

筍土佐煮・竹輪煮●▲○

とろろ・漬物

沖揚げ 花かつお 竹輪

筍 蒟蒻 インゲン 人参

石小知恵

長芋 ゴマ

和風だし、 郷油

白醤油 塩

2023年8月分こんだて

日曜 エネルギ-体をつくる 体の調子を整える 白身魚フライ▲ ホキ 青のり パン粉 小麦粉 砂糖 油 ボークウィンナー ウィンナー 火 398 野菜中華炒め キャベツ 人参 もやし ピーマン とうもろこし 油 中華味 塩 こしょう 炒り豆腐 豆腐 鶏肉 人参 葱 インゲン 砂糖 油 郷油 和風だし りんこ フルーツ ごはん ソース豚カツ▲ 塩 ソース 豚肉 大豆粉 パン粉 小麦粉 でん粉 油 ブロッコリー プロッコリー 2 水 412 じゃが芋金平 人参 ピーマン じゃが芋 油 砂糖 和風だし 醤油 も切し 相瓜 パブリカ バンバンジーサラダ 鶏肉 酢 醤油 フルーツ 白桃缶 ごはん 星コロッケ▲ 鶏肉 豚肉 玉葱 じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油 焼き豚▲ 焼き豚 3 木 420 青菜コーンソテー ほうれん草 玉葱 とうもろこし 油 中華味 塩 こしょう ミートベンネ▲ 玉葱 人参 ピーマン ペンネ 砂糖 油 鶏肉 ケチャップ 中華味 塩 こしょう パイン缶 ごはん 玉葱 生姜 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 酢 醤油 豚しゃぶ 豚肉 大豆 鶏肉 大豆粉 チキンフィレ▲ でん粉 小麦粉 米粉 パン粉 コーンフラワー 砂糖 油 金 437 4 キャベツと胡瓜の和え物 キャベツ 胡瓜 和風だし、 郷油 ツナじゃが シーチキン 人参 インゲン 玉葱 じゃが芋 砂糖 和風だし 醤油 みかん缶 フルーツ ごはん 味噌カツ▲ 豚肉 大豆粉 味噌 パン粉 小麦粉 油 でん粉 砂糖 ゴマ 塩 香辛料 花かつお 焼きそば麺 でん粉 ショートニング 砂糖 ソース 塩 香辛料 焼肉子ば▲ 5 568 一口昆布巻き▲ 昆布 ニシン かんびょう 砂糖 みりん 水あめ 醤油 みりん 香辛料 ひじき煮・がんも煮 ひじき 油揚げ 枝豆がんも 人参 和風だし 醤油 ゴマ 漬物・フルーツ缶 漬物 白桃缶 ごはん 鶏の唐揚げ▲ 生姜 にんにく 小麦粉 油 砂糖 鶏肉 大豆粉 醤油 塩 こしょう 大学芋風 さつま芋 砂糖 醤油 7 月 429 塩焼きそば▲ キャベツ 人参 玉葱 焼きそば麺 油 中華味 塩 こしょう 小松菜 人参 小松草のツナ和え シーチキン 和風だし 醤油 洋梨缶 フルーツ ごはん チンジャオロース 飯肉 大豆 油 片栗粉 砂糖 中華味 築油 塩 こしょう 玉葱 筍 ピーマン 人参 牛姜 にんにく キャベツ 人参 玉葱 椎茸 インゲン じゃが芋 春雨 油 小麦粉 でん粉 醤油 塩 野菜春巻き▲ 火 8 405 枝豆 枝豆 大根のおかか煮 花かつお 大根 人参 インゲン 和風だし 醤油 黄桃缶 ごはん サケ 玉葱 パセリ粉 ノンエッグマヨネーズ 焼きザケのタルタルソースがけ さつま揚げ煮 さつま揚げ 9 水 404 和風スパゲティ▲ スパゲティ 油 砂糖 玉葱 ほうれん草 人参 和風だし 醤油 塩 こしょう 若布の酢の物 胡瓜 和風だし 醤油 酢 パイン缶 ごはん 豚肉カレー炒め 豚肉 大豆 キャベツ 玉葱 人参 ピーマン 油 砂糖 カレー粉 醤油 塩 こしょう 竹輪の天ぷら▲ 竹輪 青のり 小麦粉 油 17 木 粉ふき芋 じゃが芋 パセリ粉 青菜とウィンナーのソテー ほうれん草 玉葱 とうもろこし 油 中華味 塩 こしょう 白桃缶 フルーツ ごはん にんにく 照焼きチキン じゃが芋でん粉 砂糖 和風だし 醤油 みりん 塩 こしょう 蒸しとうもろこし とうもろこし 18 金 415 もやしのゆかり和え もやし 胡瓜 ゆかり粉 塩 切干大根 人参 パブリカ 切干大根のサラダ 枝豆 シーチキン ノンエッグマヨネーズ 砂糖 和風だし 醤油 フルーツ りんご ごはん 豚肉 大豆 玉葱 人参 じゃが芋 ニラ ゴマ 油 焼肉のたれ 砂糖 でん粉 大豆油 塩酢 オムレツ●▲ 520 さつま芋 砂糖 きつま芋甘煮 醤油

