



# 2024年12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	筋力のもとになる	その他	
2月	ごはん 野菜肉巻き▲ ーロイカフライ▲ ジャーマンポテト 大根サラダ フルーツ	鶏肉 大豆粉 イカ シーチキン	人参 インゲン キャベツ 玉葱 生姜 玉葱 人参 バセリ粉 大根 人参 胡瓜 深煎缶	米 パン粉 砂糖 でん粉 水あめ 小麦粉 でん粉 パン粉 油 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ	醤油 塩 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう	418
3火	ごはん 鶏肉の味噌炒め ハムカツ▲ ブロccoliー 筍煮 フルーツ	鶏肉 味噌 鶏肉 豚肉 大豆粉 油揚げ	キャベツ 玉葱 人参 生姜 にんにく ブロccoliー 筍 人参 インゲン みかん缶	米 砂糖 油 砂糖 パン粉 小麦粉 油 砂糖	中華味 醤油 塩 こしょう 香辛料 塩 香辛料 塩 和風だし 醤油	401
4水	凍ごはん(ゆめし) サバの塩焼き 焼売▲ 焼きそば▲ ドライカレー フルーツ	サバ 豚肉 鶏肉 鶏肉	玉葱 キャベツ 玉葱 人参 玉葱 人参 グリンピース パイン缶	米 パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖 焼きそば麺 油 じゃが芋 油 砂糖	ゆめしの素 塩 塩 ソース 塩 こしょう カレー粉 ケチャップ ソース	427
5木	ごはん ささみ焼豆腐▲ 八幡巻▲ レンコン金平 苎布の巻じそ和え フルーツ	鶏肉 大豆粉 青のり 鶏肉 大豆たん白 苎布 シーチキン	玉葱 人参 インゲン こぼろ 生姜 レンコン 人参 人参 深煎缶	小麦粉 でん粉 米粉 パン粉 油 パン粉 でん粉 砂糖 水あめ 油 砂糖	塩 香辛料 醤油 塩 香辛料 みりん 和風だし 醤油 煮じそドレッシング	381
6金	塩むすび ハンバーグ▲ ハッシュポテト スパゲティソテー▲ ブロccoliーサラダ フルーツ	鶏肉 牛肉 鶏肉	玉葱 キャベツ 玉葱 人参 玉葱 人参 ビーマン ブロccoliー カリフラワー 黄桃缶	米 パン粉 でん粉 砂糖 じゃが芋 油 上新粉 スパゲティ 砂糖 油 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	塩 ケチャップ 香辛料 塩 香辛料 ケチャップ 塩 こしょう 塩 こしょう	400
7土	ごはん 鶏の唐揚げ▲ 焼きそば▲ 切干大根煮 がんも煮・カニがまほこ●○ フルーツ・漬物	鶏肉 花かつお 油揚げ 枝豆がんも 魚肉 卵白	生姜 にんにく 切干大根 人参 人参 パイン缶 漬物	米 砂糖 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	醤油 香辛料 塩 花かつお 塩 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 醤油 カニエキス 塩	591
9月	ごはん エビカツ▲○ 粉ふき芋 キャベツの塩昆布和え インゲンの味噌和え フルーツ	エビ イカ 塩昆布 味噌	玉葱 ハセリ粉 キャベツ 人参 インゲン 人参 ハフリカ みかん缶	米 でん粉 小麦粉 パン粉 コーンフラワー 砂糖 油 じゃが芋 砂糖 砂糖	塩 醤油 ソース 塩 和風だし 醤油 和風だし	377
10火	ゆかりおにぎり メンチカツ▲ 蒸しとうもろこし 焼きうどん▲ 青梗菜中華和え フルーツ	鶏肉 大豆たん白 鶏肉	玉葱 キャベツ 玉葱 人参 青梗菜 玉葱 ハフリカ パイン缶	米 パン粉 豚脂 小麦粉 小麦でん粉 砂糖 油 とうもろこし うどん 油 砂糖	ゆかり粉 ソース ケチャップ 塩 こしょう 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう	395
11水	炊込みごはん 豚すき煮 焼き豆腐 人参煮 ポテトサラダ フルーツ	昆布 豚肉 大豆たん白 焼き豆腐 人参煮 ポテトサラダ フルーツ	筍 人参 レンコン 椎茸 舞茸 白菜 舞茸 人参 人参 胡瓜 黄桃缶	米 砂糖 油 砂糖 砂糖 和風だし 醤油 和風だし 醤油 塩 こしょう	醤油 和風だし 塩 酢 カレー粉 塩 醤油 中華味 醤油 和風だし 醤油	400
12木	ごはん 野菜コロッケ▲ さつま芋甘煮 金平こぼろ 肉団子のケチャップ煮 フルーツ	人参 人参 人参 鶏肉 豚肉 大豆たん白	人参 人参 人参 玉葱 バセリ粉 みかん缶	米 じゃが芋 パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 油 さつま芋 砂糖 砂糖 油 でん粉 水あめ 油	塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油 塩 チキンオイル 香辛料 ケチャップ	408
13金	凍ごはん(ゆかり) チキン南蛮▲ 枝豆 もやしソテー 大根のおかか煮 フルーツ	鶏肉 枝豆 鶏肉	生姜 にんにく 玉葱 バセリ粉 もやし ハフリカ ビーマン 大根 人参 舞茸 インゲン 白桃缶	米 小麦粉 でん粉 コーンミール 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	ゆかり粉 醤油 塩 こしょう 酢 香辛料 塩 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	472
14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●●▲○ 塩田巻煮 ちよいがカレー▲・根菜煮 フルーツ・漬物	タラ ウィンナー ウィンナー 油揚げ 大豆粉 ビーフエキス	玉葱 ビーマン 大根 人参 こぼろ かんぴょう 玉葱 人参 レンコン 人参 こぼろ インゲン 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 砂糖 水あめ 油 砂糖 ラード でん粉	塩 ケチャップ ソース ソノメ 塩 和風だし 醤油 カレー粉 塩 香辛料 和風だし 醤油	505

