2024年3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 豚しゃぶ キャベツと胡瓜の和え物 海苔巻き唐揚げ▲ インゲンとウィンナーの炒め物 フルーツ	豚肉　大豆たん白 鶏肉　のり ウィンナー	玉葱　生姜 キャベツ　胡瓜 生姜　にんにく インゲン りんご	米 ノンエッグマヨネーズ　砂糖 砂糖 でん粉　小麦粉　砂糖　油 とうもろこし　油	酢　醤油 和風だし　醤油 醤油　塩　みりん　香辛料 醤油　塩　こしょう	407
2	土	ごはん チキンカツ▲ 焼きそば▲ 筍土佐煮 カニかまぼこ●○□・とろろ 漬物・フルーツ	鶏肉　大豆たん白 花かつお 油揚げ　花かつお 魚肉　卵白　かにエキス	筍　蒟蒻　インゲン　人参 漬物　みかん缶	米 パン粉　でん粉　砂糖　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　でん粉　長芋 ゴマ	塩　香辛料 ソース　塩　香辛料 和風だし　醤油 塩　白醤油	613
4	月	ごはん 照焼きハンバーグ▲ コーンボール 焼きそば▲ ブロッコリーおかか和え フルーツ	鶏肉　牛肉 いとより 花かつお	玉葱 キャベツ　玉葱　人参 ブロッコリー　人参 みかん缶	米 パン粉　でん粉　砂糖 とうもろこし　でん粉　油　砂糖 焼きそば麺　油 砂糖	醤油　香辛料 塩 ソース　塩　こしょう 和風だし　醤油	375
5	火	おにぎり 鶏の唐揚げ▲ 人参煮 青菜コーンソテー 五目煮豆 フルーツ	のり 鶏肉 大豆	生姜　にんにく 人参 ほうれん草　玉葱 レンコン　ごぼう　人参　蒟蒻 パイン缶	米 砂糖　でん粉　コーンミール　小麦粉　油 砂糖 とうもろこし　油 砂糖	塩 醤油　塩　香辛料 和風だし　醤油 中華味　塩　こしょう 和風だし　醤油	418
6	水	炊込みごはん ハムカツ▲ 野菜肉巻き▲ 和風スパゲティ▲ もやしナムル フルーツ	昆布 鶏肉　豚肉　大豆粉 鶏肉　大豆粉	筍　人参　レンコン　椎茸　蒟蒻 人参　インゲン　キャベツ　玉葱　生姜 玉葱　ほうれん草　人参 もやし　胡瓜　人参 白桃缶	米　砂糖　油 でん粉　砂糖　パン粉　小麦粉　油 パン粉　砂糖　でん粉　水あめ スパゲティ　油　砂糖 砂糖	醤油　和風だし　塩　酢 塩　香辛料 醤油　塩 和風だし　醤油　塩　こしょう 中華味　酢　醤油	407
7	木	ごはん チンジャオロース さくら焼売▲ 枝豆 炒り豆腐 フルーツ	豚肉　大豆たん白 鶏肉　豚肉　大豆　昆布 枝豆 豆腐　鶏肉	玉葱　筍　ピーマン　人参　生姜　にんにく 玉葱　生姜 人参　葱　インゲン りんご	米 油　片栗粉　砂糖 でん粉　パン粉　小麦粉　砂糖 砂糖　油	中華味　醤油　塩　こしょう 白醤油　和風だし 塩 和風だし　醤油	400
8	金	俵ごはん（ゆかり） カレーコロッケ▲ たこウィンナー 金平ごぼう 胡瓜とツナの酢の物 フルーツ	ウィンナー 若布　シーチキン	玉葱 ごぼう　人参 胡瓜 パイン缶	米 じゃが芋　小麦粉　パン粉　でん粉　油 砂糖　油 砂糖	ゆかり粉 カレー粉　塩　香辛料 和風だし　醤油 酢　塩	396
9	土	ごはん 焼肉 春巻き▲ 根菜煮 さつま揚げ煮●・ちょいがけカレー▲ 漬物・フルーツ	豚肉　大豆たん白 豚肉 魚肉　イカ　大豆粉　卵白　ビーフエキス	玉葱　人参　ピーマン キャベツ　人参　玉葱　筍　生姜 レンコン　人参　ごぼう　インゲン 漬物　黄桃缶	米 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　砂糖　でん粉　水あめ　ラード ゴマ	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　カレー粉　塩　香辛料	613
