2023年9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	金	ごはん 豆腐ハンバーグ▲ さつま芋甘煮 ブロッコリーソテー 白菜とツナの青じそ和え フルーツ	豆腐　大豆たん白　ひじき　鶏肉　豚肉 シーチキン	キャベツ　玉葱　人参　生姜 ブロッコリー　カリフラワー　人参 白菜　人参 みかん缶	米 パン粉　砂糖 さつま芋　砂糖 油	塩　醤油　香辛料 醤油　塩 中華味　塩　こしょう 青じそドレッシング	393
2	土	ごはん おろしハンバーグ●■▲ ナポリタンスパゲティ●■▲○ 筑前煮 信田巻き▲・笹かまぼこ● 漬物・フルーツ	鶏肉　豚肉　牛肉　大豆粉　卵 ウィンナー 笹かまぼこ　油揚げ	玉葱　大根　にんにく　りんご果汁 玉葱　ピーマン レンコン　ごぼう　筍　人参　インゲン 人参　大根　ごぼう　かんぴょう 漬物　洋梨缶	米 パン粉　砂糖　油 スパゲティ　油　砂糖　でん粉 里芋　砂糖 砂糖 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　しょうゆ 和風だし　醤油	559
4	月	ごはん コーンコロッケ▲ さくら焼売▲ 金平ごぼう 豆腐チャンプル フルーツ	鶏肉　豚肉　大豆　昆布 豆腐　鶏肉	玉葱　生姜 ごぼう　人参　ピーマン 人参　葱　椎茸 洋梨缶	米 とうもろこし　じゃが芋　パン粉　砂糖　でん粉　小麦粉　油 でん粉　パン粉　小麦粉　砂糖 砂糖　油 砂糖　油	塩　こしょう 白醤油　和風だし 和風だし　醤油 和風だし　醤油	400
5	火	ごはん 鶏肉の味噌焼き 南瓜の揚げ煮 野菜炒め ポテトサラダ フルーツ	鶏肉　味噌 ウィンナー	にんにく 南瓜 キャベツ　人参　玉葱 人参　胡瓜 黄桃缶	米 じゃが芋でん粉　砂糖 砂糖　油 油 じゃが芋　とうもろこし　ノンエッグマヨネーズ	みりん　塩　こしょう　醤油 和風だし　醤油 中華味　塩　こしょう 塩　こしょう	410
6	水	おにぎり 一口白身魚フライ▲ たこウィンナー 春雨中華炒め ほうれん草サラダ フルーツ	のり ホキ　青のり ウィンナー	人参　玉葱　ピーマン ほうれん草　人参　玉葱 りんご	米 パン粉　小麦粉　砂糖　油 春雨　砂糖 とうもろこし　ノンエッグマヨネーズ	塩 塩 中華味　醤油　塩　こしょう 塩　こしょう	400
7	木	俵ごはん（なめし） ホイコーロー エビフライ▲○ 枝豆 キャベツの酢の物 フルーツ	豚肉　大豆たん白　味噌 エビ 枝豆	キャベツ　玉葱　人参 キャベツ　人参　胡瓜　パプリカ パイン缶	米 砂糖　油 パン粉　小麦粉　油 砂糖	なめしの素 醤油 塩 塩 酢　塩	400
8	金	ごはん 鶏の照りかけ▲ 蒸しとうもろこし もやしと人参の金平 インゲンの味噌和え フルーツ	鶏肉 味噌	生姜　にんにく もやし　人参　ピーマン インゲン　人参 白桃缶	米 砂糖　でん粉　コーンミール　小麦粉　油 とうもろこし 砂糖　油 とうもろこし　砂糖	醤油　香辛料　塩 和風だし　醤油 和風だし	413
9	土	ごはん 味噌カツ▲ 焼きそば▲ 金平レンコン 半平煮・めかぶ▲ 漬物・フルーツ	豚肉　大豆粉　味噌 花かつお めかぶ　魚肉　大豆たん白	レンコン　人参　蒟蒻 紅生姜 漬物　黄桃缶	米 パン粉　小麦粉　油　でん粉　砂糖　ゴマ 焼きそば麺　でん粉　ショートニング　砂糖 砂糖　ゴマ 砂糖　でん粉　油 ゴマ	塩　香辛料 ソース　塩　香辛料 和風だし　醤油 醤油　かつおエキス　塩	672
11	月	ごはん 里コロッケ▲ ハムステーキ 和風スパゲティ▲ じゃが芋と竹輪のカレーソテー▲ フルーツ	ハム 竹輪　枝豆	玉葱　ほうれん草　人参 人参 黄桃缶	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 じゃが芋　砂糖　油	塩　香辛料 和風だし　醤油　塩　こしょう カレー粉　中華味　塩　こしょう	423
