

2024年8月分こんだて ノーボーダース

日	曜	材料名					エネルギー
		メニュー	体をつくる	体の調子を整える	熱やカのもとになる	その他	
1	木	ごはん 豆腐ハンバーグ▲ 竹輪の天ぷら▲ ブロッコリーソテー 糸コン炒め フルーツ	豆腐 大豆たん白 ひじき 鶏肉 豚肉 竹輪 青のり	キャベツ 玉葱 人参 生姜 ブロッコリー カリフラワー 蹄髈 胡瓜 人参 パイン缶	米 パン粉 砂糖 小麦粉 油 油 とうもろこし 油	塩 醤油 香辛料 中華味 塩 こしょう 中華味 醤油	396
2	金	ごはん タンドリーチキン おからポテト カレーソテー▲ ポパイサラダ フルーツ	鶏肉 おから 豆乳	にんにく 玉葱 人参 ビーマン ほうれん草 キャベツ もやし 黄桃缶	米 じゃが芋でん粉 じゃが芋 でん粉 油 スパゲティ 油 とうもろこし 砂糖 油	みりん 塩 こしょう カレー粉 塩 香辛料 カレー粉 クチャップ ソース 中華味 酢 塩	434
3	土	ごはん 鶏の唐揚げ▲ 焼きそば▲ 切干大根煮 カニかまぼこ●○ロ・がんも煮 フルーツ・漬物	鶏肉 花かつお 油揚げ 魚肉 卵白 枝豆がんも	生姜 にんにく 切干大根 人参 パイン缶 漬物	米 砂糖 でん粉 コーンミール 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 ゴマ	醤油 塩 香辛料 ソース 塩 香辛料 和風だし 醤油 かにエキス 塩 和風だし 醤油	542
5	月	ごはん 鶏の竜田揚げ▲ さつま揚げ煮 もやしソテー ひじき煮 フルーツ	鶏肉 さつま揚げ 油揚げ	生姜 にんにく もやし 人参 ビーマン ひじき 人参 イングン りんご	米 砂糖 でん粉 コーンミール 小麦粉 油 油 砂糖	醤油 塩 香辛料 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	401
6	火	ごはん 味噌味つくね▲ たこウィンナー 焼きそば▲ 切干とツナのさっぱり和え フルーツ	鶏肉 大豆たん白 味噌 ウィンナー シーチキン	玉葱 人参 筍 ごぼう 葱 キャベツ 玉葱 人参 切干大根 人参 胡瓜 洋梨缶	米 パン粉 砂糖 焼きそば麺 油 砂糖	塩 醤油 こしょう ソース 塩 こしょう 酢 醤油	391
7	水	ごはん 豚肉のバーベキュー炒め スマイルポテト ブロッコリー 金平ごぼろ フルーツ	豚肉 大豆たん白	玉葱 ビーマン にんにく ブロッコリー ごぼう 人参 イングン 白桃缶	米 砂糖 油 片栗粉 じゃが芋 油 ポテトフレック 砂糖 砂糖 油	クチャップ ソース 醤油 塩 こしょう 塩 和風だし 醤油	425
8	木	ごはん 一口白身魚フライ▲ 枝豆 春雨ソテー じゃが麻婆 フルーツ	ホキ 青のり 枝豆 鶏肉 味噌	人参 玉葱 ビーマン 玉葱 人参 グリンピース 玉葱 にんにく りんご	米 パン粉 小麦粉 砂糖 油 春雨 砂糖 油 じゃが芋 砂糖 片栗粉 油	塩 塩 醤油 中華味 塩 こしょう クチャップ 醤油	429
9	金	ごはん 照焼きミートボール コーンボール ビーフソテー 若布とツナの和風和え フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆粉 いとより 若布 シーチキン	玉葱 玉葱 人参 ビーマン パプリカ 胡瓜 みかん缶	米 じゃが芋 砂糖 でん粉 油 とうもろこし でん粉 油 砂糖 ビーフソテー 油 砂糖 砂糖	酢 醤油 香辛料 塩 中華味 醤油 酢 醤油 和風だし	387
10	土	ごはん 白身魚フライ▲・ウィンナー ナポリタンスパゲティ●■▲○ 信田巻き煮 根菜煮・金山寺味噌▲ フルーツ・漬物	タラ ウィンナー ウィンナー 油揚げ 金山寺味噌	玉葱 ビーマン 人参 大根 ごぼう かんぴょう レンコン 人参 ごぼう イングン 白桃缶 漬物	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 スパゲティ 油 砂糖 でん粉 油 砂糖 砂糖 ゴマ	塩 クチャップ ソース コンソメ 塩 和風だし 醤油 和風だし 醤油	485
19	月	ごはん 一口カフライ▲ 野菜肉巻き▲ 野菜中華炒め 大豆のチリコンカン フルーツ	イカ 鶏肉 大豆粉 大豆 鶏肉	人参 イングン キャベツ 玉葱 生姜 キャベツ 人参 もやし 玉葱 にんにく グリンピース パイン缶	米 小麦粉 でん粉 パン粉 油 パン粉 砂糖 でん粉 水あめ とうもろこし 油 砂糖	塩 こしょう 醤油 塩 中華味 塩 こしょう クチャップ カレー粉 ソース 酢	426
20	火	ごはん ハンバーグ▲ 粉ふき芋 マカロニソテー▲ ツナサラダ フルーツ	鶏肉 牛肉 シーチキン	玉葱 パセリ粉 玉葱 人参 ビーマン キャベツ 人参 胡瓜 りんご	米 パン粉 でん粉 砂糖 じゃが芋 マカロニ 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	香辛料 クチャップ 塩 クチャップ 塩 こしょう 塩	385

