



2022年12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	木	ごはん 鶏肉とさつま芋の甘辛炒め -ロイヤルアラビ▲ もやしソテー 白芽ツナ和え フルーツ	鶏肉 イカ シーチキン	人参 玉葱 もやし 人参 ビーマン 白菜 洋梨缶	米 さつま芋 砂糖 油 パン粉 小麦粉 油 油 砂糖	醤油 塩 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	412
2	金	ごはん カレー香巻き▲ 肉団子クチャップ煮 キャベツソテー 肉じゃが フルーツ	豚肉 鶏肉 豚肉 大豆粉 鶏肉	玉葱 トマトペースト こんにゃく 生菜 玉葱 キャベツ 人参 玉葱 人参 イングン りんご	米 じゃが芋 小麦粉 油 砂糖 でん粉 油 油 じゃが芋 砂糖	塩 香辛料 カレー粉 醤油 酢 醤油 香辛料 クチャップ 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	424
3	土	ごはん 焼肉 香巻き▲ がんも煮 枝豆半平煮●▲・とろろ 漬物・フルーツ	豚肉 枝豆がんも 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 香南 ゴマ油 水あめ 砂糖 小麦粉 油 でん粉 ゴマ 豚油 砂糖 長芋 ゴマ	焼肉のたれ 醤油 塩 オイスターソース 和風だし 醤油 白醤油 塩 和風だし 醤油	831
5	月	ごはん 八幡巻▲ チキンナゲット▲ 野菜炒め 春雨の酢の物 フルーツ	鶏肉 鶏肉 ハム	玉葱 人参 イングン ほうろく 生菜 キャベツ 玉葱 パプリカ 胡瓜 人参 白桃缶	米 パン粉 でん粉 水あめ 砂糖 みりん でん粉 砂糖 とうもろこし粉 小麦粉 もち米粉 油 油 春雨 砂糖	醤油 塩 香辛料 塩 中華味 塩 こしょう 塩 酢	414
6	火	焼ごはん(ゆかり) タンドリーチキン▲ ホークピッツ フロッコリーソテー コルスローサラダ フルーツ	鶏肉 粉末大豆 ホークピッツ	玉葱 キャベツ 人参 パイン缶	米 油 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	ゆかり粉 カレー粉 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう	434
7	水	炊き込みごはん ホイコーロー さくら焼売▲ 枝豆 れんこんサラダ フルーツ	昆布 豚肉 味噌 鶏肉 豚肉 大豆 昆布 枝豆	葱 人参 れんこん 椎茸 鶏類 キャベツ 玉葱 人参 玉葱 生姜 れんこん 人参 りんご	米 油 砂糖 砂糖 油 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	醤油 和風だし 塩 酢 醤油 白醤油 和風だし 塩 和風だし 醤油	404
8	木	ごはん ハンバーグ▲ 粉ふき芋 スパソテー▲ ほうれん草サラダ フルーツ	鶏肉 牛肉 粉ふき芋 スパソテー▲ ほうれん草サラダ フルーツ	玉葱 玉葱 人参 ほうれん草 人参 みかん缶	米 パン粉 でん粉 砂糖 じゃが芋 スパゲティ 油 砂糖 とうもろこし 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	醤油 香辛料 クチャップ 塩 中華味 クチャップ 塩 こしょう 塩 こしょう	400
9	金	ごはん 里コロッケ▲ ハムステーキ 青菜コンソテー ミート大豆煮 フルーツ	鶏肉 豚肉 ハム 大豆 鶏肉	玉葱 チンゲン菜 玉葱 人参 黄桃缶	米 じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油 砂糖 とうもろこし 砂糖 油 砂糖	塩 和風だし 醤油 クチャップ 中華味 塩	400