12	火	ごはん 鶏肉とさつま芋の甘辛炒め 焼売▲ さつま揚げ煮 ごぼうチキンサラダ フルーツ	鶏肉　大豆たん白 豚肉 さつま揚げ 鶏肉	インゲン　人参　レンコン　にんにく　生姜 玉葱 ごぼう　人参　胡瓜 みかん缶	米 さつま芋　砂糖　油 パン粉　でん粉　小麦粉　砂糖 ノンエッグマヨネーズ	和風だし　醤油 塩 塩　こしょう	438
13	水	俵ごはん（ゆかり） サケの塩焼き レンコンの天ぷら▲ 焼きうどん▲ ウィンナーケチャップ炒め フルーツ	サケ 青のり ウィンナー	レンコン 人参　キャベツ キャベツ　ピーマン 洋梨缶	米 小麦粉　油　砂糖 うどん　油　砂糖 砂糖　油	ゆかり粉 塩 和風だし　醤油 和風だし　醤油 ケチャップ　中華味　塩　こしょう	419
14	木	ごはん 味噌カツ▲ 粉ふき芋 キャベツソテー 大根と蒟蒻の煮物 フルーツ	豚肉　大豆粉　味噌	パセリ粉 キャベツ　人参　玉葱 大根　人参　蒟蒻　インゲン 黄桃缶	米 パン粉　小麦粉　でん粉　油　砂糖 じゃが芋 とうもろこし　油 砂糖	塩　醤油 塩 中華味　塩　こしょう 和風だし　醤油	453
15	金	そぼろごはん ハムカツ▲ 野菜肉巻き▲ もやし炒め 春雨サラダ フルーツ	鶏肉 鶏肉　豚肉　大豆粉 鶏肉　大豆粉 シーチキン	生姜 人参　インゲン　キャベツ　玉葱　生姜 もやし　人参　ピーマン 人参　胡瓜 りんご	米　砂糖 でん粉　砂糖　パン粉　小麦粉　油 パン粉　砂糖　でん粉　水あめ 油 春雨　とうもろこし　ノンエッグマヨネーズ	醤油 塩　香辛料 醤油　塩 中華味　塩　こしょう 塩　こしょう	431
16	土	ごはん 鶏の唐揚げ▲ 焼きそば▲ 切干大根煮 がんも煮・練り梅 漬物・フルーツ	鶏肉 花かつお 油揚げ 枝豆がんも　花かつお	生姜　にんにく 切干大根　人参 梅肉　りんごピューレ 漬物　パイン缶	米 砂糖　でん粉　コーンミール　小麦粉　油 焼きそば麺　でん粉　ショートニング　砂糖 砂糖 砂糖　水あめ　でん粉 ゴマ	醤油　香辛料　塩 ソース　塩　香辛料 和風だし　醤油 和風だし　醤油　酢　塩	557
19	火	ごはん 鶏の唐揚げ▲ ミートボール マカロニソテー▲ 胡瓜とツナの酢の物 フルーツ	鶏肉　大豆たん白 鶏肉　豚肉　大豆粉 シーチキン　若布	生姜　にんにく 玉葱 玉葱　人参　ピーマン 胡瓜 白桃缶	米 小麦粉　油　砂糖　でん粉 じゃが芋　砂糖　でん粉　油 マカロニ　油　砂糖 砂糖	醤油　塩　こしょう　酒 酢　醤油　香辛料　ケチャップ ケチャップ　塩　こしょう 酢　塩	440
20	水	おにぎり 豚すき煮 焼き豆腐 枝豆 ブロッコリーのおかか和え フルーツ	のり 豚肉　大豆たん白 豆腐 枝豆 花かつお	白菜　玉葱　人参　蒟蒻 ブロッコリー　人参 パイン缶	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	384
21	木	ごはん 照焼きハンバーグ▲ おからポテト 野菜炒め 南瓜ソテー フルーツ	鶏肉　牛肉 おから　豆乳	玉葱 キャベツ　もやし　人参　パプリカ 南瓜　ブロッコリー 洋梨缶	米 パン粉　でん粉　砂糖 じゃが芋　でん粉　油 油 油	醤油　香辛料 塩　香辛料 中華味　塩　こしょう 中華味　塩　こしょう	396
22	金	俵ごはん（なめし） タンドリーチキン 野菜春巻き▲ 青菜コーンソテー 白菜とおかかのマヨサラダ フルーツ	鶏肉 花かつお	にんにく キャベツ　人参　玉葱　椎茸　インゲン ほうれん草　玉葱 白菜　人参　胡瓜 みかん缶	米 じゃが芋でん粉　砂糖 じゃが芋　春雨　油　小麦粉　でん粉 とうもろこし　油 ノンエッグマヨネーズ　砂糖	なめしの素 みりん　塩　こしょう　カレー粉　中華味 醤油　塩 中華味　塩　こしょう 醤油　塩　こしょう	438
