2023年11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	水	おにぎり 鶏肉とさつま芋の甘辛炒め コーンポール 枝豆 ウィンナーケチャップ煮 フルーツ	のり 鶏肉　大豆たん白 いとより 枝豆 ウィンナー	インゲン　人参　レンコン　にんにく　生姜 キャベツ　玉葱　ピーマン パイン缶	米 さつま芋　砂糖　油 とうもろこし　でん粉　油　砂糖 砂糖	塩 和風だし　醤油 塩 塩 ケチャップ　中華味　塩　こしょう	434
2	木	ごはん 里コロッケ▲ たこウィンナー スパゲティソテー▲ 胡瓜の酢の物▲ フルーツ	ウィンナー 竹輪　若布	玉葱　人参 胡瓜 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　砂糖　油 砂糖	塩　香辛料 ケチャップ　塩　こしょう 酢　塩	400
4	土	ごはん エビカツ▲○ ナポリタンスパゲティ●■▲○ 筑前煮 ごぼう巻き●▲・信田巻き 漬物・フルーツ	エビ　イカ ウィンナー 魚肉　卵白　大豆たん白　油揚げ	玉葱 玉葱　ピーマン レンコン　人参　ごぼう　筍　インゲン ごぼう　人参　大根　かんぴょう 漬物　白桃缶	米 砂糖　パン粉　小麦粉　でん粉 スパゲティ　油　砂糖　でん粉 里芋　砂糖 砂糖　でん粉　油 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 塩　魚介エキス　和風だし　醤油	550
6	月	ごはん 味噌カツ▲ 粉ふき芋 キャベツソテー 大根と生麩の煮物▲ 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　インゲン 黄桃缶	米 パン粉　小麦粉　でん粉　油　砂糖 じゃが芋 油 生麩　砂糖	塩　醤油 塩 中華味　塩　こしょう 和風だし　醤油	422
7	火	俵ごはん（なめし） 豚肉のカレー炒め 海苔巻き唐揚げ▲ ブロッコリー マカロニサラダ▲ フルーツ	豚肉　大豆たん白 鶏肉　のり 枝豆	玉葱　人参　ピーマン 生姜　にんにく ブロッコリー 玉葱　胡瓜　パプリカ りんご	米 油　砂糖 でん粉　小麦粉　砂糖　油 マカロニ　ノンエッグマヨネーズ	なめしの素 カレー粉　醤油　塩　こしょう 醤油　塩　みりん　香辛料 塩 塩　こしょう	413
8	水	炊込みごはん 野菜春巻き▲ 八幡巻き▲ 青菜コーンソテー ミート大豆煮 フルーツ	昆布 鶏肉 大豆　鶏肉	筍　人参　レンコン　椎茸　蒟蒻 キャベツ　人参　玉葱　椎茸　インゲン 玉葱　人参　インゲン　ごぼう　生姜 ほうれん草　玉葱 玉葱　人参 みかん缶	米　砂糖　油 じゃが芋　春雨　油　小麦粉　でん粉 パン粉　でん粉　水あめ　砂糖　みりん とうもろこし　油 砂糖	醤油　和風だし　塩　酢 醤油　塩 醤油　塩　香辛料 中華味　塩　こしょう ケチャップ　中華味　塩　こしょう	420
9	木	ごはん 照焼きチキン 南瓜煮 じゃが芋金平 春雨中華炒め フルーツ	鶏肉 鶏肉	にんにく 南瓜 人参 玉葱　人参　ピーマン 白桃缶	米 じゃが芋でん粉　砂糖 砂糖 じゃが芋　油　砂糖 春雨　砂糖　油	和風だし　醤油　みりん　塩　こしょう 和風だし　醤油 和風だし　醤油 中華味　醤油　塩　こしょう	400
10	金	塩むすび 豆腐ハンバーグ▲ ハッシュポテト マカロニソテー▲ オクラのおかか和え フルーツ	豆腐　大豆たん白　ひじき　鶏肉　豚肉 花かつお	キャベツ　玉葱　人参　生姜 玉葱　人参　ピーマン オクラ 洋梨缶	米 パン粉　砂糖 じゃが芋　油　上新粉 マカロニ　油　砂糖 砂糖	塩 塩　醤油　香辛料 塩　香辛料 ケチャップ　塩　こしょう 和風だし　醤油	367
