# 2024年2月分こんだて

ノーボーダーズ

| 日 | 曜 | 材料名<br>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 | 木 | ごはん<br>野菜肉巻き▲<br>蒸しとうもろこし<br>和風スパゲティ▲<br>バンバンジー<br>フルーツ | 鶏肉　大豆粉<br>鶏肉 | 人参　インゲン　キャベツ　玉葱　生姜<br>玉葱　ほうれん草　人参<br>もやし　胡瓜　パプリカ<br>洋梨缶 | 米<br>パン粉　砂糖　でん粉　水あめ<br>とうもろこし<br>スパゲティ　油　砂糖<br>砂糖 | 醤油　塩<br>和風だし　醤油　塩　こしょう<br>中華味　醤油　酢 | 400 |
| 2 | 金 | ごはん<br>一口白身魚フライ▲<br>ハムステーキ<br>ブロッコリーソテー<br>豆サラダ<br>フルーツ | ホキ　青のり<br>ハム<br>大豆　枝豆　シーチキン | ブロッコリー　人参<br>パイン缶 | 米<br>パン粉　小麦粉　砂糖　油<br>油<br>とうもろこし　ノンエッグマヨネーズ | 塩<br>中華味　塩　こしょう<br>塩　こしょう | 406 |
| 3 | 土 | ごはん<br>チキンカツ▲<br>ナポリタンスパゲティ●■▲○<br>根菜煮<br>金山寺味噌▲・さつま揚げ煮●<br>漬物・フルーツ | 鶏肉　大豆たん白<br>ウィンナー<br>金山寺味噌　魚肉　イカ　大豆粉　卵白 | 玉葱　ピーマン<br>レンコン　ごぼう　人参　インゲン<br>玉葱　人参　牛蒡　グリンピース　キャベツ　インゲン　蒟蒻　ネギ　玉葱<br>漬物　みかん缶 | 米<br>パン粉　でん粉　砂糖　小麦粉　油<br>スパゲティ　油　砂糖　でん粉<br>砂糖　ゴマ<br>油　砂糖　でん粉<br>ゴマ | 塩　香辛料<br>ケチャップ　ソース　コンソメ　塩<br>和風だし　醤油<br>和風だし　醤油 | 593 |
| 5 | 月 | ごはん<br>鶏の唐揚げ▲<br>人参煮<br>野菜炒め<br>ひじき煮<br>フルーツ | 鶏肉<br>ひじき　油揚げ | 生姜　にんにく<br>人参<br>キャベツ　人参　もやし<br>人参　インゲン<br>みかん缶 | 米<br>砂糖　でん粉　コーンミール　小麦粉　油<br>砂糖<br>とうもろこし　油<br>砂糖 | 醤油　塩　香辛料<br>和風だし　醤油<br>中華味　塩　こしょう<br>和風だし　醤油 | 388 |
| 6 | 火 | おにぎり<br>肉団子の甘酢あんかけ<br>竹輪の天ぷら▲<br>枝豆<br>花がんも煮<br>フルーツ | のり<br>鶏肉　豚肉　大豆粉<br>竹輪　青のり<br>枝豆<br>がんもどき | 玉葱　パセリ粉<br>黄桃缶 | 米<br>じゃが芋　砂糖　でん粉　油<br>小麦粉　油<br>砂糖 | 塩<br>酢　醤油　香辛料　ケチャップ<br>塩<br>和風だし　醤油 | 401 |
| 7 | 水 | 炊込みごはん<br>ソース豚カツ▲<br>里芋煮<br>キャベツソテー<br>ブロッコリーの和え物<br>フルーツ | 昆布<br>豚肉　大豆粉<br>花かつお | 筍　人参　レンコン　椎茸　蒟蒻<br>キャベツ　人参　玉葱<br>ブロッコリー　人参<br>りんご | 米　砂糖　油<br>パン粉　小麦粉　でん粉　油　砂糖<br>里芋　砂糖<br>油<br>砂糖 | 醤油　和風だし　塩　酢<br>塩　醤油　ソース<br>和風だし　醤油<br>中華味　塩　こしょう<br>醤油 | 400 |
