

2024年7月分こんだて

ノーボーダース

日	曜	メニュー	体をつくる	体の調子を整える	熱や力にもなる	その他	エネルギー
1	月	ごはん イカフリッターオーロソースがけ▲ 蒸しとうもろこし ブロッコリーソテー じゃが芋のかしらソテー フルーツ	イカ ウィンナー	ブロッコリー 人参 玉葱 人参 パセリ粉 りんご	米 でん粉 小麦粉 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ とうもろこし 油 じゃが芋 油	塩 クチャップ 中華味 塩 こしょう カレー粉 塩	403
2	火	なめしおにぎり 豆腐ハンバーグ▲ 聖子の唐揚げ 青豆ソテー コーンサラダ フルーツ	豆腐 大豆たん白 ひじき 鶏肉 豚肉 枝豆	キャベツ 玉葱 人参 生姜 ほうれん草 玉葱 人参 人参 パセリ粉 みかん缶	米 パン粉 砂糖 聖子 砂糖 片栗粉 油 中華味 塩 こしょう とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	なめしの素 塩 醤油 香辛料 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう	402
3	水	ごはん 鶏肉/バーベキューソース さつま芋甘煮 三色ナムル 大根と蒟蒻の煮物 フルーツ	鶏肉	にんにく もやし 小松菜 人参 大根 人参 蒟蒻 イングン ハイン缶	米 じゃが芋でん粉 砂糖 さつま芋 砂糖 油 砂糖	かりん 塩 こしょう クチャップ ソース 醤油 醤油 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	398
4	木	ごはん ささみ焼酎フライ▲ 竹輪煮▲ 焼きうどん▲ 青梗菜とハムのソテー フルーツ	鶏肉 大豆粉 青のり 竹輪 ハム	キャベツ 玉葱 人参 青梗菜 玉葱 りんご	米 小麦粉 でん粉 米粉 卵 油 砂糖 うどん 油 砂糖 油	塩 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう	386
5	金	ごはん 味増カツ▲ 人参煮 キャベツソテー 高野豆腐煮 フルーツ	豚肉 大豆粉 味噌 高野豆腐	人参 キャベツ 玉葱 人参	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 砂糖 砂糖 油 砂糖	なめしの素 塩 醤油 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	436
6	土	ごはん 焼肉 春巻き▲○ 郷土佐菜 かにかまぼこ●○口・とろろ 漬物・フルーツ	豚肉 大豆たん白 豚肉 エビ 油揚げ 花かつお 魚肉 卵白	玉葱 人参 ビーマン キャベツ 人参 葱 生姜 椎茸 ニラ 葱 人参 イングン 蒟蒻 漬物 みかん缶	米 油 ゴマ ゴマ油 水あめ 砂糖 小麦粉 油 でん粉 ゴマ 砂糖 砂糖 砂糖 でん粉 長手 ゴマ	焼肉のたれ 醤油 塩 オイスターソース 香辛料 和風だし 醤油 かにエキスを 白醤油 塩	602
