2023年10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
2	月	ごはん 揚焼きチキン コーンボール もやしのゆかり和え 豆サラダ フルーツ	鶏肉 いとより 油揚げ 大豆　枝豆　シーチキン	にんにく もやし　人参 人参 白桃缶	米 砂糖　でん粉 とうもろこし　でん粉　油　砂糖 ノンエッグマヨネーズ	みりん　塩　こしょう　醤油 塩 ゆかり粉　塩 塩　こしょう	419
3	火	おにぎり 里コロッケ▲ ハムステーキ ミートペンネ▲ ほうれん草サラダ フルーツ	のり ハム 鶏肉	玉葱　人参 ほうれん草　人参　玉葱 洋梨缶	米 じゃが芋　パン粉　小麦粉　砂糖　でん粉　油 ペンネ　砂糖　油 とうもろこし　ノンエッグマヨネーズ	塩 塩　香辛料 ケチャップ　中華味　塩　こしょう 塩　こしょう	416
4	水	ごはん ホイコーロー さくら焼売▲ さつま揚げ煮 蒟蒻と枝豆の煮物 フルーツ	豚肉　大豆たん白　味噌 鶏肉　豚肉　大豆粉　昆布 さつま揚げ 枝豆　油揚げ	キャベツ　玉葱　人参　にんにく　生姜 玉葱　生姜 蒟蒻 りんご	米 砂糖　油 でん粉　パン粉　小麦粉　砂糖 砂糖	醤油 白醤油　和風だし 和風だし　醤油	370
5	木	ごはん 揚焼き豆腐ハンバーグ▲ 粉ふき芋 根菜金平 ブロッコリーツナサラダ 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 パセリ粉 レンコン　人参　蒟蒻 ブロッコリー　人参 パイン缶	米 パン粉　砂糖 じゃが芋 さつま芋　油　砂糖 とうもろこし　ノンエッグマヨネーズ	塩　醤油　香辛料 塩 和風だし　醤油 塩　こしょう	370
6	金	俵ごはん（なめし） ソース豚カツ▲ さつま芋甘煮 焼きビーフン 人参しりしり フルーツ	豚肉　大豆粉 シーチキン	玉葱　筍　ピーマン 人参 みかん缶	米 パン粉　小麦粉　でん粉　油 さつま芋　砂糖 ビーフン　油　砂糖 砂糖	なめしの素 塩　ソース 醤油　塩 中華味　醤油 和風だし　醤油	402
7	土	ごはん 野菜コロッケ▲ ハムステーキ 焼きそば▲・金平レンコン がんも煮・ちょいがけカレー▲ 漬物・フルーツ	ハム 花かつお 枝豆がんも　大豆粉　ビーフエキス	人参 レンコン　人参　蒟蒻 玉葱　りんご果汁 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　ゴマ　油 砂糖　水あめ　油　砂糖　ラード　でん粉 ゴマ	塩　香辛料 ソース　塩　香辛料　和風だし　醤油 和風だし　醤油　塩　カレー粉　香辛料	498
10	火	枝豆ごはん 鶏の唐揚げ▲ たこウィンナー 青菜コーンソテー 春雨の酢の物 フルーツ	枝豆 鶏肉 ウィンナー	生姜　にんにく ほうれん草　玉葱 人参　胡瓜 黄桃缶	米 砂糖　でん粉　コーンミール　小麦粉　油 とうもろこし　油 春雨　砂糖	塩 醤油　香辛料　塩 塩 中華味　塩　こしょう 酢　塩	410
11	水	ごはん サケの塩焼き レンコン天ぷら▲ 焼きそば▲ ひじき煮 フルーツ	サケ 青のり ひじき　油揚げ	レンコン キャベツ　玉葱　人参 人参　インゲン パイン缶	米 小麦粉　油　砂糖 焼きそば麺　油 砂糖	塩 和風だし　醤油 ソース　塩　こしょう 和風だし　醤油	386
12	木	俵ごはん（ゆかり） ハムカツ▲ ミートボール 和風スパソテー▲ 人参サラダ フルーツ	鶏肉　豚肉　大豆粉 鶏肉　豚肉　大豆粉 シーチキン	玉葱 玉葱　ほうれん草　人参 人参　玉葱　パセリ粉 洋梨缶	米 でん粉　砂糖　パン粉　小麦粉　油 砂糖　でん粉　油 スパゲティ　油　砂糖 ノンエッグマヨネーズ	ゆかり粉 塩　香辛料 酢　醤油　香辛料 和風だし　醤油　塩　こしょう 塩　こしょう	402