| 8 | 木 | ごはん<br>豚肉のビビンバ風<br>青菜ともやしのナムル<br>焼売▲<br>大根と竹輪の煮物▲<br>フルーツ | 豚肉　大豆たん白　味噌<br>豚肉<br>竹輪 | 玉葱　生姜　にんにく<br>もやし　人参　小松菜<br>玉葱<br>大根　人参　インゲン<br>洋梨缶 | 米<br>砂糖　みりん　油<br>油<br>パン粉　でん粉　小麦粉　砂糖<br>砂糖 | 醤油　塩　こしょう<br>塩<br>塩<br>和風だし　醤油 | 394 |
| 9 | 金 | 後ごはん（ゆかり）<br>イカカツ▲<br>南瓜煮<br>焼きうどん▲<br>オクラの煮浸し<br>フルーツ | イカ　青のり<br>花かつお | にんにく<br>南瓜<br>キャベツ　人参<br>オクラ<br>白桃缶 | 米<br>油　パン粉　小麦粉　でん粉<br>砂糖<br>うどん　油　砂糖<br>とうもろこし　砂糖 | ゆかり粉<br>醤油　塩<br>和風だし　醤油<br>和風だし　醤油<br>和風だし　醤油 | 407 |
| 10 | 土 | ごはん<br>エビカツ▲○<br>焼きそば▲<br>白菜和え<br>がんも煮・ごぼう巻き<br>漬物・フルーツ | エビ　魚肉すり身<br>花かつお<br>枝豆がんも　魚肉　卵白　大豆たん白 | 玉葱<br>白菜　人参　もやし　パプリカ<br>ごぼう<br>漬物　洋梨缶 | 米<br>でん粉　砂糖　油　パン粉　小麦粉　コーンフラワー<br>焼きそば麺　でん粉　ショートニング　砂糖<br>とうもろこし　砂糖<br>砂糖　でん粉　油<br>ゴマ | 塩　香辛料<br>ソース　塩　香辛料<br>和風だし　醤油<br>和風だし　醤油　塩　魚介エキス | 582 |
| 13 | 火 | 後ごはん（なめし）<br>野菜春巻き▲<br>さくら焼売▲<br>春雨ソテー<br>ツナサラダ<br>フルーツ | 鶏肉　豚肉　大豆　昆布<br>シーチキン | キャベツ　人参　玉葱　椎茸　インゲン<br>玉葱　生姜<br>玉葱　ピーマン<br>キャベツ　人参　胡瓜<br>みかん缶 | 米<br>じゃが芋　春雨　油　小麦粉　でん粉<br>でん粉　パン粉　小麦粉　砂糖<br>春雨　油<br>ノンエッグマヨネーズ | なめしの素<br>醤油　塩<br>白醤油　和風だし<br>中華味　醤油<br>塩　こしょう | 438 |
| 14 | 水 | 枝豆ごはん<br>ハート型コロッケ▲<br>たこウィンナー<br>青菜コーンソテー<br>ピーマンの肉味噌炒め<br>フルーツ | 枝豆<br>大豆たん白<br>ウィンナー<br>鶏肉　味噌 | 玉葱<br>ほうれん草　玉葱<br>ピーマン　パプリカ<br>白桃缶 | 米<br>じゃが芋　パン粉　砂糖　油　小麦粉　米粉　でん粉<br>とうもろこし　油<br>油　砂糖 | 塩<br>塩　酢　香辛料<br>中華味　塩　こしょう<br>醤油 | 411 |
| 15 | 木 | ごはん<br>ハンバーグオーロラソースがけ▲<br>コーンボール<br>マカロニソテー▲<br>ジャーマンポテト<br>フルーツ | 鶏肉　牛肉<br>いとより<br>ウィンナー | 玉葱<br>玉葱　人参　ピーマン<br>玉葱　パセリ粉<br>りんご | 米<br>パン粉　でん粉　砂糖　ノンエッグマヨネーズ<br>とうもろこし　でん粉　油　砂糖<br>マカロニ　油　砂糖<br>じゃが芋　油　砂糖 | 香辛料　ケチャップ<br>塩<br>ケチャップ　塩　こしょう<br>中華味　塩　こしょう | 406 |
