2023年6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
1	木	おにぎり エビカツ▲○ 蒸しさつま芋 根菜炒め 大根と生麩の煮物▲ フルーツ	のり エビ　イカ	玉葱 レンコン　ごぼう　人参　蒟蒻 大根　インゲン　人参 パイン缶	米 でん粉　小麦粉　パン粉　コーンフラワー　砂糖　油 さつま芋 油　砂糖 生麩　砂糖	塩 塩　醤油　ソース 和風だし　醤油 和風だし　醤油	365
2	金	ごはん カレーチキン さくら焼売▲ 焼きうどん▲ もやしの中華和え フルーツ	鶏肉 鶏肉　豚肉　大豆粉　昆布 シーチキン	にんにく 玉葱　生姜 キャベツ　人参　玉葱 もやし　胡瓜 みかん缶	米 砂糖　でん粉 でん粉　パン粉　小麦粉　砂糖 うどん　油　砂糖 とうもろこし　砂糖	みりん　塩　こしょう　カレー粉 白醤油　和風だし 和風だし　醤油 中華味　醤油　酢	389
3	土	ごはん 野菜コロッケ▲ ハムステーキ・焼きそば▲ 真丈煮●▲・がんも煮 金平蓮根 漬物・フルーツ	ハム　花かつお 魚肉すり身　豆腐　枝豆　おから　大豆粉　卵　枝豆がんも 蒟蒻	人参 玉葱　ほうれん草 レンコン　人参 漬物　パイン缶	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 油　砂糖　でん粉 砂糖　ゴマ ゴマ	香辛料　塩 ソース　塩　香辛料 塩　かつおエキス　和風だし　醤油 和風だし　醤油	405
5	月	ごはん 豆腐ハンバーグ 里芋の唐揚げ 野菜炒め ポークビーンズ フルーツ	豆腐　鶏肉　豚肉 豚肉　大豆	玉葱 キャベツ　玉葱　パプリカ 玉葱　人参 りんご	米 でん粉　砂糖 里芋　砂糖　片栗粉　油 油 砂糖	塩　醤油　香辛料 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	377
6	火	胚ごはん（なめし） ささみフライ▲ たこウィンナー マカロニソテー▲ ひじきサラダ フルーツ	鶏肉　大豆粉　青のり ウィンナー ひじき	玉葱　人参 胡瓜 白桃缶	米 小麦粉　でん粉　米粉　パン粉　油 マカロニ　油　砂糖 とうもろこし　ノンエッグマヨネーズ　砂糖	なめしの素 塩　香辛料 塩 ケチャップ　こしょう 醤油	413
7	水	ごはん ちゃんぽん風炒め 一口白身魚フライ▲ 枝豆 人参しりしり フルーツ	豚肉 ホキ　青のり 枝豆 シーチキン	キャベツ　人参　玉葱　もやし 人参 洋梨缶	米 とうもろこし パン粉　小麦粉　砂糖　油 砂糖	醤油ラーメンスープ 塩 塩 和風だし　醤油	380
8	木	ごはん スパイシー肉団子 おからポテト ブロッコリー 白菜煮浸し フルーツ	豚肉　鶏肉　大豆粉 おから　豆乳 油揚げ	玉葱　人参 ブロッコリー 白菜　人参 りんご	米 油　でん粉 じゃが芋　でん粉　油 砂糖	ケチャップ　カレー粉　塩　香辛料 塩　香辛料 塩 和風だし　醤油	389
9	金	枝豆ごはん 豚しゃぶ コーンボール 人参煮 春雨酢の物 フルーツ	枝豆 豚肉 いとより	玉葱　生姜 人参 人参　胡瓜 黄桃缶	米 ノンエッグマヨネーズ　砂糖 とうもろこし　でん粉　油　砂糖 砂糖 春雨　砂糖	塩 酢　醤油 塩 和風だし　醤油 酢　塩	433
10	土	ごはん 鶏の唐揚げ●■▲ 焼きそば▲ ひじき煮▲ ちょいがけカレー▲・五目巾着 漬物・フルーツ	鶏肉　大豆粉 花かつお ひじき　油揚げ　かつお節エキス 油揚げ　大豆粉　ビーフエキス	生姜　にんにく レンコン　人参 人参　インゲン　筍　椎茸　かんぴょう　玉葱　りんご果汁 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　油　ゴマ 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 醤油　酒　みりん　塩 和風だし　醤油　カレー粉　塩　香辛料	364
