

*** 2024年1月分こんだて

ノーボーダーズ

В	曜	***		材料名			エネルギー
	唯	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
9	火	ごはん ささみ磯辺フライ▲ 蒸しとうもろこし じゃが芋金平 豆のサラダ フルーツ	親肉 大豆粉 青のり 大豆 枝豆 シーチキン	人参 パセリ粉 みかん缶	米 小麦粉 でん粉 米粉 パン粉 油 とうもろこし じゃが芋 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	塩 香辛料 和風だし 醤油 塩 こしょう	420
10	水	ごはん 照焼きハンバーグ▲ 竹輪煮▲ 和風スパゲティ▲ 南瓜ソテー フルーツ	雞肉 牛肉竹輪	玉葱 玉葱 ほうれん草 人参 南瓜 ブロッコリー りんご	米 パン粉 でん粉 砂糖 砂糖 スパゲティ 油 砂糖 油	香辛料 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう	369
11	木	ごはん 豚肉のブルコギ風炒め レンコンの天ぷら▲ 枝豆 キャベツの塩昆布和え フルーツ	豚肉 大豆たん白 青のり 枝豆 塩昆布	玉葱 ビーマン 人参 生姜 にんにく レンコン キャベツ パイン缶	米 片葉粉 砂糖 油 小麦粉 油 砂糖	中華味 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 塩 醤油	374
12	金	ごはん イカカツ▲ ミートボール 青菜ソテー もやしの酢の物 フルーツ	イカ 青のり 鶏肉 豚肉 大豆粉	にんにく 玉葱 ほうれん草 玉葱 人参 もやし 胡瓜 パブリカ 洋梨缶	米 油 パン粉 小麦粉 でん粉 しゃが芋 砂糖 でん粉 油 油 砂糖	醤油 塩 酢 醤油 香辛料 中華味 塩 こしょう 醤油 酢	385
13	±	ごはん エピカツ▲○ 焼きそば▲ 筑前煮 ごほう巻き▲●・肉脂めいなり▲ 漬物・フルーツ缶	エビ 魚肉すり身 花かつお 触肉 卵白 大豆だん日 油帯ブ 鶏肉 鶏皮	玉葱 人参 レンコン ごぼう 筍 インゲン ごぼう キャベツ ニラ 生姜 にんにく 漬物 白桃缶	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 里芋 砂糖 砂糖 でん粉 油 パン粉 ゴマ油 ゴマ	塩 香辛料 ソース 塩 香辛料 和風だし 醤油 塩 魚介エキス 醤油 香辛料	582
15	月	ごはん 一口白身魚フライ▲ ポークウィンナー レンコン金平 ポテトサラダ フルーツ	ホキ 青のり ウィンナー 枝豆	レンコン 人参 ピーマン 人参 養桃缶	米 パン粉 小麦粉 砂糖 油 砂糖 油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	塩 和風だし 醤油塩 こしょう	423
16	火	おにぎり 鶏肉の甘辛炒め さくら焼売▲ 枝豆 コーンソテー フルーツ	のり 鶏肉 大豆たん白 鶏肉 豚肉 大豆 昆布 枝豆	キャベツ 玉葱 ビーマン にんにく 生姜 玉葱 生姜 人参 パセリ粉 みかん缶	米 油 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 とうもろこし 油	塩 中華味 醤油 塩 こしょう 白醤油 和風だし 塩 塩 こしょう	390
17	水	炊込みごはん 焼きザケのタルタルがけ コーンボール もやしソテー バンバンシーサラダ フルーツ	昆布サケいとより	奇人参レンコン 椎茸 蒟蒻玉葱 パセリ粉 もやし 人参 ピーマン キャベツ 胡瓜 パブリカ りんご	米 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ とうもろこし でん粉 油 砂糖 油 砂糖	醤油 和風だし 塩 酢塩 こしょう塩 中華味 塩 こしょう	420
18	木	ごはん 骨なしチキンフィレ▲ ロールキャベツ▲ スパゲティソテー▲ 花がんも煮 フルーツ	鶏肉 大豆粉 鶏肉 大豆粉 がんもどき	キャベツ 玉葱 人参 玉葱 人参 洋梨缶	米 でん居 小恵粉 米粉 バン杉 コーンフラワー 砂種 油 パン粉 油 コーンスターチ スパゲディ 砂糖 油 砂糖	塩 塩 酒 チキンブイヨン ケチャップ 塩 こしょう 和風だし 醤油	401
19	金	俵ごはん(なめし) 肉団子のチリソースがらめ おからボテト ブロッコリーソテー 蒟蒻の炒め煮 フルーツ	難肉 豚肉 大豆粉 おから 豆乳 油揚げ 枝豆	玉葱 ブロッコリー 人参 蒟蒻 白桃缶	米 しゃが芋 砂糖 でん粉 油 しゃが芋 でん粉 油 油 油 砂糖	なめしの素 酢 醤油 香辛料 塩 香辛料 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	408

