2023年5月分こんだて

ノーボーダーズ

日	曜	材料名 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	エネルギー
8	月	ごはん 酢鶏▲ さつま芋甘煮 青菜コーンソテー 切干大根のサラダ フルーツ	鶏肉　大豆粉 シーチキン　枝豆	生姜　にんにく　玉葱　人参　ピーマン ほうれん草　玉葱 切干大根　人参 パイン缶	米 片栗粉　小麦粉　油　砂糖 さつま芋　砂糖 とうもろこし　油 ノンエッグマヨネーズ	酢　ケチャップ　中華味　塩　こしょう　醤油 塩 中華味　塩　こしょう 塩　こしょう	431
9	火	サケごはん コーンコロッケ▲ 野菜肉巻き▲ キャベツソテー 豆腐チャンプル フルーツ	サケフレーク 鶏肉　大豆粉 豆腐　鶏肉	人参　インゲン　キャベツ　玉葱　生姜 キャベツ　人参　玉葱 人参　葱　椎茸　インゲン りんご	米 とうもろこし　じゃが芋　パン粉　砂糖　でん粉　小麦粉　油 パン粉　砂糖　でん粉　水あめ 油 砂糖　油	塩　こしょう 醤油　塩 中華味　塩　こしょう 和風だし　醤油	402
10	水	ごはん サバのカレー焼き さくら焼売▲ 焼きそば▲ 大豆のケチャップ煮 フルーツ	サバ 鶏肉　豚肉　大豆粉　昆布 大豆	玉葱　生姜 キャベツ　人参　玉葱 玉葱　人参 みかん缶	米 でん粉　パン粉　小麦粉　砂糖 焼きそば麺　油 砂糖	カレー粉　醤油　塩　こしょう 白醤油　和風だし ソース　塩　こしょう ケチャップ　中華味　塩　こしょう	401
11	木	俵ごはん（なめし） 照焼きチキン コーンボール もやしのゆかり和え さつま芋金平 フルーツ	鶏肉 いとより 枝豆	にんにく もやし　胡瓜 人参　レンコン 白桃缶	米 じゃが芋でん粉　砂糖 とうもろこし　でん粉　油　砂糖 さつま芋　油　砂糖	なめしの素 和風だし　醤油　みりん　塩　こしょう 塩 ゆかり粉　塩 和風だし　醤油	400
12	金	ごはん 里コロッケ▲ ハムステーキ 和風スパゲティ▲ コールスローサラダ フルーツ	鶏肉　豚肉 ハム	玉葱 玉葱　ほうれん草　人参 キャベツ　人参 洋梨缶	米 じゃが芋　パン粉　小麦粉　砂糖　でん粉　油 スパゲティ　油　砂糖 とうもろこし　ノンエッグマヨネーズ　砂糖	塩 和風だし　醤油　塩　こしょう 塩　こしょう	424
13	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	鶏肉　大豆粉 花かつお 油揚げ 豆乳がんも　魚肉　イカ　大豆粉　卵白	生姜　にんにく 切干大根　人参 玉葱　人参　ごぼう　グリンピース　キャベツ　インゲン　レンコン　葱　生姜 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	512
15	月	ごはん 白身魚フライの野菜あんかけ▲ たこウィンナー ビーフンソテー 麻婆大根 フルーツ	タラ ウィンナー 鶏肉　味噌	玉葱　人参 人参　筍　ピーマン 大根　玉葱　人参　葱　生姜　にんにく りんご	米 パン粉　小麦粉　でん粉　油　砂糖　片栗粉 ビーフン　油 油　砂糖　片栗粉	塩　こしょう　和風だし　醤油 中華味　塩　こしょう　醤油 中華味　醤油	408
16	火	ごはん 豆腐ハンバーグ 一口イカフライ▲ じゃが芋ソテー ブロッコリーサラダ フルーツ	豆腐　鶏肉　豚肉 イカ	玉葱 人参　ピーマン ブロッコリー　人参 みかん缶	米 でん粉　砂糖 小麦粉　でん粉　パン粉　油 じゃが芋　油 とうもろこし　ノンエッグマヨネーズ	塩　醤油　香辛料 塩　こしょう 中華味　塩　こしょう 塩　こしょう	402
17	水	おにぎり 豚すき煮 焼き豆腐 枝豆 もやしと竹輪の和え物▲ フルーツ	のり 豚肉 豆腐 枝豆 竹輪	白菜　人参　蒟蒻 もやし　人参 黄桃缶	米 砂糖 砂糖 砂糖	塩 和風だし　醤油 和風だし　醤油 塩 和風だし　醤油	379
18	木	ごはん 豚カツ▲ 八幡巻き▲ キャベツと胡瓜の和え物 春雨の酢の物 フルーツ	豚肉　大豆粉 鶏肉 油揚げ	玉葱　人参　インゲン　ごぼう　生姜 キャベツ　胡瓜 胡瓜　人参 りんご	米 パン粉　小麦粉　でん粉　油 パン粉　でん粉　水あめ　砂糖　みりん 砂糖 春雨　砂糖	塩 醤油　塩　香辛料 和風だし　醤油 塩　酢　醤油	441
19	金	俵ごはん（ゆかり） ささみ磯辺フライ▲ ミートボール 焼きうどん▲ カレー肉じゃが フルーツ	鶏肉　大豆粉　青のり 鶏肉　豚肉　大豆粉 鶏肉	玉葱 人参　キャベツ　玉葱 玉葱　人参　インゲン パイン缶	米 小麦粉　でん粉　米粉　パン粉　油 じゃが芋　砂糖　でん粉　油 うどん　砂糖　油 じゃが芋　砂糖	ゆかり粉 塩　香辛料 酢　醤油　香辛料 和風だし　醤油 和風だし　醤油　カレー粉	425