12	月	ごはん 里コロッケ▲ ハムステーキ 焼きそば▲ 人参枝豆金平 フルーツ	鶏肉　豚肉 豚肉　鶏肉 枝豆	玉葱 キャベツ　玉葱　人参 人参 パイン缶	米 じゃが芋　パン粉　小麦粉　砂糖　でん粉　油 油 焼きそば麺　油 油　砂糖	塩 塩　香辛料 ソース　塩　こしょう 和風だし　醤油	399
13	火	おにぎり 野菜春巻き▲ チリソースボール 焼きビーフン 若布の酢の物▲ フルーツ	のり 鶏肉　豚肉　大豆粉 若布　竹輪	キャベツ　人参　玉葱　椎茸　インゲン 玉葱 玉葱　筍　ピーマン 胡瓜 みかん缶	米 じゃが芋　春雨　油　小麦粉　でん粉 じゃが芋　砂糖　でん粉　油 ビーフン　油　砂糖 砂糖	塩 醤油　塩 酢　醤油　香辛料　ケチャップ 中華味　醤油 酢　塩	401
14	水	ごはん サバ照焼き 木の葉しんじょ カレースパソテー▲ ツナ大根 フルーツ	サバ 豆腐　豆乳　魚肉すり身　ひじき シーチキン	玉葱　人参　ほうれん草　レンコン 人参　玉葱 大根　人参　インゲン 白桃缶	米 砂糖 油　砂糖 スパゲティ　油　砂糖 砂糖	醤油 塩　かつお風味調味料 カレー粉　塩　こしょう 和風だし　醤油	377
15	木	胚ごはん（ゆかり） 豚肉チリソース炒め レンコン天ぷら▲ さつま揚げ煮 ハーフコーン フルーツ	豚肉　豆腐 青のり さつま揚げ	玉葱　人参 レンコン りんご	米 油　砂糖 小麦粉　油　砂糖 とうもろこし	ゆかり粉 中華味　ケチャップ　醤油 和風だし　醤油	382
16	金	ごはん ぎょうざフライ▲ 鶏つくね▲ ジャーマンポテト ほうれん草サラダ フルーツ	大豆粉 鶏肉　粉末大豆	キャベツ　玉葱 キャベツ　玉葱　人参 人参　ピーマン ほうれん草　人参 洋梨缶	米 油　小麦粉　パン粉　でん粉 パン粉　でん粉　砂糖　水あめ　油 じゃが芋　油 とうもろこし　ノンエッグマヨネーズ	香辛料 ソース　醤油　塩　香辛料 中華味　塩　こしょう 塩　こしょう	404
17	土	ごはん 味噌カツ▲ ナポリタンスパ●■▲○ 筍の土佐煮 カニかまぼこ●○口・味付けとろろ 漬物・フルーツ	豚肉　大豆粉　味噌 ウィンナー 油揚げ　花かつお　蒟蒻 グルメスティック	玉葱　ピーマン 筍　人参　インゲン 漬物　黄桃缶	米 パン粉　小麦粉　油　でん粉　砂糖　ゴマ スパゲティ　油　砂糖　でん粉 砂糖 長芋 ゴマ	塩　香辛料 ケチャップ　ソース　コンソメ　塩 和風だし　醤油 白醤油　塩	363
19	月	胚ごはん（なめし） 鶏肉バーベキューソース ハッシュポテト インゲンソテー 人参カレー炒め フルーツ	鶏肉 油揚げ	にんにく インゲン　人参 人参　パセリ粉 りんご	米 砂糖　でん粉 じゃが芋　油　上新粉 とうもろこし　油 油　砂糖	なめしの素 みりん　酢　ケチャップ　ソース　塩　こしょう 塩　香辛料 中華味　塩　こしょう カレー粉　塩	408
20	火	ごはん 揚げ鶏レモン煮▲ 粉ふき芋 ミートペンネ▲ オクラおかか和え フルーツ	鶏肉　大豆粉 鶏肉 花かつお	生姜　にんにく　レモン果汁 パセリ粉 玉ねぎ　ピーマン オクラ パイン缶	米 小麦粉　油　砂糖　片栗粉 じゃが芋 ペンネ　油　砂糖 とうもろこし　砂糖	醤油　塩　こしょう　酢 塩 ケチャップ　塩　こしょう 和風だし　醤油	390
