



2024年11月分こんだて



ノーボーダース

日	曜	メニュー	体をつくる	体の弱さを癒える	熱やかのもとになる	その他	エネルギー
1	金	ごはん タンドリチキン コンボール 小松菜カレーソテー ひじき煮 フルーツ	鶏肉 いとより ひじき 油揚げ	にんにく 小松菜 玉葱 ハフリカ 人参 イングン 洋梨缶	米 じゃが芋でん粉 とうもろこし でん粉 油 砂糖	みりん 塩 こしょう カレー粉 塩 カレー粉 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	406
2	土	ごはん メンチカツ▲■ ナポリタンスパゲティ●●▲○ フィンナー ひじき 油揚げ せかまぼこ●・五目巾着 漬物・フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆たん白 牛肉 フィンナー ひじき 油揚げ せかまぼこ 油揚げ	玉葱 玉葱 ビーマン 人参 人参 大根 ごぼう かんぴょう 漬物 バイン缶	米 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 でん粉 油 スパゲティ 油 砂糖 でん粉 砂糖 砂糖 春雨 ゴマ	醤油 塩 香辛料 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	591
5	火	ごはん 里コロッケ▲ フィンナー マカロニソテー▲ 枝豆そぼろ炒め フルーツ	フィンナー	玉葱 人参 ビーマン 生姜 ハイン缶	米 じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油 マカロニ 油 砂糖 とうもろこし 砂糖 油	塩 香辛料 クチャップ 塩 こしょう 醤油 塩	425
6	水	炊込みごはん サバの照焼き ミートボール レンコン金平 さつま芋サラダ フルーツ	昆布 サバ 鶏肉 豚肉 大豆たん白 枝豆	人参 人参 レンコン 椎茸 舞茸 玉葱 レンコン 人参 玉葱 パセリ粉 みかん缶	米 砂糖 油 砂糖 でん粉 水あめ 油 砂糖 和風だし 醤油 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ	醤油 和風だし 塩 酢 醤油 塩 塩 チキンオイル 香辛料 醤油 和風だし 醤油 塩 こしょう	423
7	木	なめしおにぎり 豚肉とごぼうのしくれ煮 コンコロッケ▲ ブロックリー 茗荷と豆腐の煮炊 フルーツ	豚肉 大豆たん白 豆腐 茗荷 花かつお	ごぼう 玉葱 ハフリカ 生姜 ブロックリー 人参 煮焼缶	米 砂糖 油 砂糖 油 とうもろこし じゃが芋 パン粉 砂糖 でん粉 小麦粉 油 ブロックリー 砂糖 和風だし 醤油	なめしの素 醤油 塩 塩 こしょう 塩 和風だし 醤油	401
8	金	ごはん チキンフィレのチリソースがけ▲ 焼売▲ キャベツソテー 切干大根のはりほり揚げ フルーツ	鶏肉 大豆たん白 豚肉 塩昆布	にんにく 生姜 玉葱 キャベツ 玉葱 人参 切干大根 人参 白桃缶	米 でん粉 小麦粉 砂糖 米粉 油 パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖 油 中華味 塩 こしょう 砂糖	塩 焼酎 香辛料 酢 醤油 ケチ 塩 中華味 塩 こしょう 酢 醤油 白桃缶	391