13	金	塩むすび 豚の生姜焼き 南瓜煮 ブロッコリー 麻婆豆腐 フルーツ	豚肉　大豆たん白 豆腐　鶏肉　味噌	玉葱　人参　生姜 南瓜 ブロッコリー 玉葱　人参　葱　生姜　にんにく りんご	米 油　砂糖 砂糖 油　砂糖　片栗粉	塩 醤油 和風だし　醤油 塩 中華味　醤油	375
14	土	ごはん 鶏の唐揚げ▲ 焼きそば▲ ひじき煮 真丈煮●▲・巾着煮 漬物・フルーツ	鶏肉 花かつお ひじき　油揚げ 焦肉すり巻　豆腐　枝豆　おから　大豆粉　卵　油揚げ	生姜　にんにく 人参 玉葱　ほうれん草　人参　大根　ごぼう　かんぴょう 漬物　みかん缶	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 油　砂糖　でん粉　春雨 ゴマ	醤油　香辛料　塩 ソース　塩　香辛料 和風だし　醤油 塩　かつおエキス　和風だし　醤油	532
16	月	俵ごはん（なめし） 鶏つくね▲ 里芋の唐揚げ 野菜炒め マカロニサラダ▲ フルーツ	鶏肉　粉末大豆	玉葱　人参　レンコン　葱 キャベツ　玉葱　人参 玉葱　胡瓜　パプリカ みかん缶	米 パン粉　でん粉　砂糖　小麦粉　米粉　油 里芋　砂糖　片栗粉　油 油 マカロニ　ノンエッグマヨネーズ	なめしの素 醤油 和風だし　醤油 中華味　塩　こしょう 塩　こしょう	374
17	火	ごはん 豚しゃぶ コーンコロッケ▲ 枝豆 切干大根煮 フルーツ	豚肉　大豆たん白 枝豆 油揚げ	玉葱　生姜 切干大根　人参　インゲン 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	酢　醤油 塩　こしょう 塩 和風だし　醤油	430
18	水	おにぎり エビカツ▲○ 大学芋風 焼きうどん▲ インゲンの味噌和え フルーツ	のり エビ　イカ 味噌	玉葱 人参　キャベツ インゲン　人参 白桃缶	米 でん粉　小麦粉　パン粉　コーンフラワー　砂糖　油 さつま芋　砂糖 うどん　油　砂糖 とうもろこし　砂糖	塩 塩　醤油　ソース 醤油 和風だし　醤油 和風だし	403
19	木	ごはん 肉団子のトマト煮 おからポテト ブロッコリー 金平ごぼう フルーツ	鶏肉　豚肉　大豆粉 おから　豆乳	玉葱　人参　ピーマン ブロッコリー ごぼう　人参 パイン缶	米 砂糖　でん粉　油 じゃが芋　でん粉　油 砂糖　油	酢　醤油　香辛料　ケチャップ 塩　香辛料 塩 和風だし　醤油	414
20	金	ごはん ささみ磯辺フライ▲ 高野豆腐煮 マカロニソテー▲ ピーマンの肉味噌炒め フルーツ	鶏肉　大豆粉　青のり 高野豆腐 鶏肉　味噌	玉葱　人参 ピーマン　玉葱 洋梨缶	米 小麦粉　でん粉　米粉　パン粉　油 砂糖 マカロニ　油　砂糖 砂糖　油	塩　香辛料 和風だし　醤油 ケチャップ　塩　こしょう 醤油	406
21	土	ごはん 味噌カツ▲ 焼きそば▲ 筍の土佐煮 カニかまぼこ●○□・ところ 漬物・フルーツ	豚肉　大豆粉　味噌 花かつお 油揚げ　花かつお グルメスティック	筍　蒟蒻　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 焼きそば麺　でん粉　ショートニング　砂糖 砂糖 長芋 ゴマ	塩　香辛料 ソース　塩　香辛料 和風だし　醤油 白醤油　塩	636