| 16 | 金 | 塩むすび<br>豚肉と厚揚げの和風炒め<br>海苔巻き唐揚げ▲<br>さつま揚げ煮<br>ごぼうサラダ<br>フルーツ | 豚肉　厚揚げ　大豆たん白<br>鶏肉　のり<br>さつま揚げ | 玉葱　人参　ピーマン　にんにく<br>生姜　にんにく<br>ごぼう　人参　胡瓜<br>パイン缶 | 米<br>油　砂糖　みりん<br>でん粉　小麦粉　砂糖　油<br>とうもろこし　ノンエッグマヨネーズ | 塩<br>和風だし　醤油<br>醤油　塩　みりん　香辛料<br>醤油　塩 | 428 |
| 17 | 土 | ごはん<br>野菜コロッケ▲<br>ハムステーキ<br>焼きそば▲・切干大根煮<br>ちずく酢・ちょいがけカレー▲<br>漬物・フルーツ | ハム<br>花かつお　油揚げ<br>ちずく　大豆粉　ビーフエキス | 人参<br>切干大根　人参<br>玉葱　りんご果汁<br>漬物　黄桃缶 | 米<br>じゃが芋　砂糖　パン粉　小麦粉　コーンフラワー　油<br>焼きそば麺　でん粉　ショートニング　砂糖<br>みりん　水あめ　油　砂糖　ラード　でん粉<br>ゴマ | 塩　香辛料<br>ソース　塩　香辛料　和風だし　醤油<br>酢　醤油　かつおエキス　塩　カレー粉　香辛料 | 494 |
| 19 | 月 | ごはん<br>タンドリーチキン<br>ハッシュポテト<br>キャベツソテー<br>岩布と竹輪の酢の物▲<br>フルーツ | 鶏肉<br>竹輪　岩布 | にんにく<br>キャベツ　人参　玉葱<br>胡瓜<br>みかん缶 | 米<br>じゃが芋でん粉　砂糖<br>じゃが芋　油　上新粉<br>油<br>砂糖 | みりん　塩　こしょう　カレー粉　中華味<br>塩　香辛料<br>中華味　塩　こしょう<br>酢　塩 | 397 |
| 20 | 火 | 後ごはん（ゆかり）<br>豚すき煮<br>焼き豆腐<br>枝豆<br>マカロニツナサラダ▲<br>フルーツ | 豚肉　大豆たん白<br>豆腐<br>枝豆<br>シーチキン | 白菜　玉葱　蒟蒻<br>胡瓜　人参<br>りんご | 米<br>砂糖<br>砂糖<br>マカロニ　ノンエッグマヨネーズ | ゆかり粉<br>和風だし　醤油<br>和風だし　醤油<br>塩<br>塩　こしょう | 410 |
| 21 | 水 | 炊込みおにぎり<br>サバの塩焼き<br>さつま芋甘煮<br>金平レンコン<br>ほうれん草チキンサラダ<br>フルーツ | 昆布<br>サバ<br>鶏肉 | 筍　人参　レンコン　椎茸　蒟蒻<br>レンコン　人参<br>ほうれん草　玉葱　人参<br>パイン缶 | 米　砂糖　油<br>さつま芋　砂糖<br>砂糖　油<br>ノンエッグマヨネーズ | 醤油　和風だし　塩　酢<br>塩<br>醤油<br>和風だし　醤油<br>塩　こしょう | 422 |
| 22 | 木 | おにぎり<br>チキン南蛮▲<br>粉ふき芋<br>もやし炒め<br>高野豆腐煮<br>フルーツ | のり<br>鶏肉<br>高野豆腐 | 生姜　にんにく　玉葱　パセリ粉<br>パセリ粉<br>もやし　人参　ピーマン<br>黄桃缶 | 米<br>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<br>じゃが芋<br>油<br>砂糖 | 塩<br>醤油　塩　こしょう　酢　香辛料<br>塩<br>中華味　塩　こしょう<br>和風だし　醤油 | 444 |