11	土	ごはん 味噌カツ▲ 焼きそば▲ 金平レンコン 竹輪煮●▲○・めかぶ▲ 漬物・フルーツ	豚肉　大豆粉　味噌 花かつお 竹輪　めかぶ	レンコン　人参　蒟蒻 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　油　ゴマ 砂糖 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　かつおエキス　塩	649
13	月	枝豆ごはん 鶏の唐揚げ▲ さつま芋のレモン煮 野菜炒め 炒り豆腐 フルーツ	枝豆 鶏肉 豆腐　鶏肉	生姜　にんにく レモン果汁 キャベツ　人参　もやし　ピーマン 人参　葱　インゲン 黄桃缶	米 砂糖　でん粉　コーンミール　小麦粉　油 さつま芋　砂糖 とうもろこし　油 砂糖　油	塩 醤油　塩　香辛料 塩 中華味　塩　こしょう 和風だし　醤油	451
14	火	おにぎり 白身魚フライ▲ ミートボール 金平ごぼう ブロッコリーサラダ フルーツ	のり ホキ　青のり 鶏肉　豚肉　大豆粉	玉葱 ごぼう　人参　ピーマン ブロッコリー　人参 パイン缶	米 パン粉　小麦粉　砂糖　油 じゃが芋　砂糖　でん粉　油 砂糖　油 ノンエッグマヨネーズ	塩 塩 酢　醤油　香辛料　ケチャップ 和風だし　醤油 塩　こしょう	411
15	水	そぼろごはん サケの照焼き レンコンの天ぷら▲ 焼きうどん▲ ほうれん草チキンサラダ フルーツ	鶏肉 サケ 青のり 鶏肉	生姜 レンコン キャベツ　人参 ほうれん草　玉葱　人参 洋梨缶	米　砂糖 砂糖 小麦粉　油　砂糖 うどん　油　砂糖 ノンエッグマヨネーズ	醤油 塩　醤油 和風だし　醤油 和風だし　醤油 塩　こしょう	438
16	木	俵ごはん（ゆかり） 豚しゃぶ 竹輪の天ぷら▲ キャベツと胡瓜の和え物 花がんも煮 フルーツ	豚肉　大豆たん白 竹輪　青のり がんもどき	玉葱　生姜 キャベツ　胡瓜 りんご	米 ノンエッグマヨネーズ　砂糖 小麦粉　油 砂糖 砂糖	ゆかり粉 酢　醤油 和風だし　醤油 和風だし　醤油	423
17	金	ごはん イカカツ▲ ポークウィンナー 焼きうどん▲ じゃが芋の青のり炒め フルーツ	イカ　青のり ウィンナー 青のり	にんにく 人参　キャベツ 人参 みかん缶	米 油　パン粉　小麦粉　でん粉 うどん　油　砂糖 じゃが芋　油	醤油　塩 和風だし　醤油 中華味　塩　こしょう	407
18	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 ゴマ	醤油　塩　香辛料 ソース　塩　香辛料 和風だし　醤油 和風だし　醤油　酢　塩	549
20	月	塩むすび ハンバーグ▲ おからポテト マカロニソテー▲ 金平レンコン フルーツ	鶏肉　牛肉 おから　豆乳	玉葱 玉葱　人参　ピーマン レンコン　人参　インゲン 白桃缶	米 パン粉　でん粉　砂糖 じゃが芋　でん粉　油 マカロニ　油　砂糖 砂糖　油	塩 香辛料　ケチャップ 塩　香辛料 ケチャップ　塩　こしょう 和風だし　醤油	417
21	火	ごはん 鶏肉とキャベツの味噌炒め 一口イカフライ▲ ブロッコリー 白菜たくあん和え フルーツ	鶏肉　大豆たん白　味噌 イカ	キャベツ　玉葱　人参　生姜　にんにく ブロッコリー 白菜　たくあん 洋梨缶	米 砂糖　油 小麦粉　でん粉　パン粉　油 砂糖	醤油　塩　こしょう 塩　こしょう 塩 和風だし　醤油	417