23	月	塩むすび 豚すき煮 焼き豆腐 さつま揚げ煮 若布と胡瓜の酢の物▲ フルーツ	豚肉　大豆たん白 豆腐 さつま揚げ 若布　竹輪	白菜　玉葱　人参　蒟蒻 胡瓜 黄桃缶	米 砂糖 砂糖 砂糖	塩 和風だし　醤油 和風だし　醤油 酢　塩	405
24	火	俵ごはん（ゆかり） 野菜コロッケ▲ ポークウィンナー スパソテー▲ ツナコーンサラダ フルーツ	ウィンナー シーチキン	玉葱　人参 玉葱　人参 人参　パセリ粉 みかん缶	米 じゃが芋　とうもろこし　小麦粉　パン粉　砂糖　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	ゆかり粉 塩　白こしょう ケチャップ　塩　こしょう 塩　こしょう	410
25	水	ごはん サバの揚焼き 人参煮 塩焼きそば▲ カレー肉じゃが フルーツ	サバ 鶏肉	人参 キャベツ　人参　玉葱 玉葱　人参　インゲン りんご	米 砂糖 砂糖 焼きそば麺　油 じゃが芋　砂糖	醤油 和風だし　醤油 中華味　塩　こしょう カレー粉　和風だし　醤油	383
26	木	ごはん ハンバーグ▲ ハッシュポテト さつま芋金平 コールスローサラダ フルーツ	鶏肉　牛肉	玉葱 人参 キャベツ　人参 洋梨缶	米 パン粉　でん粉　砂糖 じゃが芋　油　上新粉 さつま芋　砂糖　油 とうもろこし　ノンエッグマヨネーズ	醤油　香辛料　ケチャップ 塩　香辛料 和風だし　醤油 塩　こしょう	386
27	金	サケごはん 鶏肉の味噌焼き 竹輪天ぷら▲ 野菜炒め 蒸しとうもろこし フルーツ	サケフレーク 鶏肉　味噌 竹輪　青のり	にんにく キャベツ　もやし　人参 白桃缶	米 じゃが芋でん粉　砂糖 小麦粉　油 油 とうもろこし	みりん　塩　こしょう　醤油 中華味　塩　こしょう	391
28	土	ごはん 豚焼肉 春巻き▲ 金平レンコン 信田巻煮▲・厚焼き玉子●▲ 漬物・デザート	豚肉　大豆たん白 豚肉 油揚げ　卵	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　大根　ごぼう　かんぴょう 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　ゴマ 砂糖　油 ゴマ　ゼリー	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　塩　かつおエキス	600
30	月	ごはん 酢鶏▲ ブロッコリー 春雨中華炒め ポテトサラダ フルーツ	鶏肉	生姜　にんにく　玉葱　人参　ピーマン ブロッコリー 人参　ピーマン　生姜 人参　胡瓜 りんご	米 片栗粉　小麦粉　油　砂糖　でん粉　コーンミール　片栗粉 春雨　油　砂糖 じゃが芋　とうもろこし　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　香辛料 塩 中華味　醤油　塩　こしょう 塩　こしょう	415
31	火	のりごはん イカカツ▲ チリソースボール インゲンソテー 南瓜サラダ フルーツ	のり イカ　青のり 鶏肉　豚肉　大豆粉 枝豆	にんにく 玉葱 インゲン　人参 南瓜　人参 パイン缶	米 油　パン粉　小麦粉　でん粉 じゃが芋　砂糖　でん粉　油 とうもろこし　油 ノンエッグマヨネーズ	醤油　塩 酢　醤油　香辛料　ケチャップ 中華味　塩　こしょう 塩　こしょう	402

☆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)をきさ(軟立はもの印にて表示しています。卵…● 乳…■ 小麦…▲ そば…▽ 落花生…◎ えび…○ かに…□

NOC
日本ケータリング株式会社