10	土	ごはん 野菜コロッケ▲ ハムステーキ 焼きそば▲・金山寺味噌▲ 筑前煮・さつま揚げ●▲ 漬物・フルーツ	ハム 花かつお 金山寺味噌 鶏肉 イカ 大豆粉 卵白	人参 人参 人参 漬物 パイン缶	米 じゃが芋 砂糖 パン粉 小麦粉 コーンフラワー 焼きそば種 でん粉 ショートニング 砂糖 小麦 水あめ 里芋 砂糖 でん粉 油 ゴマ	香辛料 塩 ソース 塩 香辛料 和風だし 醤油	710
12	月	ごはん エビカツ▲○ だごウィンナー マカロニソテー▲ 南瓜ソテー フルーツ	エビ イカ ウィンナー	玉葱 玉葱 人参 南瓜 フロッコリー 洋梨缶	米 でん粉 小麦粉 パン粉 コーンフラワー 砂糖 油 砂糖 油	塩 醤油 ソース クチャップ 塩 こしょう 醤油 塩 こしょう	413
13	火	おにぎり 酢物▲ ミートボール もやしソテー 人参しりしり フルーツ	のり 鶏肉 大豆粉 鶏肉 豚肉 大豆粉 シーチキン	生菜 にんにく 玉葱 人参 ビーマン 玉葱 もやし キャベツ 人参 人参 りんご	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 砂糖 でん粉 油 油 砂糖	塩 酢 クチャップ 中華味 塩 こしょう 醤油 砂糖 醤油 香辛料 中華味 塩 こしょう 醤油 和風だし	401
14	水	枝豆ごはん サバの照焼き キャベツボール▲ 焼きそば▲ 炒り豆腐 フルーツ	枝豆 サバ 鶏肉 大豆粉 豚肉 豆腐	キャベツ 玉葱 人参 キャベツ 玉葱 人参 人参 葱 パイン缶	米 砂糖 パン粉 油 コーンスターチ 焼きそば種 油 砂糖 油	塩 醤油 塩 酒 チキンブイヨン 中華味 塩 こしょう 醤油 和風だし	447

15	木	焼ごはん(なめし) 豚しゃぶ コーンコロッケ▲ 白菜のお浸し れんこん金平 フルーツ	豚肉 油揚げ 枝豆	玉葱 生姜 白菜 人参 れんこん 人参 洋梨缶	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 とうもろこし じゃが芋 パン粉 砂糖 でん粉 小麦粉 油 砂糖 砂糖 油	菜飯の素 酢 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油	459
16	金	ごはん 味噌カツ▲ さつま芋の甘煮 キャベツ胡瓜和え 大根鶏鍋おなか煮 フルーツ	豚肉 大豆粉 味噌 キャベツ 胡瓜 大根 人参 鶏類 りんご	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 砂糖 さつま芋 砂糖 砂糖 砂糖	醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油	454	
17	土	ごはん 味噌カツ▲ ナポリタンスパゲティ●●▲○ 金平れんこん 枝豆半平煮●▲・めかぶ▲ 漬物・フルーツ	豚肉 大豆粉 味噌 ウィンナー 枝豆半平 めかぶ	玉葱 ビーマン れんこん 人参 鶏類 漬物 洋梨缶	米 パン粉 小麦粉 油 でん粉 砂糖 ゴマ スパゲティ 油 砂糖 でん粉 砂糖 ゴマ 砂糖 ゴマ	塩 香辛料 クチャップ ソース コンソメ 塩 和風だし 醤油 和風だし 醤油 かつおエキス 塩	841
19	月	ごはん 豆腐ハンバーグ ハムカツ▲ マカロニソテー▲ フロッコリー-サラダ フルーツ	豆腐 鶏肉 豚肉 鶏肉 豚肉 大豆粉 シーチキン	玉葱 玉葱 人参 フロッコリー 人参 黄桃缶	米 豆腐 砂糖 でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉 油 マカロニ 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 醤油 香辛料 塩 香辛料 クチャップ 塩 こしょう 塩 こしょう	449