16月	ごはん 春巻き▲ たこウィンナー 焼きそば▲ 麻婆豆腐 フルーツ	ウィンナー 豆腐 鶏肉 味噌	キャベツ 人参 玉葱 椎茸 インゲン キャベツ 玉葱 人参 玉葱 人参 生姜 にんにく 洋梨缶	米 じゃが芋 春雨 油 小麦粉 でん粉 焼きそば麺 油 砂糖 油 片栗粉 フルーツ	醤油 塩 ソース 塩 こしょう 中華味 醤油	432
17火	なめしおにぎり 豆腐ハンバーグ▲ レンコンの天ぷら▲ 青菜の和え物 白菜和風サラダ フルーツ	豆腐 大豆たん白 ひじき 鶏肉 豚肉 青のり 花かつお	キャベツ 玉葱 人参 生姜 レンコン ほうれん草 人参 白菜 人参 パイン缶	米 パン粉 砂糖 小麦粉 油 砂糖 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	なめしの素 塩 醤油 香辛料 レンコン 和風だし 醤油 和風だし 醤油	382
18水	ごはん 照焼きチキン おからポテト キャベツソテー ミートパウンチ▲ フルーツ	鶏肉 おから 豆乳 鶏肉	にんにく キャベツ 玉葱 人参 玉葱 人参 バセリ粉 みかん缶	米 おからポテト キャベツソテー ミートパウンチ▲ フルーツ	塩 塩 塩 ソース 塩 こしょう カレー粉 ケチャップ ソース	429
19木	ごはん エビフライ▲○ ハムステーキ 春雨ソテー ブロccoliーソテー フルーツ	エビ ハム	玉葱 人参 ビーマン ブロccoliー 人参 洋梨缶	米 パン粉 小麦粉 油 春雨 砂糖 油 とうもろこし 油	塩 醤油 中華味 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう	402
20金	ごはん 白身魚フライ▲ さつま揚げ煮 和風スパゲティ▲ 南瓜そぼろ煮 フルーツ	ホキ 青のり さつま揚げ 鶏肉 枝豆	玉葱 ほうれん草 人参 南瓜 黄桃缶	米 パン粉 小麦粉 砂糖 油 スパゲティ 油 砂糖 砂糖	塩 和風だし 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油	401
21土	ごはん エビカツ▲○ 焼きそば▲ ひじき煮 こぼろ巻き●▲・白菜和え フルーツ・漬物	エビ 魚肉すり身 花かつお 油揚げ ひじき 魚肉 卵白 大豆たん白	玉葱 人参 こぼろ 白身 キャベツ 人参 もやし ハフリカ 洋梨缶 漬物	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 砂糖 でん粉 油 とうもろこし	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 和風だし	568
23月	ごはん コーンコロッケ▲ ロールキャベツ▲ もやしのおかか和え ほうれん草とウィンナーのソテー フルーツ	鶏肉 大豆粉 ウィンナー	キャベツ 玉葱 人参 もやし 胡瓜 ほうれん草 人参 ハフリカ パイン缶	米 とうもろこし じゃが芋 パン粉 砂糖 でん粉 小麦粉 油 パン粉 油 コーンスターチ ゆかり粉 塩 油	塩 こしょう 塩 酢 チキンブイヨン ゆかり粉 塩 中華味 塩 こしょう	392
24火	ごはん 鶏の竜田揚げ▲ ミートボール マカロニソテー▲ ひじきサラダ フルーツ	鶏肉 鶏肉 豚肉 大豆たん白 ひじき	生姜 にんにく 玉葱 玉葱 人参 ビーマン キャベツ 人参 洋梨缶	米 砂糖 でん粉 コーンミール 小麦粉 油 でん粉 水あめ 油 砂糖 マカロニ 油 砂糖 とうもろこし	醤油 香辛料 塩 塩 チキンオイル 香辛料 醤油 ケチャップ 塩 こしょう 煮じそドレッシング	401
25水	炊込みごはん サケのカレー焼き 大学芋 ビーフソテー 切干大根のサラダ フルーツ	昆布 サケ 大学芋 シーチキン	筍 人参 レンコン 椎茸 舞茸 人参 人参 ビーマン 切干大根 人参 みかん缶	米 砂糖 油 大学芋 ビーフソテー 切干大根のサラダ フルーツ	醤油 和風だし 塩 酢 カレー粉 塩 醤油 中華味 醤油 和風だし 醤油	422
26木	ごはん 豚肉の生姜焼き 竹輪の天ぷら▲ 枝豆 春雨の和え物 フルーツ	豚肉 大豆たん白 竹輪 青のり 枝豆	玉葱 人参 生姜 人参 胡瓜 黄桃缶	米 油 砂糖 小麦粉 油 春雨 とうもろこし 砂糖	醤油 塩 酢 塩	432
27金	ごはん イカカツ▲ さくら焼売▲ キャベツソテー ツアじゃが フルーツ	イカ 青のり 鶏肉 豚肉 大豆 昆布 シーチキン 枝豆	にんにく 玉葱 生姜 キャベツ 人参 玉葱 人参 白桃缶	米 油 パン粉 小麦粉 でん粉 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 キャベツ じゃが芋 砂糖	醤油 塩 白醤油 和風だし 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	392

★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…□