



2023年4月分こんだて



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	
10	月	ごはん			米		423
		油淋鶏▲	鶏肉 大豆粉	生姜 にんにく	小麦粉 油 砂糖 片栗粉	醤油 酢	
		さくら焼売▲	鶏肉 豚肉 大豆粉 昆布	玉葱 生姜	でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖	白醤油 和風だし	
		キャベツソテー		キャベツ 玉葱	とうもろこし 油	中華味 塩 こしょう	
		ポークビーンズ フルーツ	豚肉 大豆	玉葱 人参 洋梨缶	砂糖	クチャップ 中華味 塩 こしょう	
11	火	炭ごはん(ゆかり)			米		410
		里コロッケ▲	鶏肉 豚肉	玉葱	じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 てん粉 油	ゆかり粉 塩	
		たこウィンナー	ウィンナー			塩	
		人参ソテー	枝豆	人参 玉葱	油	中華味 塩 こしょう	
		ブロッコリーサラダ フルーツ	シーチキン	ブロッコリー 人参 みかん缶	とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 こしょう	
12	水	炊込みおにぎり	昆布	筍 人参 レンコン 椎茸 鶏鶏	米 砂糖 油	醤油 和風だし 塩 酢	419
		サケ味噌焼き	サケ 味噌		砂糖	塩	
		揚げ餃子▲	鶏肉 豚肉 大豆	生姜 にんにく キャベツ 玉葱	砂糖 小麦粉 てん粉 油	塩 こしょう 香辛料 醤油	
		春雨炒め		人参 ビーマン 玉葱	春雨 油	中華味 塩 こしょう	
		ひじき煮 フルーツ	ひじき 油揚げ	人参 イングアン りんご	砂糖	和風だし 醤油	
13	木	ごはん			米		368
		照焼チキン	鶏肉	にんにく	砂糖 でん粉	みりん 塩 こしょう 醤油	
		粉ふき芋		パセリ粉	じゃが芋	塩	
		マカロニソテー▲		玉葱 人参	マカロニ 油 砂糖	クチャップ こしょう	
		切干大根煮 フルーツ	油揚げ	切干大根 人参 黄桃缶	砂糖	和風だし 醤油	
14	金	コーンごはん			米 とうもろこし		391
		ホイコーロー	豚肉 味噌	キャベツ 玉葱 人参	砂糖 油	醤油	
		枝豆	枝豆			塩	
		ポテトフライ			じゃが芋 油	塩	
		チンゲン菜和え物 フルーツ		チンゲン菜 パプリカ 白桃缶	砂糖	中華味 醤油	
15	土	ごはん			米		842
		焼肉	豚肉	玉葱 人参 ニラ	じゃが芋 ゴマ	焼肉のだれ	
		香巻き▲	枝豆半平	キャベツ 人参 玉葱 筍 生姜	醤油 塩 オイスターソース	醤油 塩	
		がんと煮・とろろ	枝豆がんと		砂糖 長芋	和風だし 醤油	
		漬物・フルーツ		漬物 みかん缶	ゴマ	和風だし 醤油 白醤油 塩	
17	月	炭ごはん(なめし)			米		395
		コーンコロッケ▲			とうもろこし じゃが芋 パン粉 砂糖 てん粉 小麦粉 油	なめしの素 塩 こしょう	
		ハムステーキ	ハム				
		カレースパソテー▲		人参 玉葱	スパゲティ 油 砂糖	カレー粉 塩 こしょう	
		ツナ大根 フルーツ	シーチキン	大根 人参 イングアン りんご	砂糖	和風だし 醤油	
18	火	おにぎり	のり		米		349
		豆腐ハンバーグ	豆腐 鶏肉 豚肉	玉葱	でん粉 砂糖	塩 醤油 香辛料	
		コーンボール	いとより		とうもろこし てん粉 油 砂糖	塩	
		玉葱ソテー		玉葱 キャベツ	油	中華味 塩 こしょう	
		人参枝豆金平 フルーツ	枝豆	人参 洋梨缶	油 砂糖	和風だし 醤油	
19	水	ごはん			米		434
		鶏の唐揚げ▲	鶏肉 大豆粉	生姜 にんにく	小麦粉 油 砂糖 片栗粉	醤油 塩 こしょう	
		さつま芋甘煮			さつま芋 砂糖	塩	
		蕎麦コーンソテー		ほうれん草 人参	とうもろこし 油	中華味 塩 こしょう	
		ごぼうサラダ フルーツ		ごぼう 人参 胡瓜 みかん缶	ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 こしょう	

