



2023年1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	体の隅々を整える	熱や力のもとになる		その他
10	火	ごはん 鶏の唐揚げ▲ ポークピッツ 野菜炒め 肉じゃが フルーツ	鶏肉 大豆粉 ポークピッツ	生姜 にんにく キャベツ 玉葱 パプリカ 玉葱 人参 インゲン 黄桃缶	米 小麦粉 油 砂糖 油 じゃが芋 砂糖	醤油 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	403
11	水	わかめごはん サバの照焼き レンコンの天ぷら▲ 枝豆 マカロニツナサラダ▲ フルーツ	わかめごはんの素 サバ 枝豆 シーチキン	レンコン 胡瓜 人参 みかん缶	米 砂糖 小麦粉 砂糖 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 砂糖	醤油 和風だし 醤油 塩 塩 こしょう	433
12	木	俄ごはん(ゆかり) 三角カレー春巻き▲ さつまいもの甘煮 ほうれん草の和え物 切干大根煮 フルーツ	豚肉 油揚げ	玉葱 トマトペースト にんにく 生姜 ほうれん草 玉葱 パプリカ 切干大根 人参 インゲン りんご	米 じゃが芋 小麦粉 油 さつまいも 砂糖 砂糖 砂糖	ゆかり粉 塩 香辛料 カレー粉 醤油 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油	400
13	金	ごはん ミートボール ハムカツ▲ スパゲティソテー▲ もやし酢の物 フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆粉 鶏肉 豚肉 大豆粉	玉葱 玉葱 パプリカ もやし 胡瓜 人参 洋梨缶	米 砂糖 でん粉 油 でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉 油 スパゲティ 油 砂糖	酢 醤油 香辛料 塩 香辛料 中華味 塩 こしょう 酢 塩	446
14	土	ごはん ハムカツ■▲ 焼売■▲ 焼きそば▲・白菜とえ ち着煮・半平煮●▲ 漬物・フルーツ	ハム 豚肉 豚肉 鶏肉 大豆粉 マグロ 味噌 花かつお 昆布 油揚げ 枝豆半平	玉葱 生姜 グリーンピース 白菜 人参 もやし ビーマン 人参 インゲン 椎茸 かんぴょう 漬物 バイン缶	米 パン粉 でん粉 油 小麦粉 油 砂糖 でん粉 パン粉 焼きそば麺 でん粉 ショートニング 砂糖 里芋 砂糖 ゴマ	塩 香辛料 香辛料 醤油 和風だし 塩 ソース 塩 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 醤油	740
16	月	ごはん 一口白身魚フライ▲ たこウィンナー ビーフソテー 炒り豆腐 フルーツ	ホキ 青のり ウィンナー 豆腐 鶏肉	人参 玉葱 人参 葱 白桃缶	米 パン粉 小麦粉 砂糖 油 ビーフン 油 砂糖 油	塩 中華味 塩 こしょう 醤油 醤油 和風だし	400
17	火	コーンごはん 豚しゃぶ 一口イカフライ▲ キャベツソテー インゲンの味噌和え フルーツ	豚肉 イカ 味噌	玉葱 生姜 キャベツ 人参 ビーマン インゲン パプリカ りんご	米 どうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖 小麦粉 でん粉 パン粉 油 油 砂糖	塩 酢 醤油 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう	443
18	水	炊込みごはん 鶏の照焼き▲ 粉ふき芋 青菜炒め 大根のおかか煮 フルーツ	昆布 鶏肉 粉末大豆 花かつお	人参 レンコン 椎茸 こんにゃく ほうれん草 人参 大根 人参 バイン缶	米 砂糖 油 砂糖 油 塩 じゃが芋 どうもろこし 油 砂糖	醤油 和風だし 塩 酢 醤油 塩 こしょう 塩 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	400
19	木	ごはん 味噌カツ▲ さつまいも揚げ煮 もやしソテー 南瓜サラダ フルーツ	豚肉 大豆粉 味噌 さつまいも揚げ 枝豆	もやし 人参 キャベツ 南瓜 人参 黄桃缶	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 砂糖 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 醤油 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう 塩	483
20	金	俄ごはん(なめし) 豚肉と春雨の中華炒め 八幡巻き▲ 人参煮 ブロッコリーサラダ フルーツ	豚肉 鶏肉	人参 玉葱 ビーマン 生姜 玉葱 人参 インゲン こぼろ 生姜 人参 ブロッコリー 人参 りんご	米 春雨 油 砂糖 パン粉 でん粉 水あめ 砂糖 みりん 砂糖 どうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	なめしの素 中華味 醤油 塩 こしょう 醤油 塩 香辛料 和風だし 醤油 塩 こしょう	420