23	土	ごはん チキンカツ▲ ナポリタンスパゲティ●■▲○ 根菜煮 さつま揚げ煮●・ちょいがけカレー▲ 漬物・フルーツ	鶏肉　大豆たん白 ウィンナー 魚肉　イカ　大豆粉　卵白　ビーフエキス	玉葱　ピーマン レンコン　ごぼう　人参　インゲン 玉葱　人参　牛蒡　クリンピース　キャベツ　インゲン　蒟蒻　ホキ　玉葱　りんご果汁 漬物　白桃缶	米 パン粉　でん粉　砂糖　小麦粉 スパゲティ　油　砂糖　でん粉 砂糖　ゴマ 油　砂糖　でん粉　水あめ　ラード 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 和風だし　醤油　カレー粉　塩　香辛料	532
25	月	ごはん イカカツ▲ ロールキャベツ▲ 焼きそば▲ 麻婆大根 フルーツ	イカ　青のり 鶏肉　大豆粉 鶏肉　味噌　枝豆	にんにく キャベツ　玉葱　人参 キャベツ　人参　玉葱 大根　葱　玉葱　生姜 りんご	米 油　パン粉　小麦粉　でん粉 パン粉　油　コーンスターチ 焼きそば麺　油 砂糖　片栗粉	醤油　塩 塩　酒　チキンブイヨン ソース　塩　こしょう 中華味　醤油	401
26	火	俵ごはん（ゆかり） 豚肉のプルコギ風炒め ハッシュポテト ブロッコリー ツナ大豆煮 フルーツ	豚肉　大豆たん白 シーチキン　大豆	玉葱　ピーマン　人参　生姜　にんにく ブロッコリー 人参 黄桃缶	米 油　片栗粉　砂糖 じゃが芋　油　上新粉 砂糖	ゆかり粉 中華味　醤油　塩　こしょう 塩　香辛料 塩 和風だし　醤油	408
27	水	コーンごはん サバの照焼き チキンナゲット▲ キャベツソテー カレー肉じゃが フルーツ	サバ 鶏肉 鶏肉	キャベツ　玉葱　人参 玉葱　人参　インゲン みかん缶	米　とうもろこし 砂糖 でん粉　砂糖　とうもろこし粉　小麦粉　もち米粉　油 油 じゃが芋　砂糖	塩 醤油 塩 中華味　塩　こしょう カレー粉　和風だし　醤油	405
28	木	ごはん 鶏肉とじゃが芋のケチャップ炒め 蒸しとうもろこし 枝豆 ブロッコリーサラダ フルーツ	鶏肉　大豆たん白 枝豆	玉葱　ピーマン　人参 ブロッコリー　人参　パプリカ りんご	米 じゃが芋　油　砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	ケチャップ　中華味　塩　こしょう 塩 塩　こしょう	403
29	金	ごはん 野菜コロッケ▲ ポークウィンナー ほうれん草ソテー コールスローサラダ フルーツ	ウィンナー 枝豆	玉葱　人参 ほうれん草　人参　玉葱 キャベツ　人参 パイン缶	米 じゃが芋　とうもろこし　小麦粉　パン粉　砂糖　油 油 とうもろこし　ノンエッグマヨネーズ	塩　白こしょう 中華味　塩　こしょう 塩　こしょう	400
30	土	ごはん エビカツ▲○ 焼きそば▲ 白菜和え がんも煮・ごぼう巻き●▲ はりはり漬け▲・フルーツ	エビ　魚肉すり身 花かつお 魚肉　卵白　大豆たん白　枝豆がんも	玉葱 白菜　人参　もやし　パプリカ ごぼう 大根　人参　生姜　なす　洋梨缶	米 でん粉　砂糖　油　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 とうもろこし　砂糖 砂糖　でん粉　油 砂糖	塩　香辛料 ソース　塩　香辛料 和風だし　醤油 塩　和風だし　醤油　魚介エキス 唐辛子　醤油　塩	498

☆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…□

NCC
日本ケータリング株式会社