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	
20	木	ごはん			米		433
		一口身魚フライ▲	ホキ 青のり		小麦粉 小麦粉 砂糖 油	塩	
		八宝巻き▲	鶏肉	玉葱 人参 イングアン ごぼう 生姜	野菜炒め	醤油 塩 香辛料	
		焼きとうもろこし フルーツ		キャベツ 玉葱 パプリカ	油	中華味 塩 こしょう	
				パセリ粉	スイートコーン 油 砂糖	醤油	
21	金	ごはん			米		387
		鶏つくね▲	鶏肉 粉末大豆	玉葱 人参 レンコン 葱	パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 米粉 油	醤油	
		竹輪天▲	竹輪 青のり		小麦粉 油		
		焼うどん▲		キャベツ 人参 玉葱	うどん 油 砂糖	和風だし 醤油	
		キャベツボール▲ フルーツ	鶏肉 大豆粉	キャベツ 玉葱 人参 黄桃缶	パン粉 油 コーンスターチ	塩 酒 チキンブイヨン	
22	土	ごはん			米		744
		野菜コロッケ▲			じゃが芋 砂糖 パン粉 小麦粉 コーンフラワー	香辛料 塩	
		ハムステーキ・焼きそば▲	ハム 花かつお		焼きそば 醤油	ソース 塩 香辛料	
		筑前煮		筍 人参 ゴボウ イングアン レンコン	里芋 砂糖	和風だし 醤油	
		さつま揚げ煮●・金山寺味噌▲ 漬物・フルーツ	魚肉 イカ 大豆粉 卵白 金山寺味噌		油 砂糖 てん粉	和風だし 醤油	
24	月	ごはん			米		398
		鶏肉/バーベキューソース	鶏肉	にんにく	砂糖 でん粉	みりん 酢 クチャップ ソース 塩 こしょう	
		ポテトフライ		じゃが芋 油	塩		
		もやしソテー		もやし キャベツ	油	中華味 塩 こしょう	
		人参しりしり フルーツ	シーチキン	人参 洋梨缶	砂糖	和風だし 醤油	
25	火	ごはん			米		365
		ハンバーグ▲	鶏肉 牛肉	玉葱	パン粉 でん粉 砂糖	醤油 香辛料 クチャップ	
		厚揚げ味噌煮	厚揚げ 味噌		砂糖	和風だし	
		ブロッコリーソテー		ブロッコリー 人参	油	中華味 塩 こしょう	
		春雨酢の物 フルーツ		人参 胡瓜 白桃缶	春雨 砂糖	酢 塩	
26	水	炊込みごはん	昆布	筍 人参 レンコン 椎茸 鶏鶏	米 砂糖 油	醤油 和風だし 塩 酢	434
		ささみ磯辺フライ▲	鶏肉 大豆粉 青のり		小麦粉 てん粉 米粉 パン粉 油	塩 香辛料	
		さつま揚げ煮			砂糖	和風だし 醤油	
		焼きそば▲		キャベツ 玉葱 人参	焼きそば 醤油	ソース 塩 こしょう	
		ポテトサラダ フルーツ		人参 胡瓜 パイ缶	じゃが芋 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 こしょう	
27	木	おにぎり	のり		米		380
		豚しゃぶ	豚肉	玉葱 生姜	ノンエッグマヨネーズ 砂糖	酢 醤油	
		一口カフライ▲	イカ		パン粉 小麦粉 油	塩	
		人参煮		人参	砂糖	和風だし 醤油	
		ほうれん草和え物 フルーツ	花かつお	ほうれん草 みかん缶	砂糖	和風だし 醤油	
28	金	枝豆ごはん	枝豆		米		452
		味噌カツ▲	豚肉 大豆粉 味噌		パン粉 小麦粉 てん粉 油 砂糖	塩 醤油	
		粉ふき芋カレー風味			じゃが芋	塩 カレー粉	
		焼きビーフン		筍 人参 ビーマン	ビーフン 油	中華味 塩 こしょう	
		コーンスローサラダ フルーツ		キャベツ 人参 りんご	とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 こしょう	

☆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5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…○ カに…□