21	土	ごはん 野菜コロッケ▲ ハムステーキ ナポリタンスパゲティ●■▲○・金草軍艦 真丈煮●▲・がんも煮 漬物・フルーツ	ハム ウィンナー	人参 玉葱 ビーマン レンコン 人参 こんにゃく 玉葱 ほうれん草 漬物 黄桃缶	米 じゃが芋 砂糖 パン粉 小麦粉 コーンフラワー スパゲティ 油 砂糖 でん粉 ゴマ ゴマ油 油 砂糖 でん粉 ゴマ	821	
23	月	ごはん エビカツ▲○ ハムステーキ マカロニソテー▲ 白菜とツナの和え物 フルーツ	エビ イカ ハム シーチキン	玉葱 玉葱 ビーマン 白菜 人参 みかん缶	米 でん粉 小麦粉 パン粉 コーンフラワー 砂糖 油 マカロニ 砂糖 油 砂糖	塩 醤油 ソース ケチャップ 塩 こしょう 和風だし 醤油	400
24	火	おにぎり 照焼きハンバーグ▲ チキンナゲット▲ インゲンの和え物 ハンパンジーサラダ フルーツ	のり 鶏肉 牛肉 鶏肉 鶏肉	玉葱 インゲン 人参 キャベツ 胡瓜 白桃缶	米 パン粉 でん粉 砂糖 でん粉 砂糖 どうもろこし粉 小麦粉 もち米粉 油 どうもろこし 砂糖 油 砂糖	塩 醤油 香辛料 塩 醤油 酢 醤油	444
25	水	炊込みごはん サゲの塩焼き 竹輪の天ぷら▲ 焼うどん▲ ポテトサラダ フルーツ	昆布 サケ 竹輪 青のり ウィンナー	人参 レンコン 椎茸 こんにゃく 人参 キャベツ 玉葱 人参 胡瓜 りんご	米 砂糖 油 小麦粉 油 うどん 砂糖 油 じゃが芋 どうもろこし ノンエッグマヨネーズ	醤油 和風だし 塩 酢 塩 和風だし 醤油	440
26	木	ごはん ロールキャベツ▲ 枝豆 春雨の酢の物 フルーツ	豚肉 鶏肉 大豆粉 枝豆	玉葱 生姜 キャベツ 玉葱 人参 胡瓜 人参 洋梨缶	米 砂糖 油 パン粉 油 コーンスターチ 春雨 砂糖	醤油 塩 酒 チキンブイヨン 塩 塩 酢	403
27	金	俄ごはん(ゆかり) 鶏肉バーベキューソース▲ 南瓜の揚げ煮 もやしと胡瓜の和え物 ほうれん草と竹輪の和え物▲ フルーツ	鶏肉 粉末大豆 竹輪	にんにく 生姜 南瓜 もやし 胡瓜 ほうれん草 人参 玉葱 バイン缶	米 砂糖 砂糖 油 砂糖	ゆかり粉 塩 こしょう ケチャップ ソース 和風だし 醤油 塩 中華味 和風だし 醤油	362
28	土	ごはん おろしハンバーグ●■▲ 焼きそば▲ ちよいかけカレー ひじき煮・さつまいも揚げ煮● 漬物・フルーツ	鶏肉 豚肉 牛肉 大豆粉 卵 花かつお 大豆粉 ビーフエキス	玉葱 大根 にんにく りんご果汁 玉葱 りんご果汁 ひじき 油揚げ 鶏肉 イカ 大豆粉 卵 漬物 黄桃缶	米 パン粉 砂糖 油 焼きそば麺 でん粉 ショートニング 砂糖 水あめ 油 砂糖 ラード でん粉 砂糖 でん粉 油 ゴマ	醤油 和風だし 塩 酢 醤油 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう 塩	680
30	月	ごはん コーンコロッケ▲ さくら焼売▲ ブロッコリーソテー レンコンサラダ フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆 昆布 シーチキン	玉葱 生姜 ブロッコリー 人参 レンコン 人参 りんご	米 どうもろこし じゃが芋 パン粉 砂糖 でん粉 小麦粉 油 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 こしょう 白醤油 和風だし 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	400
31	火	俄ごはん(なめし) 大学芋 枝豆 コールスローサラダ フルーツ	豚肉 枝豆	玉葱 ビーマン 人参 生姜 にんにく キャベツ 人参 黄桃缶	米 片栗粉 砂糖 油 さつまいも 砂糖 油 どうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	なめしの素 中華味 醤油 塩 こしょう 醤油 塩 こしょう	458

※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)を含む順立右の順にて表示しています。卵●●乳■小麦▲そば▽大豆●鶏肉●イカ●大豆●卵●