| 24 | 土 | ごはん<br>メンチカツ■▲<br>ナポリタンスパゲティ●■▲○<br>炒りごぼう▲<br>五目巾着・笹かまぼこ●<br>漬物・フルーツ | 豚肉　牛肉　植物性たん白　おから<br>ウィンナー<br>油揚げ　笹かまぼこ | 玉葱<br>玉葱　ピーマン<br>ごぼう　人参　きくらげ<br>人参　大根　ごぼう　かんぴょう<br>漬物　パイン缶 | 米<br>パン粉　小麦粉　砂糖　油<br>スパゲティ　油　砂糖　でん粉<br>砂糖　水あめ　ゴマ　油<br>春雨　砂糖<br>ゴマ | 醤油　塩　香辛料<br>ケチャップ　ソース　コンソメ　塩<br>醤油　塩　かつおエキス　唐辛子<br>和風だし　醤油 | 589 |
| 26 | 月 | ごはん<br>豚肉のケチャップ炒め<br>エビフライ▲○<br>ブロッコリー<br>カレーツナじゃが<br>フルーツ | 豚肉　大豆たん白<br>エビ<br>シーチキン | キャベツ　玉葱　人参　ピーマン　にんにく<br>ブロッコリー<br>玉葱　人参　インゲン<br>白桃缶 | 米<br>油　砂糖<br>パン粉　小麦粉　油<br>じゃが芋　砂糖 | ケチャップ　醤油　中華味　塩　こしょう<br>塩<br>塩<br>和風だし　醤油　カレー粉 | 402 |
| 27 | 火 | 岩布ごはん<br>鶏肉の味噌焼き<br>コーンボール<br>和風スパゲティ▲<br>切干大根煮<br>フルーツ | 岩布ごはんの素<br>鶏肉　味噌<br>いとより | にんにく<br>玉葱　ほうれん草　人参<br>切干大根　人参　インゲン<br>りんご | 米<br>じゃが芋でん粉　砂糖<br>とうもろこし　でん粉　油　砂糖<br>スパゲティ　油　砂糖<br>砂糖 | みりん　塩　こしょう　醤油<br>塩<br>和風だし　醤油　塩　こしょう<br>和風だし　醤油 | 407 |
| 28 | 水 | ごはん<br>豆腐ハンバーグ▲<br>おからポテト<br>焼きそば▲<br>ブロッコリーサラダ<br>フルーツ | 豆腐　大豆たん白　ひじき　鶏肉　豚肉<br>おから　豆乳 | キャベツ　玉葱　人参　生姜<br>キャベツ　玉葱　人参<br>ブロッコリー　人参<br>洋梨缶 | 米<br>パン粉　砂糖<br>じゃが芋　でん粉　油<br>焼きそば麺　油<br>ノンエッグマヨネーズ | 塩　醤油　香辛料<br>塩　香辛料<br>ソース　塩　こしょう<br>塩　こしょう | 409 |
| 29 | 木 | 後ごはん（なめし）<br>コーンコロッケ▲<br>ミートボール<br>じゃが芋金平<br>青菜ソテー<br>フルーツ | 鶏肉　豚肉　大豆粉<br>ウィンナー | 玉葱<br>人参　パセリ粉<br>ほうれん草　玉葱<br>パイン缶 | 米<br>とうもろこし　じゃが芋　パン粉　砂糖　でん粉　小麦粉　油<br>じゃが芋　砂糖　でん粉　油<br>じゃが芋　油　砂糖<br>油 | なめしの素<br>塩　こしょう<br>酢　醤油　香辛料　ケチャップ<br>和風だし　醤油<br>中華味　塩　こしょう | 388 |

☆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