# 2024年4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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8 | 月 | ごはん<br>ハンバーグ▲<br>ハッシュポテト<br>マカロニソテー▲<br>ブロッコリーと竹輪の炒め物▲<br>フルーツ | 鶏肉　牛肉<br>竹輪 | 玉葱<br>玉葱　人参　ピーマン<br>ブロッコリー　パプリカ<br>りんご | 米<br>パン粉　でん粉　砂糖<br>じゃが芋　油　上新粉<br>マカロニ　油　砂糖<br>油 | 香辛料　醤油　ケチャップ<br>塩　香辛料<br>ケチャップ　塩　こしょう<br>カレー粉　醤油　塩　こしょう | 398 |
| 9 | 火 | 塩むすび<br>鶏肉とさつま芋の甘辛炒め<br>レンコンの天ぷら▲<br>人参煮<br>青梗菜の和え物<br>フルーツ | 鶏肉　大豆たん白<br>青のり<br>シーチキン | 人参　インゲン　にんにく　生姜<br>レンコン<br>人参<br>青梗菜　玉葱<br>黄桃缶 | 米<br>さつま芋　油　砂糖<br>小麦粉　油　砂糖<br>砂糖<br>とうもろこし | 塩<br>中華味　醤油　塩　こしょう<br>和風だし　醤油<br>和風だし　醤油<br>中華味　塩　こしょう | 405 |
| 10 | 水 | 炊込みごはん<br>一口白身魚フライ▲<br>さつま揚げ煮<br>焼きうどん▲<br>肉じゃが<br>フルーツ | 昆布<br>ホキ　青のり<br>さつま揚げ<br>鶏肉 | 筍　人参　レンコン　椎茸　蒟蒻<br>キャベツ　人参<br>玉葱　人参　グリンピース<br>パイン缶 | 米　砂糖　油<br>パン粉　小麦粉　砂糖　油<br>うどん　油　砂糖<br>じゃが芋　砂糖 | 醤油　和風だし　塩　酢<br>塩<br>和風だし　醤油<br>和風だし　醤油 | 399 |
| 11 | 木 | ごはん<br>イカカツ▲<br>焼売▲<br>レンコン金平<br>大豆のチリコンカン<br>フルーツ | イカ　青のり<br>豚肉<br>大豆　鶏肉　枝豆 | にんにく<br>玉葱<br>レンコン　人参　ピーマン<br>玉葱　にんにく<br>みかん缶 | 米<br>油　パン粉　小麦粉　でん粉<br>パン粉　でん粉　小麦粉　砂糖<br>砂糖　油<br>砂糖 | 醤油　塩<br>塩<br>和風だし　醤油<br>ケチャップ　カレー粉　ソース　酢 | 405 |
| 12 | 金 | 俵ごはん（なめし）<br>鶏の照りかけ▲<br>粉ふき芋<br>青菜コーンソテー<br>春雨サラダ<br>フルーツ | 鶏肉 | 生姜　にんにく<br>パセリ粉<br>ほうれん草　玉葱　パプリカ<br>玉葱　人参　胡瓜<br>白桃缶 | 米<br>砂糖　でん粉　コーンミール　小麦粉　油<br>じゃが芋<br>とうもろこし　油<br>春雨　砂糖 | なめしの素<br>醤油　塩　香辛料<br>塩<br>中華味　塩　こしょう<br>中華味　酢　醤油 | 431 |
| 13 | 土 | ごはん<br>エビカツ▲○<br>焼きそば▲<br>がんも煮<br>ごぼう巻き●▲・白菜和え<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<br>魚肉　卵白　大豆たん白 | 玉葱<br>ごぼう　白菜　人参　もやし　パプリカ<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>砂糖<br>砂糖　でん粉　油　とうもろこし<br>ゴマ | 塩　香辛料<br>ソース　塩　香辛料<br>和風だし　醤油<br>塩　魚介エキス　和風だし　醤油 | 596 |