22	水	炊込みごはん サバのカレー焼き ハムステーキ 焼きそば▲ コールスローサラダ フルーツ	昆布 サバ ハム 枝豆	筍　人参　レンコン　椎茸　蒟蒻 キャベツ　人参　玉葱 キャベツ　人参 りんご	米　砂糖　油 砂糖 焼きそば麺　油 とうもろこし　ノンエッグマヨネーズ	醤油　和風だし　塩　酢 カレー粉　醤油　塩 ソース　塩　こしょう 塩　こしょう	417
24	金	ごはん チンジャオロース さくら焼売▲ 枝豆 切干大根煮 フルーツ	豚肉　大豆たん白 鶏肉　豚肉　大豆　昆布 枝豆	玉葱　筍　ピーマン　人参　生姜　にんにく 玉葱　生姜 切干大根　人参　インゲン 黄桃缶	米 油　片栗粉　砂糖 でん粉　パン粉　小麦粉　砂糖 砂糖	中華味　醤油　塩　こしょう 白醤油　和風だし 塩 和風だし　醤油	403
25	土	ごはん 白身魚フライ▲・ウィンナー 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	タラ　ウィンナー 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　人参　インゲン　ごぼう 玉葱　人参　牛蒡　グリンピース　キャベツ　インゲン　蒟蒻　赤ピ　玉葱　りんご梅ジ 漬物　みかん缶	米 パン粉　小麦粉　でん粉　油 スパゲティ　油　砂糖　でん粉 砂糖 油　砂糖　でん粉　水あめ　ラード ゴマ	塩 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	486
27	月	ごはん 鶏肉のバーベキューソース 蒸しとうもろこし もやしのゆかり和え 糸蒟蒻の炒め煮 フルーツ	鶏肉 油揚げ　枝豆	にんにく もやし　胡瓜 蒟蒻 みかん缶	米 じゃが芋でん粉　砂糖 とうもろこし 油　砂糖	みりん　塩　こしょう　ケチャップ　ソース ゆかり粉　塩 和風だし　醤油	400
28	火	俵ごはん（ゆかり） エビカツ▲○ ロールキャベツ▲ ブロッコリーソテー ひじき煮 フルーツ	エビ　イカ 鶏肉　大豆粉 油揚げ　ひじき	玉葱 キャベツ　玉葱　人参 ブロッコリー　人参 人参　インゲン 白桃缶	米 でん粉　小麦粉　パン粉　コーンフラワー　砂糖　油 パン粉　油　コーンスターチ 油 砂糖	ゆかり粉 塩　醤油　ソース 塩　酒　チキンブイヨン 中華味　塩　こしょう 和風だし　醤油	371
29	水	ごはん チキン南蛮▲ さつま揚げ煮 キャベツソテー 肉じゃが フルーツ	鶏肉 さつま揚げ 鶏肉	生姜　にんにく　玉葱　パセリ粉 キャベツ　人参　玉葱 玉葱　人参　インゲン りんご	米 小麦粉　でん粉　コーンミール　片栗粉　油　砂糖　ノンエッグマヨネーズ とうもろこし　油 じゃが芋　砂糖	醤油　塩　こしょう　酢　香辛料 中華味　塩　こしょう 和風だし　醤油	463
30	木	コーンごはん 野菜コロッケ▲ チリソースボール 和風スパゲティ▲ ツナサラダ フルーツ	鶏肉　豚肉　大豆粉 シーチキン	玉葱　人参 玉葱 玉葱　ほうれん草　人参 キャベツ　人参　玉葱　パプリカ パイン缶	米　とうもろこし じゃが芋　とうもろこし　小麦粉　パン粉　砂糖　油 じゃが芋　砂糖　でん粉　油 スパゲティ　油　砂糖 ノンエッグマヨネーズ	塩 塩　白こしょう 酢　醤油　香辛料　ケチャップ 和風だし　醤油　塩　こしょう 塩　こしょう	414

☆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