



# 2023年2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	水	ごはん チキン南蛮▲ 焼売▲ キャベツと胡瓜の和え物 切干大根煮 フルーツ	鶏肉 大豆粉 豚肉	生姜 にんにく 玉葱 パセリ粉 玉葱 キャベツ 胡瓜 切干大根 人参 イングン みかん缶	米 小麦粉 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖 砂糖	醤油 塩 こしょう 酢 塩 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	456
2	木	ごはん 豚肉とじゃが芋の金平 揚げ餃子▲ 人参煮 チンゲン菜の和え物 フルーツ	豚肉 鶏肉 豚肉 大豆	人参 イングン にんにく 生姜 にんにく キャベツ 玉葱 人参 チンゲン菜 玉葱 白桃缶	米 じゃが芋 油 砂糖 砂糖 小麦粉 でん粉 油 砂糖 とうもろこし 砂糖	和風だし 醤油 塩 こしょう 香辛料 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油	403
3	金	ごはん 鶏つくね▲ おからポテト マカロニソテー▲ 豆サラダ フルーツ	鶏肉 粉末大豆 おから 豆乳 大豆 枝豆 シーチキン	玉葱 人参 レンコン 葱 玉葱 ビーマン 人参 洋梨缶	米 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 米粉 油 じゃが芋 でん粉 油 マカロニ 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	醤油 塩 香辛料 ケチャップ 塩 こしょう 塩 こしょう	451
4	土	ごはん 味噌カツ▲ 焼きそば▲ おの土佐煮 巾着煮・ちよびがカレー▲ 漬物・フルーツ缶	豚肉 大豆粉 味噌 花かつお 油揚げ 花かつお 鶏腿 油揚げ 大豆粉 ビーフエキス	葱 人参 イングン <small>人参 イングン 葱 鶏腿 かんぴょう 玉葱 りんご</small>	米 パン粉 小麦粉 油 でん粉 砂糖 ゴマ 焼きそば麺 でん粉 ショートニング 砂糖 砂糖 里芋 砂糖 水あめ 油 砂糖 ラード でん粉	塩 香辛料 ソース 塩 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 醤油 カレー粉 塩 香辛料	821
6	月	ごはん エビフライ▲○ 鶏肉のトマト煮▲ 粉ふき芋 ごぼうサラダ フルーツ	エビ 鶏肉 粉末大豆 枝豆	玉葱 人参 パセリ粉 ごぼう 人参 ハイン缶	米 パン粉 小麦粉 油 砂糖 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 香辛料 ケチャップ 塩 和風だし 醤油	444
7	火	豚こぼん(ゆかり) 豚すき煮 焼き豆腐 大学芋 ほうれん草のソテー フルーツ	豚肉 豆腐 豆腐 大学芋 ほうれん草のソテー フルーツ	白菜 玉葱 人参 鶏腿 葱 人参 イングン <small>ほうれん草 人参 りんご</small>	米 砂糖 油 砂糖 砂糖 さつま芋 砂糖 油 とうもろこし 油	ゆかり粉 和風だし 醤油 和風だし 醤油 醤油 酢 中華味 塩 こしょう	416
8	水	炊込みごはん 三角カレー香巻▲ 八幡巻▲ もやしソテー 岩布の酢の物▲ フルーツ	昆布 豚肉 鶏肉 竹輪 岩布	葱 人参 レンコン 椎茸 鶏腿 玉葱 トマトペースト にんにく 生姜 玉葱 人参 イングン ごぼう 生姜 もやし 人参 キャベツ 胡瓜 黄桃缶	米 砂糖 油 じゃが芋 小麦粉 油 パン粉 でん粉 水あめ 砂糖 みりん 油 砂糖	醤油 和風だし 塩 酢 塩 香辛料 カレー粉 醤油 醤油 塩 香辛料 中華味 塩 こしょう 塩 酢	412
9	木	おにぎり ハンバーグ▲ チキンナゲット▲ ブロックリーソテー 根菜サラダ フルーツ	のり 鶏肉 牛肉 鶏肉 枝豆	玉葱 ブロックリー 人参 人参 レンコン みかん缶	米 パン粉 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 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 醤油 香辛料 ケチャップ 塩 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう	430
10	金	そばろごはん 野菜肉巻▲ 竹輪煮▲ 焼きビーフン 大根のおかか煮 フルーツ	豚肉 鶏肉 大豆粉 竹輪 焼きビーフン 大根のおかか煮 フルーツ	生姜 人参 イングン キャベツ 玉葱 生姜 人参 葱 ビーマン 大根 人参 りんご	米 砂糖 パン粉 砂糖 でん粉 水あめ 砂糖 ビーフン 油 砂糖	醤油 醤油 塩 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう 醤油 和風だし 醤油	401
11	土	ごはん 焼肉 香巻▲ 枝豆半平煮●●▲ がんも煮・とろろ 漬物・フルーツ缶	豚肉 枝豆半平 枝豆がんも	玉葱 人参 ニラ キャベツ 人参 玉葱 葱 生姜 漬物 みかん缶	米 じゃが芋 ゴマ 春雨 ゴマ油 水あめ 砂糖 小麦粉 油 でん粉 ゴマ 豚脂 砂糖 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 和風だし 醤油 白醤油 塩	837
13	月	ごはん 鶏肉の味噌焼き▲ ロールキャベツ▲ 青菜コンソメ マカロニサラダ▲ フルーツ	鶏肉 粉末大豆 味噌 鶏肉 大豆粉	キャベツ 玉葱 人参 ほうれん草 玉葱 胡瓜 人参 白桃缶	米 砂糖 パン粉 油 コーンスターチ とうもろこし 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 こしょう 塩 酒 チキンブイヨン 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう	412
14	火	コーンごはん 豆腐のチリソース炒め イカ 枝豆 ひじき フルーツ	豚肉 豆腐 イカ 枝豆 ひじき	玉葱 人参 大根 胡瓜 洋梨缶	米 とうもろこし 油 砂糖 小麦粉 でん粉 パン粉 油	塩 中華味 ケチャップ 醤油 塩 こしょう 塩 青じそドレッシング	405