| 15 | 月 | ごはん<br>味噌カツ▲<br>オクラ煮<br>もやし炒め<br>花がんも煮<br>フルーツ | 豚肉　大豆粉　味噌<br>がんもどき | オクラ<br>もやし　人参　ピーマン<br>黄桃缶 | 米<br>パン粉　小麦粉　でん粉　油　砂糖<br>砂糖<br>油<br>砂糖 | 塩　醤油<br>和風だし　醤油<br>中華味　塩　こしょう<br>和風だし　醤油 | 416 |
| 16 | 火 | 俵ごはん（ゆかり）<br>エビフライ▲○<br>八幡巻き▲<br>焼きそば▲<br>ほうれん草サラダ<br>フルーツ | エビ<br>鶏肉<br>鶏肉 | 玉葱　人参　インゲン　ごぼう　生姜<br>キャベツ　玉葱　人参<br>ほうれん草　人参<br>洋梨缶 | 米<br>パン粉　小麦粉　油<br>パン粉　でん粉　水あめ　砂糖　みりん<br>焼きそば麺　油<br>とうもろこし　ノンエッグマヨネーズ | ゆかり粉<br>塩<br>醤油　塩　香辛料<br>ソース　塩　こしょう<br>塩　こしょう | 419 |
| 17 | 水 | 枝豆ごはん<br>サバのカレー焼き<br>ハムステーキ<br>じゃが芋カレー金平<br>コールスローサラダ<br>フルーツ | 枝豆<br>サバ<br>ハム | じゃが芋　人参　パセリ粉<br>キャベツ　人参　胡瓜<br>白桃缶 | 米<br>油<br>とうもろこし　ノンエッグマヨネーズ | 塩<br>カレー粉　塩<br>カレー粉　醤油　塩　こしょう<br>塩　こしょう | 424 |
| 18 | 木 | ごはん<br>鶏肉と野菜の甘酢炒め<br>南瓜煮<br>枝豆<br>ひじき煮<br>フルーツ | 鶏肉　大豆たん白<br>枝豆<br>ひじき　油揚げ | ピーマン　パプリカ　人参<br>南瓜<br>人参　インゲン<br>パイン缶 | 米<br>じゃが芋　油　片栗粉　砂糖<br>砂糖<br>砂糖 | 酢　醤油　中華味　塩　こしょう<br>和風だし　醤油<br>塩<br>和風だし　醤油 | 378 |
| 19 | 金 | おにぎり<br>里コロッケ▲<br>たこウィンナー<br>キャベツソテー<br>ブロッコリーカリフラワーソテー<br>フルーツ | のり<br>ウィンナー | キャベツ　人参　玉葱<br>ブロッコリー　カリフラワー　パプリカ<br>みかん缶 | 米<br>じゃが芋　パン粉　小麦粉　砂糖　でん粉　油<br>油<br>油 | 塩<br>塩　香辛料<br>中華味　塩　こしょう<br>中華味　塩　こしょう | 380 |
| 20 | 土 | ごはん<br>野菜コロッケ▲・ハムステーキ<br>焼きそば▲<br>切干大根煮<br>もずく酢・ちょいがけカレー▲<br>漬物・フルーツ | ハム<br>花かつお<br>油揚げ<br>もずく　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>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<br>和風だし　醤油<br>酢　醤油　かつおエキス　カレー粉　塩　香辛料 | 493 |
| 22 | 月 | ごはん<br>鶏肉の生姜焼き<br>さくら焼売▲<br>青菜ソテー<br>切干大根煮<br>フルーツ | 鶏肉<br>鶏肉　豚肉　大豆　昆布<br>油揚げ | にんにく　生姜<br>玉葱　生姜<br>ほうれん草　玉葱　人参<br>切干大根　人参　インゲン<br>洋梨缶 | 米<br>砂糖　じゃが芋でん粉<br>でん粉　パン粉　小麦粉　砂糖<br>油<br>砂糖 | みりん　塩　こしょう　醤油<br>白醤油　和風だし<br>中華味　塩　こしょう<br>和風だし　醤油 | 404 |