9	土	ごはん 焼肉 香香き○▲ 根菜煮 竹輪煮●▲○・とろろ 漬物・フルーツ	豚肉 大豆たん白 豚肉 エビ 竹輪	玉葱 人参 ビーマン キャベツ 葱 椎茸 人参 ニラ 生姜 レンコン 人参 ごぼう イングン 漬物 みかん缶	米 油 ゴマ ゴマ油 醤油 オイスターソース 塩 香辛料 砂糖 砂糖 長芋	焼肉のだれ 醤油 オイスターソース 塩 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 醤油 白醤油 塩	636
11	月	ごはん イカカツ▲ ハムステーキ 野菜炒め 肉じゃが フルーツ	イカ 青のり ハム 鶏肉	にんにく キャベツ もやし 人参 玉葱 人参 イングン 洋梨缶	米 油 パン粉 小麦粉 でん粉 油 じゃが芋 砂糖	醤油 塩 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	402
12	火	ごはん 照焼きハンバーグ▲ 大学芋 きのこの和風スパゲティ▲ ごぼうツナマヨサラダ フルーツ	鶏肉 牛肉 大学芋 シーチキン	玉葱 ほうれん草 平耳 なめし しめじ ごぼう 人参 胡瓜 みかん缶	米 パン粉 でん粉 砂糖 さつま芋 砂糖 スパゲティ 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	醤油 香辛料 醤油 和風だし 醤油 塩 こしょう 醤油 塩	406
13	水	塩ゆすび 鶏肉のケチャップ炒め 一口白身フライ▲ 枝豆 オクラのおかか炒め フルーツ	鶏肉 大豆たん白 ホキ 青のり 枝豆 花かつお	キャベツ 人参 ビーマン にんにく オクラ ハイン缶	米 油 砂糖 パン粉 小麦粉 砂糖 油 砂糖	塩 クチャップ 醤油 中華味 塩 こしょう 塩 塩 和風だし 醤油	394
14	木	塩昆布ごはん チキンナゲット▲ 味噌つくね▲ マカロニカレーソテー▲ 白菜コン和え フルーツ	塩昆布 鶏肉 鶏肉 大豆たん白 味噌	玉葱 人参 葱 ごぼう 葱 玉葱 人参 グリンピース 白菜 人参 みかん缶	米 でん粉 砂糖 とうもろこし粉 小麦粉 もち米粉 油 パン粉 砂糖 スパゲティ 油 砂糖 マカロニ 油 砂糖 とうもろこし 砂糖	塩 醤油 塩 塩 醤油 塩 こしょう カレー粉 クチャップ 塩 こしょう 和風だし 醤油	383
15	金	ごはん 味噌カツ▲ さつま揚げ煮 もやしソテー 大根と豚肉の煮物 フルーツ	豚肉 大豆粉 味噌 さつま揚げ	もやし 玉葱 ハフリカ 大根 人参 舞茸 イングン 煮焼缶	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 砂糖 とうもろこし 油 砂糖	塩 醤油 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	420
16	土	ごはん ハンバーグ●▲■ ナポリタンスパゲティ●●▲○ 葱土佐煮 さつま揚げ煮●・ちよびがけカレー▲ 漬物・フルーツ	鶏肉 豚肉 牛肉 大豆粉 卵 フィンナー 油揚げ 花かつお 鶏肉 イカ 大豆粉 卵 大豆粉 牛肉 エキス	玉葱 大根 にんにく りんご果汁 玉葱 ビーマン 葱 舞茸 イングン 人参 漬物 煮焼缶	米 パン粉 小麦粉 砂糖 油 スパゲティ 油 砂糖 でん粉 砂糖 油 砂糖 でん粉 水あめ ラード ゴマ	醤油 塩 舞茸 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 和風だし 醤油 カレー粉 塩 香辛料 ゴマ	519