15	水	ごはん サケの照焼き レンコンの天ぷら▲ 焼きそば▲ ハムステーキサラダ フルーツ	サケ 青のり	レンコン キャベツ 人参 玉葱 キャベツ 人参 ハイン缶	米 砂糖 小麦粉 砂糖 油 焼きそば麺 油 キャベツ 人参 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	醤油 和風だし 醤油 ソース 塩 こしょう 塩 こしょう	413
16	木	ごはん 蟹コロッケ▲ 焼き豚▲ 野菜炒め カレー肉じゃが フルーツ	鶏肉 豚肉 焼き豚 豚肉	玉葱 キャベツ 玉葱 パプリカ 玉葱 人参 イングン りんご	米 じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油 油 じゃが芋 砂糖	塩 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 カレー粉	379
17	金	豚こぼん(なめし) 肉団子の酢豚風 ウィンナー さつま芋の甘煮 豆腐チャップル フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆粉 ウィンナー 豆腐 鶏肉	玉葱 人参 ビーマン 人参 葱 椎茸 黄桃缶	米 砂糖 でん粉 油 さつま芋 砂糖 砂糖 油	なめしの茶 酢 醤油 香辛料 ケチャップ 醤油 和風だし 醤油	425
18	土	ごはん 野菜コロッケ▲ ハムステーキ・焼きそば▲ 筑前煮 オムレツ●●▲・金山寺味噌▲ 漬物・フルーツ缶 ゴマ	ハム 花かつお 卵	人参 葱 人参 ゴボウ イングン レンコン 金山寺味噌 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 焼きそば麺 でん粉 ショートニング 砂糖 里芋 砂糖 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 醤油 酢 塩 かつおエキス	715
20	月	ごはん 一口白身魚フライ▲ さくら焼売▲ キャベツソテー ほうれん草とチキンのサラダ フルーツ	ホキ 青のり 鶏肉 豚肉 大豆 昆布 鶏肉	玉葱 生姜 キャベツ 人参 パプリカ ほうれん草 人参 玉葱 みかん缶	米 パン粉 小麦粉 砂糖 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 白醤油 和風だし 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう	400
21	火	ごはん コーンコロッケ▲ 豚肉の生姜焼き ブロックリー 大根ツナ煮 フルーツ	豚肉 シーチキン	玉葱 生姜 ブロックリー 大根 人参 イングン 白桃缶	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 油 砂糖 砂糖	塩 こしょう 醤油 塩 和風だし 醤油	401
22	水	炊込みおにぎり 鶏肉/バーベキューソース▲ ポークピッツ チンゲン菜ソテー 金平ごぼう フルーツ	昆布 鶏肉 粉末大豆 ポークピッツ	葱 人参 レンコン 椎茸 鶏腿 にんにく 生姜 チンゲン菜 玉葱 パプリカ ごぼう 人参 鶏腿 りんご	米 砂糖 油 砂糖 砂糖 油 砂糖 油 フルーツ	醤油 和風だし 塩 酢 塩 こしょう ケチャップ ソース 醤油 和風だし 醤油	395
24	金	ごはん 鶏の唐揚げ▲ 南瓜煮 和風パグティソテー▲ イングンの味噌和え フルーツ	鶏肉 大豆粉 味噌	生姜 にんにく 南瓜 玉葱 ビーマン 人参 イングン 人参 ハイン缶	米 小麦粉 油 砂糖 砂糖 スバグティ 油 砂糖 とうもろこし 砂糖	醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油 塩 こしょう 和風だし	410
25	土	ごはん エビカツ▲○ ナポリタンズ/パグティ●●▲○ 金平レンコン 枝豆半平●●▲・めかぶ▲ 漬物・フルーツ缶	エビ イカ ウィンナー 鶏肉 枝豆半平 めかぶ	玉葱 玉葱 ビーマン レンコン 人参 漬物 洋梨缶	米 でん粉 パン粉 砂糖 油 スバグティ 油 砂糖 でん粉 砂糖 ゴマ 砂糖 ゴマ	塩 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 かつおエキス 塩	673
27	月	ごはん ささみ磯辺フライ▲ さつま揚げ煮 塩焼きそば▲ ポテトサラダ フルーツ	鶏肉 大豆粉 青のり さつま揚げ ウィンナー	キャベツ 人参 玉葱 人参 胡瓜 りんご	米 小麦粉 でん粉 米粉 パン粉 油 砂糖 焼きそば麺 油 じゃが芋 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 香辛料 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう	407
28	火	おにぎり 豆腐ハンバーグ ハムカツ▲ ほうれん草ソテー ポークビーンズ フルーツ	のり 豆腐 鶏肉 豚肉 鶏肉 豚肉 大豆粉 大豆 豚肉	玉葱 ほうれん草 玉葱 玉葱 人参 ビーマン 黄桃缶	米 でん粉 砂糖 でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉 油 とうもろこし 油 砂糖	塩 塩 醤油 香辛料 塩 香辛料 中華味 塩 こしょう ケチャップ 中華味 塩	402

☆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…マ 落花生…◎ えび…○ かに…□