11	月	ごはん 星コロッケ▲ ロールキャベツ▲ マカロニソテー▲ ひじきサラダ フルーツ	鶏肉　大豆粉 ひじき　シーチキン	キャベツ　玉葱　人参 玉葱　人参　ピーマン 玉葱　胡瓜 洋梨缶	米 じゃが芋　パン粉　小麦粉　砂糖　でん粉　油 パン粉　油　コーンスターチ マカロニ　油　砂糖 ノンエッグマヨネーズ	塩　香辛料 塩　酒　チキンブイヨン ケチャップ　塩　こしょう 塩　こしょう	403
12	火	塩むすび 鶏肉バーベキューソース おからポテト 青菜ソテー 切干大根のカレー炒め フルーツ	鶏肉 おから　豆乳 鶏肉	にんにく ほうれん草　玉葱　人参 切干大根　ピーマン みかん缶	米 じゃが芋でん粉　砂糖 じゃが芋　でん粉　油 油 砂糖　油　とうもろこし	塩 みりん　塩　こしょう　ケチャップ　ソース 塩　香辛料 中華味　塩　こしょう 醤油　カレー粉　塩　こしょう	393
13	水	炊込みおにぎり サケの照焼き 竹輪煮▲ 焼きうどん▲ じゃが芋青のり炒め フルーツ	昆布 サケ 竹輪 青のり　ウィンナー	筍　人参　レンコン　椎茸　蒟蒻 キャベツ　人参 りんご	米　砂糖　油 砂糖 砂糖 うどん　油　砂糖 じゃが芋　油	醤油　和風だし　塩　酢 塩　醤油 和風だし　醤油 和風だし　醤油 醤油	402
14	木	俵ごはん（なめし） 肉団子のトマト煮 チキンナゲット▲ ブロッコリー キャベツ塩昆布和え フルーツ	鶏肉　豚肉　大豆粉 鶏肉 塩昆布	玉葱　人参　ピーマン ブロッコリー キャベツ　人参 白桃缶	米 砂糖　でん粉　油 でん粉　砂糖　とうもろこし粉　小麦粉　もち米粉　油	なめしの素 酢　醤油　香辛料　ケチャップ 塩 塩 和風だし　醤油	396
15	金	ごはん 鶏と野菜の味噌炒め 蒸しとうもろこし 一口イカフライ▲ 大根と蒟蒻の煮物 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 大根　人参　蒟蒻　インゲン 黄桃缶	米 砂糖　油 とうもろこし 小麦粉　でん粉　パン粉　油 砂糖	醤油　塩　こしょう 塩　こしょう 和風だし　醤油	409
16	土	ごはん エビカツ▲○ 焼きそば▲ 筑前煮 ごぼう巻き●▲・肉詰めいなり▲ 漬物・フルーツ	エビ　魚肉すり身 花かつお 魚肉　卵白　大豆たん白　油揚げ　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 砂糖　里芋 砂糖　でん粉　油　パン粉 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	588
25	月	ごはん 照焼きチキン 大学芋風 スパゲティカレーソテー▲ コーンサラダ フルーツ	鶏肉	にんにく ほうれん草　玉葱 人参　パセリ粉 みかん缶	米 砂糖　でん粉 さつま芋　砂糖 スパゲティ　油　砂糖 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 醤油 カレー粉　塩　こしょう 塩　こしょう	423
26	火	ごはん 豆腐ハンバーグ▲ レンコンの天ぷら▲ ブロッコリーソテー 糸蒟蒻の炒め煮 フルーツ	豆腐　大豆たん白　ひじき　鶏肉　豚肉 青のり 油揚げ　枝豆	キャベツ　玉葱　人参　生姜 レンコン ブロッコリー　人参 蒟蒻 白桃缶	米 パン粉　砂糖 小麦粉　油　砂糖 油 油　砂糖	塩　醤油　香辛料 和風だし　醤油 中華味　塩　こしょう 和風だし　醤油	400
27	水	ごはん サバの味噌焼き ハムステーキ 焼きそば▲ ほうれん草のお浸し フルーツ	サバ　味噌 ハム 花かつお	キャベツ　玉葱　人参 ほうれん草　もやし パイン缶	米 砂糖 焼きそば麺　油 砂糖	塩　こしょう ソース　塩　こしょう 和風だし　醤油	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