



# 2023年3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	侯ごはん(なめし) サケの塩焼き 焼売▲ ビーフソテー 炒り豆腐 フルーツ	サケ 豚肉 豆腐	玉葱 人参 筍 ビーマン 人参 玉葱 葱 みかん缶	米 パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖 ビーフン 油 砂糖 油	なめしの素 塩 塩 中華味 塩 こしょう 醤油 和風だし 醤油	392
2	木	ごはん 照焼きチキン▲ ウィンナー じゃが芋金平 ひじき煮 フルーツ	鶏肉 粉末大豆 ウィンナー ひじき 油揚げ	にんにく 生姜 人参 ビーマン 人参 白桃缶	米 砂糖 じゃが芋 油 砂糖 砂糖	塩 こしょう 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油	423
3	金	おにぎり 星コロッケ▲ コーンボール キャベツソテー ほうれん草サラダ フルーツ	のり 鶏肉 豚肉 いとより 鶏肉 枝豆	玉葱 キャベツ 人参 玉葱 ほうれん草 人参 洋梨缶	米 じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油 とうもろこし でん粉 油 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 塩 塩 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう	405
4	土	ごはん 鶏の唐揚げ●●▲ 焼きそば▲ 切干大根煮 がんも煮・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 切干大根煮 がんも煮・さつま揚げ煮● 漬物・フルーツ缶	生姜 にんにく 切干大根 人参 しょう油 かつお しょう油 ビーズ キャベツ インゲン しょう油 しょう油 漬物 みかん缶	米 油 小麦粉 でん粉 米粉 焼きそば麺 でん粉 ショートニング 砂糖 砂糖 砂糖 ゴマ 油 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	753
6	月	枝豆ごはん 豚肉野菜炒め 三角カレー春巻き▲ さつま揚げ煮 厚揚げ肉味噌揚げ フルーツ	枝豆 豚肉 豚肉 さつま揚げ 厚揚げ 鶏肉 味噌 枝豆	キャベツ 人参 玉葱 玉葱 トマト にんにく 生姜	米 油 じゃが芋 砂糖 小麦粉 でん粉 油 砂糖 砂糖	塩 醤油 ラーメンスープ 塩 醤油 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 醤油	423
7	火	ごはん 油淋鶏▲ ホークピッツ キャベツソテー じゃが芋ソテー フルーツ	鶏肉 大豆粉 ホークピッツ 鶏肉	生姜 にんにく キャベツ 人参 玉葱 インゲン 黄桃缶	米 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 とうもろこし 油 じゃが芋 油	醤油 塩 こしょう 酢 中華味 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう	400
8	水	炊込みごはん 肉団子のトマト煮 おからポテト ブロッコリー 春雨サラダ フルーツ	昆布 鶏肉 豚肉 大豆粉 おから 豆乳	筍 人参 レンコン 椎茸 蒟蒻 玉葱 人参 ブロッコリー 胡瓜 人参 ハイン缶	米 砂糖 油 砂糖 でん粉 油 塩 香辛料 春雨 とうもろこし 砂糖	醤油 和風だし 塩 酢 酢 醤油 香辛料 ケチャップ 塩 香辛料 塩 酢 塩 こしょう	394
9	木	ごはん 白身魚フライミートソースがけ▲ さつま芋煮 スバゲティソテー▲ もやし和え物 フルーツ	タラ 鶏肉 油揚げ	玉葱 人参 玉葱 人参 ビーマン もやし 胡瓜 人参 みかん缶	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 砂糖 さつま芋 砂糖 スバゲティ 油 砂糖 砂糖	塩 こしょう ケチャップ 塩 ケチャップ 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	411
10	金	侯ごはん(ゆかり) 豚しゃぶ ハムステーキ キャベツと胡瓜の和え物 ほうれん草ソテー フルーツ	豚肉 ハム	玉葱 生姜 キャベツ 胡瓜 ほうれん草 人参 白桃缶	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 砂糖 とうもろこし 油	ゆかり粉 酢 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油	385
11	土	ごはん チキンカツ●▲ 焼きそば▲ 信田巻▲ 笹かまぼこ●・めかぶ▲ 漬物・フルーツ缶	鶏肉 大豆粉 花かつお 油揚げ 油揚げ 笹かまぼこ ●・めかぶ▲ 漬物・フルーツ缶	人参 大根 ごぼう かんぴょう 漬物 白桃缶	米 パン粉 でん粉 油 焼きそば麺 でん粉 ショートニング 砂糖 砂糖 砂糖	塩 ソース 塩 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 醤油 かつおエキス 塩	704
13	月	ごはん 照焼きハンバーグ▲ チキンナゲット▲ マカロニソテー▲ コールスローサラダ・枝豆 フルーツ	鶏肉 牛肉 鶏肉 枝豆	玉葱 玉葱 人参 キャベツ 人参 洋梨缶	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 マカロニ 油 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	醤油 香辛料 塩 ケチャップ 塩 こしょう 塩 こしょう	399