8	月	のりごはん ーロイカツフライ▲ ハムステーキ キャベツ塩昆布和え 糸巻とツナの炒め煮 フルーツ	のり イカ ハム 塩昆布 シーチキン	キャベツ もやし パプリカ 卵 人参 イングン りんご	米 小麦粉 でん粉 卵 油 砂糖 油 砂糖	塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油	383
9	火	ごはん チンジャオロース 焼売▲ 枝豆 もやしと若布の中華和え フルーツ	豚肉 大豆たん白 豚肉 枝豆 若布	玉葱 葱 ビーマン 人参 生姜 にんにく 玉葱 もやし 人参 白飯缶	米 片栗粉 砂糖 パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖	ゆかり粉 中華味 醤油 塩 こしょう 塩 中華味 醤油	404
10	水	塩むすび サバの照焼き チキンリング▲ じゃが芋甘煮 ほうれん草サラダ フルーツ	サバ 鶏肉 植物性たん白	人参 パセリ粉 ほうれん草 玉葱 パプリカ 洋梨缶	米 砂糖 でん粉 卵 小麦粉 砂糖 油 じゃが芋 油 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	塩 醤油 塩 手キンエキスを 塩 香辛料 醤油 和風だし 醤油 醤油	449
11	木	ごはん カレーコロッケ▲ ロールキャベツ▲ スパゲティソテー▲ カリフラワー甘酢和え フルーツ	鶏肉 大豆粉	玉葱 キャベツ 玉葱 人参 玉葱 人参 ビーマン カリフラワー ブロッコリー パプリカ りんご	米 じゃが芋 小麦粉 卵 油 パン粉 油 コーンスターチ スパゲティ 砂糖 油 砂糖	カレー粉 塩 香辛料 塩 酒 チキンブイヨン クチャップ 塩 こしょう 漬物・さつま芋	406
12	金	ごはん のり巻き唐揚げ▲ ミートボール レンコン金平 イングンの味噌和え フルーツ	鶏肉 のり 鶏肉 豚肉 大豆粉 味噌	生姜 にんにく 玉葱 レンコン 人参 イングン 人参 みかん缶	米 でん粉 小麦粉 砂糖 油 じゃが芋 砂糖 でん粉 油 油 砂糖 とうもろこし 砂糖	醤油 塩 みりん 香辛料 酢 醤油 香辛料 和風だし 醤油 和風だし	390
13	土	ごはん おろしハンバーグ●■▲ オボロタタコスパゲティ●■▲○ 根菜煮 ちゅういけカレー▲・さつま揚げ煮● 漬物・フルーツ	鶏肉 豚肉 牛肉 大豆粉 卵 フィナー 大豆粉 ビーフエキスを 魚肉 イカ 卵白 漬物 養豚缶	玉葱 大根 にんにく りんご果汁 玉葱 ビーマン レンコン こぼろ 人参 イングン 漬物 養豚缶	米 パン粉 砂糖 油 スパゲティ 油 砂糖 でん粉 砂糖 水あめ 油 砂糖 ラード でん粉 ゴマ	醤油 生姜 醤油 酢 オイスターソース こしょう クチャップ ソース コンソメ 塩 和風だし 醤油 カレー粉 塩 香辛料 和風だし 醤油	556
16	火	ごはん エビカツ▲○ 粉ふき手 野菜ソテー ブロッコリーのおかか和え フルーツ	エビ イカ	パセリ粉 キャベツ 人参 もやし ブロッコリー パプリカ りんご	米 でん粉 小麦粉 卵 油 油 とうもろこし 油 砂糖	塩 醤油 ソース 塩 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	386