21	月	ごはん 野菜コロッケ▲		玉葱 人参	米 じゃが芋 とうもろこし 小麦粉 パン粉 砂糖 油	塩 白こしょう	
		ハムステーキ	ЛД				405
		キャベツソテー		キャベツ 人参	とうもろこし 油	中華味 塩 こしょう	405
		さつま芋と大豆の甘がらめ	大豆		さつま芋 砂糖	醤油 酢	
		フルーツ	/W	パイン缶	C 200.3 10-46	Market or	
		こはん		7170	*		
	火	ハンバーグ▲	鶏肉 牛肉	玉菊		F-T Fried	
			鶏肉 牛肉	本窓	パン粉 でん粉 砂糖	ケチャップ 香辛料	
22		ハッシュポテト			じゃが芋 油 上新粉	塩 香辛料	360
		マカロニソテー▲		玉葱 ピーマン	マカロニ 油 砂糖	ケチャップ 塩 こしょう	
		小松菜の塩昆布和え	昆布	小松菜 人参 もやし	砂糖	和風だし 醤油	
		フルーツ		黄桃缶			
		ごはん			*		
		豚肉ケチャップ炒め	豚肉 大豆	玉葱 人参 ピーマン	油 砂糖	ケチャップ 塩 こしょう 醤油	
23	水	ーロイカフライ▲	イカ		小麦粉 でん粉 パン粉 油	塩 こしょう	404
23	小	プロッコリー		ブロッコリー		塩	404
		ひじき煮	ひじき 油揚げ	人参 インゲン	砂糖	和風だし 醤油	
		フルーツ		みかん缶			
		ごはん			*		
24	木	野菜肉巻き▲	鶏肉 大豆粉	人参 インゲン キャベツ 玉葱 生姜	パン粉 砂糖 でん粉 水あめ	醤油 塩	
		レンコンの天ぷら ▲	青のり	レンコン	小麦粉 油 砂糖	和風だし 醤油	
		焼きうどん▲	1000	人参 キャベツ 玉葱	うどん 砂糖 油	和風だし 醤油	446
		コールスローサラダ	枝豆	キャベツ 人参	とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう	
		フルーツ	TXXX	りんご	236520 22192434-2	± €0¢)	
		ごはん		5/02	*		
25	金		籍肉	## 10 / 10 / THE 10 I I I I I	***	SEE AND THE SEE AND THE AND TH	
		チキン南蛮▲	, mar 2	生姜 にんにく 玉葱 パセリ粉	小麦粉 でん粉 コーンミール 片葉粉 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	醤油 塩 こしょう 酢 香辛料	
		たこウィンナー	ウィンナー				468
		もやし炒め		もやし 人参 ピーマン	とうもろこし 油	中華味 塩 こしょう	
		レンコンの煮物		レンコン 人参	砂糖	和風だし 醤油	
		フルーツ		洋梨缶			
26	±	こはん			*		
		鶏の唐揚げ●■▲	鶏肉 大豆粉	生姜 にんにく	油 小麦粉 でん粉 米粉	醤油 塩	