14	火	ごはん 豚肉ケチャップ炒め ウィンナー ブロッコリー 大根と生葱の煮物▲ フルーツ	豚肉 ウィンナー	玉葱 人参 ビーマン ブロッコリー 大根 インゲン 人参 りんご	米 油 砂糖 生葱 砂糖	ケチャップ 塩 こしょう 塩 和風だし 醤油	368
15	水	若布ごはん サバの照焼き レンコンの天ぷら▲ もやしソテー 肉じゃが フルーツ	若布ごはんの素 サバ 青のり ウィンナー 鶏肉	レンコン もやし パプリカ 玉葱 人参 インゲン 黄桃缶	米 砂糖 小麦粉 油 砂糖 油 砂糖 じゃが芋 砂糖	醤油 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	414
16	木	おにぎり 豚肉と厚揚げの甘辛炒め さくら焼売▲ 竹輪天▲ 白菜サラダ フルーツ	のり 豚肉 厚揚げ 味噌 鶏肉 豚肉 大豆粉 昆布 竹輪 青のり 花かつお	玉葱 人参 ビーマン 生姜 にんにく 玉葱 生姜	米 油 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 小麦粉 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	塩 塩 塩 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう	412
17	金	ごはん エビカツ●○ ミートボールチリソース 焼きそば▲ さつま芋と大豆の甘がらめ フルーツ	エビ イカ 鶏肉 豚肉 大豆粉 大豆	玉葱 玉葱 ブロッコリー キャベツ 人参 玉葱 りんご	米 でん粉 小麦粉 パン粉 コーンフラワー 砂糖 油 じゃが芋 砂糖 でん粉 油 焼きそば麺 油 さつま芋 砂糖	塩 醤油 ソース 酢 醤油 香辛料 ケチャップ 中華味 塩 こしょう 醤油 酢	415
18	土	ごはん おろしハンバーグ●●▲ ナポリタンスパゲティ●●▲○ 白菜和え 巾着煮・ちよいかけカレー▲ 漬物・フルーツ缶	鶏肉 豚肉 牛肉 大豆粉 卵 ウィンナー	玉葱 大根 にんにく りんご 果菜 玉葱 ビーマン 白菜 人参 もやし パプリカ 人参 インゲン 椎茸 かんぴょう 生姜 りんご 漬物	米 パン粉 砂糖 油 スパゲティ 油 砂糖 でん粉 とうもろこし 砂糖 里芋 砂糖 水あめ 油 ラード 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	648
25	土	ごはん ハムカツ●▲ 焼売●▲ 焼きそば▲・切干大根煮 金山寺味噌●▲・もずく酢 漬物・フルーツ缶	ハム 豚肉 鶏肉 大豆粉 マグロ 味噌 ウィンナー	玉葱 生姜 グリーンピース 切干大根 人参 切干大根 人参 漬物 黄桃缶	米 パン粉 でん粉 油 小麦粉 油 砂糖 でん粉 パン粉 とうもろこし 砂糖 焼きそば麺 でん粉 ショートニング 砂糖 みりん ゴマ	醤油 塩 こしょう 酢 中華味 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう	697
27	月	ごはん 鶏の唐揚げ▲ ミートボール 焼きそば▲ 大豆のケチャップ煮 フルーツ	鶏肉 大豆粉 鶏肉 豚肉 大豆粉 大豆	生姜 にんにく 玉葱 キャベツ 玉葱 人参 玉葱 人参 白桃缶	米 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 砂糖 でん粉 油 焼きそば麺 油 砂糖	醤油 塩 こしょう 酢 醤油 香辛料 ソース 塩 こしょう ケチャップ 中華味 塩 こしょう	430
28	火	ごはん 焼き鮭のタルタルソースがけ 里芋の唐揚げ 野菜ソテー 切干大根煮 フルーツ	鮭 枝豆 油揚げ	玉葱 パセリ粉 もやし キャベツ 人参 切干大根 人参 みかん缶	米 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 里芋 砂糖 片栗粉 油 油 砂糖 砂糖	塩 塩 和風だし 醤油 和風だし 醤油	398
29	水	侯ごはん(ゆかり) ホイコーロー 鶏きょうざ▲ 粉ぶき手 オクラおかか和え フルーツ	豚肉 味噌 鶏肉 豚肉 大豆 花かつお	キャベツ 玉葱 人参 生姜 にんにく キャベツ 玉葱 パセリ粉 オクラ りんご	米 砂糖 油 砂糖 小麦粉 でん粉 油 じゃが芋 とうもろこし 砂糖	ゆかり粉 醤油 塩 こしょう 香辛料 醤油 塩 和風だし 醤油	412
30	木	ごはん 一口白身魚フライ▲ ホークピッツ ジャーマンポテト 麻婆豆腐 フルーツ	ホキ 青のり ホークピッツ 鶏肉 豆腐 鶏肉 味噌	人参 玉葱 パプリカ 玉葱 人参 葱 生姜 にんにく 黄桃缶	米 パン粉 小麦粉 砂糖 油 じゃが芋 油 砂糖	塩 中華味 塩 こしょう 中華味 醤油	378

☆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…□