20	土	ごはん 焼肉 春巻き▲ 金平レンコン 春雨の酢の物・練り梅 漬物・フルーツ	豚肉 豚肉 花かつお	玉葱　人参　ニラ キャベツ　人参　玉葱　筍　生姜 レンコン　人参　ごぼう　インゲン 人参　胡瓜　さくらげ　梅肉　りんごピューレ 漬物　パイン缶	米 じゃが芋　油　ゴマ 春雨　ゴマ油　水あめ　砂糖　小麦粉　油　でん粉　ゴマ 砂糖　ゴマ 春雨　砂糖　ゴマ 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　酢　塩	579
22	月	ごはん 鶏肉の甘酢炒め 人参煮 ほうれん草ソテー ウィンナーケチャップ煮 フルーツ	鶏肉 ウィンナー	にんにく 人参 ほうれん草　玉葱 キャベツ　人参　ピーマン 白桃缶	米 じゃが芋でん粉　砂糖 砂糖 とうもろこし　油 砂糖	酢　醤油　みりん　塩　こしょう 和風だし　醤油 中華味　塩　こしょう ケチャップ　中華味　塩　こしょう	403
23	火	おにぎり エビフライ▲○ ロールキャベツ▲ マカロニソテー▲ 大根と蒟蒻の煮物 フルーツ	のり エビ 鶏肉　大豆粉 花かつお	キャベツ　玉葱　人参 玉葱　人参 大根　人参　インゲン　蒟蒻 洋梨缶	米 パン粉　小麦粉　でん粉　油　砂糖 パン粉　油　コーンスターチ マカロニ　油　砂糖 砂糖	塩 塩 塩　酒　チキンブイヨン ケチャップ　塩　こしょう 和風だし　醤油	401
24	水	俵ごはん（なめし） サケの照焼き 大学芋 ビーフンソテー 豆サラダ フルーツ	サケ 大豆　枝豆　シーチキン	人参　玉葱　ピーマン 人参 りんご	米 砂糖 さつま芋　砂糖　油 ビーフン　油 とうもろこし　ノンエッグマヨネーズ　砂糖	なめしの素 醤油 醤油 中華味　塩　こしょう　醤油 塩　こしょう	464
25	木	ごはん 鶏つくね▲ レンコンの天ぷら▲ 春雨中華炒め バンバンジーサラダ フルーツ	鶏肉　粉末大豆 青のり 鶏肉	玉葱　人参　レンコン　葱 レンコン 人参　ピーマン　生姜 もやし　胡瓜 みかん缶	米 パン粉　でん粉　砂糖　小麦粉　米粉　油 小麦粉　油　砂糖 春雨　油　砂糖 砂糖	醤油 和風だし　醤油 中華味　醤油　塩　こしょう 酢　醤油	375
26	金	コーンごはん ポークチャップ チキンナゲット▲ ブロッコリー ジャーマンポテト フルーツ	豚肉 鶏肉 ウィンナー	玉葱　人参　ピーマン ブロッコリー 人参 パイン缶	米　とうもろこし 油　砂糖 でん粉　砂糖　とうもろこし粉　小麦粉　もち米粉　油 じゃが芋　とうもろこし　油	塩 ケチャップ　塩　こしょう　醤油 塩 塩 中華味　塩　こしょう	422
27	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 がんも煮・ごぼう巻き●▲ はりはり漬け▲・フルーツ	鶏肉　豚肉　牛肉　大豆粉　卵 ウィンナー 枝豆がんも　魚肉　卵白　大豆たんぱく　魚介エキス	玉葱　大根　にんにく　りんご果汁 玉葱　ピーマン 白菜　人参　もやし　パプリカ ごぼう はりはり漬け　白桃缶	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 砂糖　でん粉　油 ゴマ	醤油　塩　果実酒　酢　オイスターソース　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　塩	454
29	月	ごはん ハンバーグ▲ 粉ふき芋 スパゲティソテー▲ ほうれん草サラダ フルーツ	鶏肉　牛肉 鶏肉	玉葱 パセリ粉 玉葱　人参　ピーマン ほうれん草　人参 洋梨缶	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　ノンエッグマヨネーズ　砂糖	ケチャップ　香辛料 塩 ケチャップ　中華味　塩　こしょう 塩　こしょう	409
30	火	ごはん 鶏の唐揚げ▲ ポークウィンナー 野菜ソテー 若布の酢の物 フルーツ	鶏肉　大豆粉 ウィンナー 若布	生姜　にんにく もやし　人参 胡瓜 黄桃缶	米 小麦粉　油　砂糖　片栗粉 とうもろこし　油 砂糖	醤油　塩　こしょう 中華味　塩　こしょう 和風だし　醤油　酢	414
31	水	俵ごはん（ゆかり） 豚の生姜焼き さつま揚げ煮 竹輪の天ぷら▲ コーンサラダ フルーツ	豚肉 さつま揚げ 竹輪　青のり	玉葱　人参　生姜 キャベツ　人参 りんご	米 油　砂糖 砂糖 小麦粉　油 とうもろこし　ノンエッグマヨネーズ　砂糖	ゆかり粉 醤油 和風だし　醤油 塩　こしょう	453

☆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…□

日本ケータリング株式会社