20	火	ごはん 鶏のからあげ▲ 厚揚げ煮 ビーフソテー じゃが芋クチャップ煮 フルーツ	鶏肉 大豆粉 厚揚げ	生菜 にんにく 人参 葱 ビーマン 玉葱 人参 洋梨缶	米 小麦粉 油 砂糖 砂糖 ビーフソテー 油 じゃが芋 砂糖	醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう 醤油 クチャップ 中華味 塩 こしょう	438
21	水	炊き込みごはん 白身魚フライタルソース▲ コーンボール 玉葱ソテー 高野豆腐煮 フルーツ	昆布 ホキ 青のり いとより 高野豆腐	葱 人参 れんこん 椎茸 鶏類 玉葱 玉葱 人参 ビーマン 大根 人参 りんご	米 油 砂糖 パン粉 小麦粉 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ とうもろこし でん粉 油 砂糖 油 砂糖	醤油 和風だし 塩 酢 塩 中華味 塩 こしょう 醤油 和風だし 醤油	418
22	木	ごはん ブルコギ風炒め ポテトフライ ほうれん草ソテー 切干大根煮 フルーツ	豚肉 油揚げ	玉葱 ビーマン 人参 生菜 にんにく ほうれん草 人参 切干大根 人参 イングン パイン缶	米 ブルコギ風炒め ポテトフライ ほうれん草ソテー 切干大根煮 フルーツ	中華味 醤油 塩 こしょう 塩 和風だし 醤油 和風だし 醤油	419
23	金	焼ごはん(ゆかり) 照焼きチキン▲ 竹輪天▲ 野菜中華炒め マカロニツナサラダ▲ フルーツ	鶏肉 粉末大豆 竹輪 青のり シーチキン	玉葱 キャベツ 玉葱 パプリカ 胡瓜 人参 白桃缶	米 照焼きチキン▲ 竹輪 青のり 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 砂糖	ゆかり粉 醤油 塩 こしょう 小麦粉 油 油 塩	430
24	土	ごはん 白身魚フライ▲ ウィンナー 焼きそば▲・切干大根煮 厚揚げ天煮●▲・練り梅 漬物・フルーツ	たら ウィンナー 花かつお 油揚げ 鶏肉 しそ りんごビュレ 漬物 白桃缶	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 焼きそば種 でん粉 ショートニング 砂糖 油 砂糖 ゴマ	塩 ソース 塩 香辛料 和風だし 醤油 塩 酢	745	
26	月	ごはん 豚すき煮 焼き豆腐 焼きうどん▲ もやしの和え物 フルーツ	豚肉 豆腐 ハム	人参 玉葱 人参 鶏類 人参 玉葱 もやし 胡瓜 りんご	米 砂糖 砂糖 うどん 油 砂糖 砂糖	和風だし 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油 中華味 塩 醤油	400
27	火	焼ごはん(なめし) 鶏つくね▲ 揚げ餃子▲ 青菜炒め 糸落しと切り揚げの煮物 フルーツ	鶏肉 粉末大豆 鶏肉 豚肉 大豆 油揚げ	玉葱 人参 れんこん 葱 生菜 にんにく キャベツ 玉葱 ほうれん草 鶏類 黄桃缶	米 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 米粉 油 砂糖 小麦粉 でん粉 油 とうもろこし 油 油 砂糖	菜飯の素 醤油 塩 こしょう 香辛料 醤油 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	379
28	水	ごはん サゲの塩焼き 南瓜の揚げ煮 インゲンソテー キャベツチキンサラダ フルーツ	サゲ 南瓜 鶏肉	米 南瓜 玉葱 人参 鶏類 インゲン 人参 キャベツ 人参 みかん缶	米 砂糖 油 とうもろこし 砂糖 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	塩 和風だし 醤油 醤油 塩 こしょう	390

※食材入れの割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(をき)を並立右の印にて表示しています。卵● 乳■ 小麦▲ そば▽ 落花生◎ えび○ かにかい○