| 23 | 火 | 塩むすび<br>野菜コロッケ▲<br>ミートボール<br>スパゲティソテー▲<br>ツナサラダ<br>フルーツ | 鶏肉　豚肉　大豆粉<br>シーチキン | 玉葱　人参<br>玉葱<br>玉葱　人参<br>キャベツ　人参<br>みかん缶 | 米<br>じゃが芋　とうもろこし　小麦粉　パン粉　砂糖　油<br>じゃが芋　砂糖　でん粉　油<br>スパゲティ　砂糖　油<br>とうもろこし　ノンエッグマヨネーズ | 塩<br>塩　白こしょう<br>酢　醤油　香辛料　ケチャップ<br>ケチャップ　塩　こしょう<br>塩　こしょう | 405 |
| 24 | 水 | 炊込みごはん<br>焼きザケタルタルソース<br>コーンボール<br>もやしソテー<br>キャベツとチキンの青じそサラダ<br>フルーツ | 昆布<br>サケ<br>いとより<br>鶏肉 | 筍　人参　レンコン　椎茸　蒟蒻<br>玉葱　パセリ粉<br>もやし　人参　ピーマン<br>キャベツ　玉葱　人参<br>りんご | 米　砂糖　油<br>ノンエッグマヨネーズ<br>とうもろこし　でん粉　油　砂糖<br>油 | 醤油　和風だし　塩　酢<br>塩　こしょう<br>塩<br>中華味　塩　こしょう<br>青じそドレッシング | 405 |
| 25 | 木 | ごはん<br>豚肉ケチャップ炒め<br>おからポテト<br>ブロッコリー<br>豆腐チャンプル<br>フルーツ | 豚肉　大豆たん白<br>おから　豆乳<br>豆腐　鶏肉 | 玉葱　ピーマン<br>ブロッコリー<br>人参　葱　椎茸<br>黄桃缶 | 米<br>油　砂糖<br>じゃが芋　でん粉　油<br>砂糖　油 | ケチャップ　中華味　塩　こしょう<br>塩　香辛料<br>塩<br>和風だし　醤油 | 413 |
| 26 | 金 | 俵ごはん（なめし）<br>豆腐ハンバーグ▲<br>蒸しとうもろこし<br>金平ごぼう<br>マカロニカレーソテー▲<br>フルーツ | 豆腐　大豆たん白　ひじき　鶏肉　豚肉<br>枝豆　ウィンナー | キャベツ　玉葱　人参　生姜<br>ごぼう　人参<br>玉葱<br>パイン缶 | 米<br>パン粉　砂糖<br>とうもろこし<br>油　砂糖<br>マカロニ　油　砂糖 | なめしの素<br>塩　醤油　香辛料<br>和風だし　醤油<br>カレー粉　ケチャップ　塩　こしょう | 376 |
| 27 | 土 | ごはん<br>ハンバーグ●■▲<br>ナポリタンスパゲティ●■▲○<br>五目巾着煮<br>ひじき煮・笹かまぼこ●<br>漬物・フルーツ | 鶏肉　豚肉　牛肉　大豆粉　卵<br>ウィンナー<br>油揚げ<br>ひじき　油揚げ　笹かまぼこ | 玉葱　大根　にんにく　りんご果汁<br>玉葱　ピーマン<br>人参　大根　ごぼう　かんぴょう<br>人参<br>漬物　みかん缶 | 米<br>パン粉　砂糖　油<br>スパゲティ　油　砂糖　でん粉<br>春雨　砂糖<br>砂糖<br>ゴマ | 醤油　塩　果実酒　酢　オイスターソース　こしょう<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 | 598 |
| 30 | 火 | ごはん<br>鶏の唐揚げ▲<br>さつま揚げ煮<br>春雨中華炒め<br>大根味噌煮<br>フルーツ | 鶏肉<br>さつま揚げ<br>味噌　枝豆 | 生姜　にんにく<br>玉葱　ピーマン　人参<br>大根　人参<br>りんご | 米<br>砂糖　でん粉　コーンミール　小麦粉　油<br>春雨　油<br>砂糖 | 醤油　塩　香辛料<br>中華味　醤油<br>和風だし | 412 |

☆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