		ごはん			*		
20	±	味噌カツ▲ ナボリタンスパヴティ●■▲○ ひじき煮 竹輪煮●▲○・とろろ さつま芋・漬物	豚肉 大豆粉 味噌 ウィンナー ひじき 油揚げ 竹輪	玉葱 ピーマン 人参	パン粉 小麦粉 油 でん粉 砂糖 ゴマスパグティ 油 砂糖 でん粉 砂糖 砂糖 長芋 さつま芋 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 和風だし 醤油 白醤油 塩	63
22	月	塩むすび 豆腐ハンバーグ▲ 竹輪の天ぷら▲ 焼きうどん▲ ほうれん草のお浸し フルーツ	豆腐 大豆たん白 ひじき 鶏肉 豚肉 竹輪 青のり 花かつお	キャベツ 玉葱 人参 生姜 キャベツ 人参 ほうれん草 もやし りんご	米 パン粉 砂糖 小麦粉 油 うどん 油 砂糖 砂糖	塩 塩 醤油 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 醤油	40
23	火	ごはん エピカツ▲○ ハムステーキ マカロニソテー▲ 若布とツナの酢の物 フルーツ	エビ イカ ハム シーチキン 若布	玉葱 玉葱 人参 ピーマン 胡瓜 白桃缶	米 でん粉 小麦粉 バン粉 コーンフラワー 砂糖 油 マカロニ 油 砂糖 砂糖	塩 醤油 ソース ケチャップ 塩 こしょう 酢 塩	40
24	水	俵ごはん(ゆかり) 照焼きチキン さつま芋レモン煮 もやし炒め ボークビーンズ フルーツ	鶏肉 大豆 豚肉	にんにく レモン果汁 もやし 人参 ピーマン 玉葱 人参 パイン缶	米 しゃが芋でん粉 砂糖 さつま芋 砂糖 油 砂糖	ゆかり粉 和風だし 醤油 みりん 塩 こしょう 塩 中華味 塩 こしょう ケチャップ 中華味 塩 こしょう	44
25	木	ごはん 星コロッケ▲ 蒸しとうもろこし 金平ごぼう ブロッコリーサラダ フルーツ	シーチキン	ごぼう 人参 ピーマン ブロッコリー 人参 みかん缶	米 しゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油 とうもろこし 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ	塩 香辛料 和風だし 醤油塩 こしょう	40
26	金	若布ごはん 油淋鶏▲ さつま揚げ煮 キャベツソテー 大根と蒟蒻の煮物 フルーツ	若布ごはんの素 鶏肉 さつま揚げ	生姜 にんにく キャベツ 人参 玉葱 大根 人参 蒟蒻 インゲン 黄桃缶	米 砂糖 でん粉 コーンミール 小麦粉 油 油 砂糖	露油 塩 香辛料 酢 中華味 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	4
27	±	ごはん 鶏の唐揚げ▲ 焼きそば▲ 切干大根煮 もずく・練り梅 漬物・フルーツ缶	親内 花かつお 油揚げ もずく	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 焼きぞは麺 でん粉 ショートニング 砂糖 砂糖 みりん 砂糖 ゴマ		48
29	月	ごはん 豚しゃぶ 海苔巻き唐揚げ▲ キャベツと胡瓜の和え物 さつま芋と大豆の甘がらめ フルーツ	豚肉 大豆たん白 鶏肉 のり 大豆	玉葱 生姜 生姜 にんにく キャベツ 胡瓜 パイン缶	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 でん粉 小麦粉 砂糖 油砂糖 さつま芋 砂糖	酢 醤油 醤油 塩 みりん 香辛料 和風だし 醤油 醤油 酢	43
30	火	俵ごはん(なめし) 野菜コロッケ▲ ミートボール 青菜コーンソテー 豆腐チャンブル フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆粉豆腐 鶏肉	玉葱 人参 玉葱 ほうれん草 玉葱 人参 葱 椎茸 りんご	米 じゃが手 とうもろこし 小麦粉 バン粉 砂糖 油 じゃが手 砂糖 でん粉 油 とうもろこし 油 砂糖 油	なめしの素塩 白こしょう酢 醤油 香辛料 ケチャップ 中華味塩 こしょう和風だし 醤油	38
31	水	炊込みおにぎり サバの照焼き チキンナゲット▲ 焼きそば▲ 切干大根のサラダ フルーツ 7仕入れの都合により多少変	昆布 サバ 鶏肉 シーチキン 枝豆	も 人参 レンコン 椎茸 蒟蒻キャベツ 人参 玉葱切干大根 パブリカ みかん缶	米 砂糖 油 砂糖 でん粉 砂糖 とうもろこし粉 小麦粉 焼きそば麺 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	圏油 和風だし 塩 酢 醤油 塩 塩 ソース 塩 こしょう 醤油	4

[☆]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…□