21	水	ごはん サバの味噌焼き さくら焼▲ 焼きうどん▲ 豆腐チャンプル フルーツ	サバ 味噌 鶏肉 豚肉 大豆 昆布 豆腐 鶏肉	玉葱 生姜 キャベツ 玉葱 人参 人参 葱 椎茸 みかん缶	米 砂糖 油 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 うどん 油 砂糖 砂糖 油	塩 白醤油 和風だし 和風だし 醤油 和風だし 醤油	412
22	木	ごはん 鶏肉とレンコンの甘酢炒め コーンコロッケ▲ 人参煮 ほうれん草のお浸し フルーツ	鶏肉 大豆たんぱく 花かつお	レンコン 人参 ビーマン 生姜 人参 ほうれん草 もやし 白桃缶	米 砂糖 油 片栗粉 とうもろこし じゃが芋 パン粉 砂糖 でん粉 小麦粉 塩 砂糖 砂糖 砂糖	酢 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油	402
23	金	ごはん 野菜春巻き▲ さつま芋甘煮 キャベツソテー オクラの土佐和え フルーツ	キャベツ 人参 玉葱 椎茸 イングン キャベツ 人参 玉葱 オクラ 洋梨缶	キャベツ 人参 玉葱 オクラ 洋梨缶	米 じゃが芋 春雨 油 小麦粉 でん粉 さつま芋 砂糖 砂糖 砂糖	醤油 塩 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	392
24	土	ごはん 野菜コロッケ▲・ハムステーキ 焼きそば▲ 切干大根煮 厚揚げ煮・磯のり▲ フルーツ・漬物	ハム 花かつお 油揚げ 大豆 乳清たん白 のり	人参 切干大根 人参 黄桃缶 漬物	米 砂糖 でん粉 コーンミール 小麦粉 油 砂糖	醤油 塩 香辛料 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	500
26	月	ごはん エビカツ▲○ ミートボール ジャーマンポテト ブロッコリーと竹輪のソテー▲ フルーツ	エビ イカ 鶏肉 豚肉 大豆粉 竹輪	人参 玉葱 人参 グリンピース ブロッコリー パプリカ りんご	米 でん粉 小麦粉 パン粉 コーンフラワー 油 じゃが芋 砂糖 でん粉 油 じゃが芋 油 油	塩 醤油 ソース 酢 醤油 香辛料 クチャップ 中華味 塩 中華味 醤油 塩 こしょう	387
27	火	ごはん 豚しゃぶ キャベツと胡瓜の和え物 竹輪の天ぷら▲ 蒸しとうもろこし フルーツ	豚肉 大豆たん白 竹輪 青のり	玉葱 生姜 キャベツ 胡瓜 黄桃缶	米 豚しゃぶ キャベツと胡瓜の和え物 竹輪の天ぷら▲ 蒸しとうもろこし フルーツ	和風だし 醤油 みりん 塩 こしょう 塩 香辛料 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	423
28	水	ごはん 照焼きチキン ハッシュポテト 青菜ソテー 大根竹輪煮▲ フルーツ	鶏肉 青のり 竹輪	にんにく 小松菜 キャベツ 人参 大根 人参 イングン りんご	米 じゃが芋でん粉 砂糖 じゃが芋 油 上新粉 油 砂糖	和風だし 醤油 和風だし 醤油	389
29	木	ごはん サケのカレーソテー 海苔巻き唐揚げ▲ もやし炒め ひじきサラダ フルーツ	サケ 鶏肉 のり	生姜 にんにく もやし パプリカ ほうれん草 人参 みかん缶	米 油 でん粉 小麦粉 砂糖 油 とうもろこし 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	カレー粉 塩 醤油 塩 みりん 香辛料 中華味 塩 こしょう 醤油	408
30	金	ごはん 暹羅コロッケ▲ ナポリタンスパゲティ▲ ブロッコリー キャベツの塩昆布和え フルーツ	ウィンナー 塩昆布	玉葱 人参 ビーマン ブロッコリー キャベツ 人参 パイン缶	米 じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油 スパゲティ 砂糖 油	塩 香辛料 クチャップ 塩 こしょう 塩 醤油	405

☆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…□