17	水	ごはん 里コロッケ▲ 枝豆 焼きそば▲ 白菜のコールスローサラダ フルーツ	枝豆	キャベツ 玉葱 人参 白菜 人参 胡瓜 養豚缶	米 じゃが芋 卵 小麦粉 砂糖 でん粉 油 焼きそば 油 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	なめしの素 塩 香辛料 塩 ソース 塩 こしょう 塩 こしょう	409
18	木	鶏肉の磯辺焼き ハンジューホト きのこの和風スパゲティ▲ 府妻豆腐 フルーツ	鶏肉 青のり 豆腐 鶏肉 味噌	にんにく ほうれん草 平巻 なめこ しめじ 玉葱 人参 葱 ニラ 生姜 にんにく 洋梨缶	ごはん パン粉 砂糖 聖子 砂糖 片栗粉 油 中華味 塩 こしょう とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	なめしの素 塩 醤油 香辛料 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう	420
19	金	のり 鶏肉 牛肉 いとどり 豚焼きハンバーグ▲ コンボール ブロッコリーソテー ポテトサラダ フルーツ	鶏肉 牛肉 枝豆	玉葱 ブロッコリー 人参 人参 ハイン缶	米 じゃが芋でん粉 砂糖 さつま芋 砂糖 油 砂糖	かりん 塩 こしょう クチャップ ソース 醤油 醤油 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	398
20	土	ごはん 野菜コロッケ▲・ハムステーキ 焼きそば▲ 筑前煮 肉詰めいなり▲・ごぼろ巻き● 漬物・フルーツ	ハム 花かつお 魚肉 卵白 大豆たん白 油揚げ 鶏肉	人参 レンコン こぼろ 葱 人参 イングン ごぼろ キャベツ ニラ 生姜 にんにく 漬物 白飯缶	米 小麦粉 でん粉 米粉 卵 油 砂糖 うどん 油 砂糖 油	塩 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう	386
22	月	ごはん 鶏の竜田揚げ▲ オクラ煮 もやしソテー さつま揚げ煮 フルーツ	鶏肉 さつま揚げ	生姜 にんにく オクラ もやし 人参 キャベツ 白飯缶	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 砂糖 砂糖 油 砂糖	なめしの素 塩 醤油 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	436
23	火	ごはん 一口身魚フライ▲ 大学芋 春巻中華炒め 青梗菜のお浸し フルーツ	ホキ 青のり 花かつお	人参 玉葱 ビーマン 青梗菜 もやし みかん缶	米 油 ゴマ ゴマ油 水あめ 砂糖 小麦粉 油 でん粉 ゴマ 砂糖 砂糖 砂糖 でん粉 長手 ゴマ	焼肉のたれ 醤油 塩 オイスターソース 香辛料 和風だし 醤油 かにエキスを 白醤油 塩	602
24	水	ごはん 豚肉のチリソース炒め チキンソテー ブロッコリー 豆腐チンブ フルーツ	豚肉 大豆たん白 鶏肉 大豆粉	キャベツ 玉葱 ビーマン 生姜 にんにく ブロッコリー 人参 葱 椎茸 養豚缶	米 小麦粉 でん粉 卵 油 砂糖 油 砂糖	塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油	383
25	木	ごはん イカカツ▲ さくら焼売▲ ビーフソテー チキンピザ フルーツ	イカ 青のり 鶏肉 豚肉 大豆 昆布 大豆 鶏肉	にんにく 玉葱 生姜 玉葱 人参 ビーマン 玉葱 人参 グリンピース にんにく ハイン缶	米 小麦粉 砂糖 パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖 パン粉 小麦粉 砂糖 砂糖	ゆかり粉 中華味 醤油 塩 こしょう 塩 中華味 醤油	404
26	金	ごはん エビフライ▲○ 八幡巻 和風マカロニソテー▲ パプリカソテー フルーツ	エビ 鶏肉 大豆たん白 鶏肉	玉葱 人参 イングン こぼろ 生姜 玉葱 ほうれん草 人参 キャベツ 胡瓜 パプリカ りんご	米 パン粉 小麦粉 油 パン粉 でん粉 砂糖 水あめ マカロニ 油 砂糖 砂糖	塩 醤油 塩 香辛料 みりん 和風だし 醤油 塩 こしょう 中華味 醤油 酢	426
27	土	ごはん 味噌カツ▲ オボロタタコスパゲティ●■▲○ 竹輪煮●○・めかぶ▲ 漬物・さつま芋	豚肉 大豆粉 味噌 ウィンナー ひじき 油揚げ 竹輪 めかぶ 漬物	玉葱 ビーマン 人参 漬物	米 じゃが芋 小麦粉 卵 油 パン粉 油 コーンスターチ スパゲティ 砂糖 油 砂糖	カレー粉 塩 香辛料 塩 酒 チキンブイヨン クチャップ 塩 こしょう 漬物・さつま芋	406
29	月	ごはん 野菜春巻き▲ たこウィンナー 青梗菜ソテー 切干大根煮 フルーツ	ウィンナー 油揚げ	キャベツ 人参 玉葱 椎茸 イングン ほうれん草 玉葱 人参 切干大根 人参 イングン 洋梨缶	米 でん粉 小麦粉 砂糖 油 じゃが芋 砂糖 でん粉 油 油 砂糖 とうもろこし 砂糖	醤油 塩 みりん 香辛料 酢 醤油 香辛料 和風だし 醤油 和風だし	390
30	火	ごはん 鶏肉の中華炒め 野菜コロッケ▲ 枝豆 若布の酢の物▲ フルーツ	鶏肉 大豆たん白 枝豆 若布 竹輪	キャベツ 玉葱 人参 生姜 にんにく 人参 胡瓜 白飯缶	米 パン粉 砂糖 油 スパゲティ 油 砂糖 でん粉 砂糖 水あめ 油 砂糖 ラード でん粉 ゴマ	醤油 生姜 醤油 酢 オイスターソース こしょう クチャップ ソース コンソメ 塩 和風だし 醤油 カレー粉 塩 香辛料 和風だし 醤油	556
31	水	ごはん サケのちゃんちゃん焼き レンコンの天ぷら キャベツの味噌炒め 豆サラダ フルーツ	サケ 味噌 青のり 味噌 大豆 シーチキン 枝豆	生姜 レンコン キャベツ 人参 りんご	米 でん粉 小麦粉 卵 油 油 とうもろこし 油 砂糖	塩 醤油 ソース 塩 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	386

☆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□