		焼きそば▲	花かつお		焼きそば麺 でん粉 ショートニング 砂糖	ソース 塩 香辛料	572
		金平ごぼう		ごぼう 人参 蒟蒻	ゴマ 油 砂糖	和風だし 醤油	512
		厚焼き玉子●▲・さつま揚げ煮●	卵 魚肉 イカ 大豆粉 卵白	五巻 人参 こぼう グリンピース キャベツ インゲン 屋根 ネギ 生美	砂糖 大豆油 油 でん粉	醤油 塩 かつお風味物味料 和風だし	
		蒟蒻煮▲・漬物		蒟蒻 漬物	砂糖 ゴマ	醤油 かつおぶしエキス	
	月	ごはん			*		
		エピカツ▲○	エビ イカ	玉葱	でん粉 小麦粉 パン粉 コーンフラワー 砂糖 油	塩 醤油 ソース	
28		プロッコリー		プロッコリー		塩	200
		ミートペンネ▲	鶏肉	玉葱 人参	ベンネ 砂糖 油	ケチャップ 中華味 塩 こしょう	390
		胡瓜と竹輪の甘酢和え▲	竹輪 若布	胡瓜	砂糖	和風だし 醤油 酢 塩	
		フルーツ		白桃缶			
		ごはん			*		
29		ささみ磯辺フライ▲	鶏肉 大豆粉 青のり		小麦粉 でん粉 米粉 パン粉 油	塩 香辛料	
		ミートボール	鶏肉 豚肉 大豆粉	玉葱	じゃが芋 砂糖 でん粉 油	酢 醤油 香辛料	
	火	野菜ソテー	NOT OF A CALCULA	キャベツ もやし 人参	とうもろこし 油	中華味 塩 こしょう	399
		じゃが芋カレー炒め	鶏肉	人参ピーマン	じゃが芋 油 砂糖	カレー粉 中華味 塩 こしょう	
		フルーツ	mer a	みかん缶	0 (0 3 /LD (D-410	en ++++ ta coan	
		ごはん		·>/->/-	*		\vdash
30			鶏肉			3004 W -1 -2 77	
		鶏肉バーベキューソース		にんにく	じゃが芋でん粉 砂糖	みりん 塩 こしょう ケチャップ ソース 塩	
	水	枝豆コーンボール	枝豆 いとより	+ 14	とうもろこし でん粉 油 砂糖		447
		焼きそば▲		キャベツ 人参 玉葱	焼きそば麺油	ソース 塩 こしょう	
		大根とツナのサラダ	シーチキン 若布	大根 パプリカ	ノンエッグマヨネーズ 砂糖	醤油 塩 こしょう	
		フルーツ		りんご			
31		ごはん			*		
	木	豚肉の生姜焼き	豚肉 大豆	玉葱 人参 生姜	油 砂糖	醤油	
		海苔巻き唐揚げ▲	鶏肉 のり	生姜 にんにく	でん粉 小麦粉 砂糖 油	醤油 塩 みりん 香辛料	396
0		人参煮		人参	砂糖	和風だし 醤油	550
		もやし中華和え		もやし 人参 胡瓜 パプリカ	砂糖	中華味 醤油 塩 こしょう	
		もやし中華和え フルーツ		もやし 人参 胡瓜 パブリカ 黄桃缶	砂糖	中華味 醤油 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…□