロッコリー 白菜 胡瓜 りんご	米 砂糖 でん粉 油 パン粉 砂糖 とうもろこし 砂糖	カレー粉 中華味 塩 こしょう 酢 醤油 香辛料 ケチャップ 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	420
25	火	おにぎり エビフライ▲○ ウィンナー キャベツと胡瓜の和え物 ポテトサラダ フルーツ	のり エビ ウィンナー 枝豆	胡瓜 キャベツ 人参 人参 白根缶	米 パン粉 小麦粉 油 砂糖 じゃが芋 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	塩 和風だし 醤油 和風だし 醤油	445
26	水	豚ごはん(なめし) 鮭の漬け焼き▲ 竹輪の天ぷら▲ もやしソテー 生鮓と大根の煮物▲ フルーツ	鮭 竹輪 青のり 生鮓	もやし ビーマン 人参 大根 人参 インゲン みかん缶	米 砂糖 小麦粉 油 油 砂糖	なめしの素 醤油 塩 醤油 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	423
27	木	おにぎり 一口白身魚フライ▲ ポークビッツ ビーフ野菜炒め ジャーマンポテト フルーツ	鶏肉 ポテトフライ 高野豆腐煮 コーンサラダ フルーツ	玉葱 人参 ビーマン キャベツ 胡瓜 人参 洋梨缶	米 油 砂糖 じゃが芋 油 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	ケチャップ 中華味 塩 こしょう 塩 和風だし 醤油 塩 こしょう	439
28	金	ごはん ハンバーグ▲ ササミ揚げフライ▲ マカロニソテー▲ 野菜炒め フルーツ	鶏肉 牛肉 鶏肉 大豆粉 青のり 枝豆	玉葱 人参 ブロッコリー 南瓜 人参 養梨缶	米 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 でん粉 米粉 パン粉 油 マカロニ 油 砂糖 油	醤油 香辛料 塩 香辛料 ケチャップ 中華味 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう	432
29	土	ごはん チキンカツ●■▲ 焼きそば▲ 桜葉煮・ちやいけカレー▲ 佃田煮 漬物・フルーツ缶	鶏肉 卵 大豆粉 花かつお 大豆粉 ビーフエキス 大豆腐	蓮根 人参 蒟蒻 ごぼう 玉葱 りんご果汁 人参 インゲン 大根 漬物 白根缶	米 パン粉 でん粉 油 焼きそば種 でん粉 ショートニング 砂糖 砂糖 水あめ 油 砂糖 ラード でん粉 砂糖 ゴマ	塩 香辛料 ソース 塩 香辛料 和風だし 醤油 カレー粉 塩 香辛料 和風だし 醤油	717
31	月	豚ごはん(なめし) お里さまコロッケ▲ 鶏の照焼き▲ 金平ごぼう ブロッコリーおなかか和え フルーツ	のり 豆腐 魚肉すり身 大豆粉	南瓜 人参 玉葱 キャベツ ビーマン 胡瓜 人参 パイン缶	米 砂糖 さつま芋 春雨 とうもろこし 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	塩 香辛料 醤油 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう	422

☆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)を記載した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…□