21	水	ごはん ハンバーグ▲ 竹輪天▲ ソース焼うどん▲ 切干大根煮 フルーツ	鶏肉　牛肉 竹輪　青のり 油揚げ	玉葱 キャベツ　人参　玉葱 切干大根　人参　インゲン 黄桃缶	米 パン粉　でん粉　砂糖 小麦粉　油 うどん　油　砂糖 砂糖	醤油　香辛料　ケチャップ ソース　醤油　塩　こしょう 和風だし　醤油	414
22	木	おにぎり 豚肉マヨカレー炒め コーンコロッケ▲ ブロッコリー 五目煮豆 フルーツ	のり 豚肉 大豆	キャベツ　玉葱　人参 ブロッコリー 人参　筍　ごぼう　蒟蒻 りんご	米 ノンエッグマヨネーズ　砂糖 とうもろこし　じゃが芋　パン粉　砂糖　でん粉　小麦粉　油 砂糖	塩 カレー粉 塩　こしょう 塩 和風だし　醤油	417
23	金	ごはん イカカツ▲ 高野豆腐煮 根菜金平 枝豆ツナサラダ フルーツ	イカ　青のり 高野豆腐 枝豆　シーチキン	にんにく レンコン　ごぼう　人参　蒟蒻 みかん缶	米 油　小麦粉　パン粉　でん粉 砂糖 油　砂糖 とうもろこし　ノンエッグマヨネーズ	醤油　塩 和風だし　醤油 和風だし　醤油 塩　こしょう	442
24	土	ごはん 焼肉 春巻き▲ 厚焼き玉子●▲ 信田巻▲・金平ごぼう 漬物・デザート●■	豚肉 豚肉 卵 油揚げ	玉葱　人参　ニラ キャベツ　人参　玉葱　筍　生姜 人参　大根　ごぼう　かんぴょう　つき蒟蒻 漬物	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　油　でん粉 砂糖　ゴマ ゴマ　デザート	焼肉のたれ 醤油　塩　オイスターソース だし　酢　醤油 和風だし　醤油	431
26	月	コーンごはん ホイコーロー チキンナゲット▲ 焼売▲ ひじき煮 フルーツ	豚肉　味噌 鶏肉 豚肉 ひじき　油揚げ	キャベツ　玉葱　人参 玉葱 人参　インゲン 白桃缶	米　とうもろこし 砂糖　油 でん粉　砂糖　とうもろこし粉　小麦粉　もち米粉　油 パン粉　でん粉　小麦粉　砂糖 砂糖	塩 醤油 塩 塩 和風だし　醤油	433
27	火	ごはん 油淋鶏▲ たこウィンナー 春雨中華炒め コールスローサラダ フルーツ	鶏肉　大豆粉 ウィンナー	生姜　にんにく 玉葱　人参　筍 キャベツ　人参 洋梨缶	米 小麦粉　油　砂糖　片栗粉 春雨　油 とうもろこし　ノンエッグマヨネーズ	醤油　塩　こしょう　酢 塩 中華味　醤油　塩　こしょう 塩　こしょう	423
28	水	ごはん サケ味噌焼き 一口イカフライ▲ 塩焼きそば▲ 大学芋風 フルーツ	サケ　味噌 イカ	キャベツ　人参　玉葱 りんご	米 砂糖 パン粉　小麦粉　油 焼きそば麺　油 さつま芋　砂糖	塩 塩 中華味　塩　こしょう 醤油　酢	409
29	木	ごはん ハムカツ▲ 八幡巻き▲ 和風スパソテー▲ オクラのカレーサラダ フルーツ	鶏肉　豚肉　大豆粉 鶏肉 シーチキン	玉葱　人参　インゲン　ごぼう　生姜 玉葱　ピーマン　人参 オクラ 黄桃缶	米 でん粉　砂糖　パン粉　小麦粉　油 パン粉　でん粉　水あめ　砂糖　みりん スパゲティ　油　砂糖 とうもろこし　ノンエッグマヨネーズ	塩　香辛料 醤油　塩　香辛料 和風だし　醤油　塩　こしょう カレー粉	439
30	金	胚ごはん（ゆかり） レモンチキン さつま揚げ煮 ブロッコリーソテー 蒟蒻と枝豆の煮物 フルーツ	鶏肉 さつま揚げ 枝豆　油揚げ	にんにく　レモン果汁 ブロッコリー　人参 蒟蒻 パイン缶	米 砂糖　でん粉 油 砂糖	ゆかり粉 みりん　塩　こしょう 中華味　塩　こしょう 和風だし　醤油	366

☆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…口

NCC 日本ケータリング株式会社