18	月	ごはん シタビラメの一口フライ▲ 枝豆 スバゲティソテー▲ 胡瓜の甘酢和え▲ フルーツ	舌平目 大豆たん白 枝豆 茗荷 竹輪	玉葱 玉葱 人参 ビーマン 胡瓜 白桃缶	米 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 米粉 油 スパゲティ 砂糖 油 砂糖	醤油 塩 香辛料 塩 クチャップ 塩 こしょう 酢 塩	404	
19	火	ごはん 野菜巻き▲ さくら焼売▲ 春雨ソテー レンコン金平 フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆 昆布 枝豆	キャベツ 人参 玉葱 椎茸 イングン 玉葱 生姜 人参 玉葱 ビーマン レンコン 人参 洋梨缶	米 じゃが芋 春雨 油 小麦粉 でん粉 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 春雨 砂糖 油 油 砂糖	なめしの素 醤油 塩 白醤油 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	408	
20	水	炊込みごはん サケの南蛮漬け のり巻き串揚げ▲ 野菜の南蛮酢和え ほうれん草サラダ フルーツ	昆布 サケ 鶏肉 のり	人参 人参 レンコン 椎茸 舞茸 生姜 人参 人参 ビーマン ほうれん草 玉葱 ハフリカ ハイン缶	米 砂糖 油 サケの南蛮漬け のり巻き串揚げ▲ 野菜の南蛮酢和え ほうれん草サラダ フルーツ	塩 香辛料 クチャップ 塩 こしょう 醤油 塩	醤油 和風だし 塩 酢 醤油 塩 みりん 香辛料 醤油 塩 酢 醤油 塩 こしょう 醤油	401
21	木	ごはん エビフライ▲○ 八幡巻き▲ もやしソテー じゃが芋ミートソース煮 フルーツ	エビ 鶏肉 鶏肉	玉葱 人参 イングン ごぼう 生姜 もやし 人参 ビーマン 玉葱 パセリ粉 みかん缶	米 パン粉 小麦粉 油 パン粉 でん粉 水あめ 砂糖 みりん もやし 人参 ビーマン 玉葱 玉葱 人参 みかん缶	醤油 和風だし 塩 酢 醤油 塩 塩 チキンオイル 香辛料 醤油 和風だし 醤油 塩 こしょう	塩 醤油 塩 香辛料 醤油 塩 こしょう クチャップ 中華味 ソース 塩 こしょう	392
22	金	ゆかりおにぎり 鶏肉の照焼き 青瓜煮 焼きそば▲ 炒り豆腐 フルーツ	鶏肉 豆腐	にんにく 南瓜 キャベツ 玉葱 人参 人参 葱 椎茸 煮焼缶	米 じゃが芋でん粉 砂糖 焼きそば 焼きそば種 油 砂糖 油	ゆかり粉 みりん 塩 こしょう 醤油 和風だし 醤油 ソース 塩 こしょう 和風だし 醤油	400	
23	土	ごはん 野菜コロッケ▲・ハムステーキ 焼きそば▲ 筑前煮 厚揚げ煮●・ごぼう巻き●▲ 漬物・フルーツ	ハム 花かつお 大豆 鶏肉 卵 大豆たん白 乳清たん白	人参 レンコン 人参 ごぼう 葱 イングン ごぼう 漬物 白桃缶	米 じゃが芋 砂糖 パン粉 小麦粉 コーンフラワー 油 焼きそば種 でん粉 ショートニング 砂糖 里芋 砂糖 砂糖 でん粉 油 ゴマ	塩 香辛料 ソース 塩 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 醤油 塩 魚介エキス ゴマ	516	
25	月	ごはん 焼肉 香香き○▲ 根菜煮 竹輪煮●▲○・とろろ 漬物・フルーツ	鶏肉 豚肉 エビ 竹輪	生姜 人参 ビーマン キャベツ 葱 椎茸 人参 ニラ 生姜 レンコン 人参 ごぼう イングン 漬物 みかん缶	米 油 ゴマ ゴマ油 醤油 オイスターソース 塩 香辛料 砂糖 砂糖 長芋	焼肉のだれ 醤油 オイスターソース 塩 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 醤油 白醤油 塩	塩 香辛料 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう 醤油	401
26	火	ごはん イカカツ▲ ハムステーキ 野菜炒め 肉じゃが フルーツ	イカ 青のり ハム 鶏肉	にんにく キャベツ もやし 人参 玉葱 人参 イングン 洋梨缶	米 油 パン粉 小麦粉 でん粉 油 じゃが芋 砂糖	醤油 塩 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	キャベツ 人参 生姜 大豆粉 玉葱 ブロックリー レンコン ごぼう 人参 煮焼缶	418
27	水	ごはん 肉団子のトマト煮 スマイルポテト 高野豆腐煮 切干大根煮 フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆たん白 高野豆腐 油揚げ 枝豆	玉葱 人参 ビーマン ごぼう 人参 切干大根 人参 白桃缶	米 肉団子のトマト煮 スマイルポテト 高野豆腐煮 切干大根煮 フルーツ	醤油 香辛料 醤油 和風だし 醤油 塩 こしょう 醤油 塩	塩 チキンオイル 香辛料 クチャップ 塩 和風だし 醤油 和風だし 醤油	404
28	木	ごはん 豆腐ハンバーグ▲ 蒸しとうもろこし 焼きうどん▲ ブロックリーサラダ フルーツ	豆腐 大豆たん白 ひじき 鶏肉 豚肉	キャベツ 玉葱 人参 生姜 キャベツ 玉葱 人参 ブロックリー 人参 みかん缶	米 パン粉 砂糖 とうもろこし うどん 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	塩 醤油 香辛料 とうもろこし 和風だし 醤油 塩 こしょう	392	
29	金	ごはん カレーコロッケ▲ たごウインナー 金平ごぼう キャベツとチキンの青じそ和え フルーツ	ウインナー 鶏肉	玉葱 ごぼう 人参 キャベツ 胡瓜 ハイン缶	米 じゃが芋 小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖 油 砂糖 油 とうもろこし	カレー粉 塩 香辛料 和風だし 醤油 キャベツ 胡瓜 青じそドレッシング	382	
30	土	ごはん 味噌カツ▲ ナポリタンスパゲティ●●▲○ ひじき煮 竹輪煮●▲○・めかぶ▲ 漬物・さつま芋	豚肉 大豆粉 味噌 ウインナー ひじき 油揚げ 竹輪 めかぶ	玉葱 ビーマン 人参 漬物	米 パン粉 小麦粉 油 でん粉 砂糖 ゴマ スパゲティ 油 砂糖 でん粉 砂糖 砂糖 さつま芋	塩 醤油 塩 醤油 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	塩 香辛料 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 かつおエキス 塩	616

※食材は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)を含まない商品は右の印にて表示しています。卵● 豚● 牛● 小麦● 大豆● さつまいも 落花生● ◎ えび○ かに○



日本ケータリング株式会社