



2025年1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 | 体の動きを整える | 熱や力のもとになる | その他 | |
| 7 | 火 | ごはん 鶏の竜田揚げ▲ 枝豆 キャベツソテー さつま芋甘煮 フルーツ | 鶏肉 枝豆 | 生姜 にんにく キャベツ 玉葱 人参 白桃缶 | 米 砂糖 だん粉 コーンミール 小麦粉 油 油 さつま芋 砂糖 | 醤油 香辛料 塩 塩 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 | 424 |
| 8 | 水 | ごはん 豆腐ハンバーグ▲ 一口フライ▲ もやしソテー 蒟蒻の味噌和え フルーツ | 豆腐 大豆たん白 ひじき 鶏肉 豚肉 イカ 味噌 | キャベツ 玉葱 人参 生姜 もやし 人参 ビーマン 蒟蒻 パプリカ 洋梨缶 | 米 パン粉 砂糖 小麦粉 だん粉 パン粉 油 油 砂糖 | 塩 醤油 香辛料 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう | 378 |
| 9 | 木 | ごはん 一口白身魚フライ▲ 照焼きミートボール 青菜ソテー ごぼうサラダ フルーツ | ホキ 青のり 鶏肉 豚肉 大豆たん白 | 玉葱 ほうれん草 玉葱 人参 ごぼう 胡瓜 人参 みかん缶 | 米 パン粉 小麦粉 砂糖 油 だん粉 水あめ 油 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ | 塩 塩 チキンオイル 香辛料 醤油 中華味 塩 こしょう 醤油 塩 こしょう | 406 |
| 10 | 金 | ごはん 豚肉と豆腐のチリソース炒め スマイルポテト ブロッコリー 切干大根煮 フルーツ | 豚肉 大豆たん白 豆腐 油揚げ 枝豆 | 玉葱 人参 生姜 にんにく ブロッコリー 切干大根 人参 黄桃缶 | 米 砂糖 油 片栗粉 じゃが芋 油 ポテトフレーク 砂糖 砂糖 | 中華味 ケチャップ 醤油 塩 塩 和風だし 醤油 | 399 |
| 11 | 土 | ごはん 焼肉・春巻き▲ 菊土佐煮 さつま揚げ煮▲ とろろ▲ フルーツ・漬物 | 豚肉 大豆たん白 油揚げ 花かつお 魚肉 植物性たん白 | 玉葱 人参 ビーマン キャベツ 葱 生姜 葱 蒟蒻 人参 イングン 人参 玉葱 みかん缶 漬物 | 米 春雨 ゴマ油 水あめ 砂糖 小麦粉 油 だん粉 ゴマ 砂糖 だん粉 砂糖 油 長芋 | 焼肉のたれ 醤油 葱 オイルスターソース 香辛料 和風だし 醤油 塩 白醤油 塩 | 505 |
| 14 | 火 | ごはん チキンリング▲ 焼売▲ マカロニソテー▲ 小松菜のお浸し フルーツ | 鶏肉 植物性たん白 豚肉 花かつお | 玉葱 玉葱 人参 グリンピース 小松菜 玉葱 人参 みかん缶 | 米 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 油 パン粉 だん粉 小麦粉 砂糖 マカロニ 油 砂糖 砂糖 | チキンエキス 塩 香辛料 醤油 塩 塩 ケチャップ 塩 こしょう 和風だし 醤油 | 373 |
| 15 | 水 | 炊込みごはん サバの味噌焼き レンコンの天ぷら▲ じゃが芋金平 チリコンカン フルーツ | 昆布 サバ 味噌 青のり 大豆 鶏肉 枝豆 | 葱 人参 レンコン 椎茸 蒟蒻 レンコン 人参 バセリ粉 玉葱 にんにく パイン缶 | 米 砂糖 油 砂糖 小麦粉 油 砂糖 じゃが芋 油 砂糖 砂糖 | 醤油 和風だし 塩 酢 塩 和風だし 醤油 和風だし 醤油 ケチャップ カレー粉 ソース 酢 | 434 |
| 16 | 木 | 俠ごはん(ゆかり) 鶏と野菜の照焼き炒め コーンクロック▲ 人参煮 若布の土佐酢和え フルーツ | 鶏肉 若布 シーチキン | キャベツ 玉葱 人参 人参 胡瓜 洋梨缶 | 米 砂糖 油 とうもろこし じゃが芋 パン粉 砂糖 だん粉 小麦粉 油 砂糖 砂糖 | ゆかり粉 醤油 塩 こしょう 香辛料 塩 こしょう 和風だし 醤油 酢 醤油 和風だし | 400 |
| 17 | 金 | ごはん ハンバーグ▲ 粉ふき芋 ブロッコリーソテー キャベツとウィンナーソテー フルーツ | 鶏肉 牛肉 ウィンナー | 玉葱 バセリ粉 ブロッコリー 人参 キャベツ 人参 黄桃缶 | 米 パン粉 だん粉 砂糖 じゃが芋 油 とうもろこし 油 | ケチャップ 香辛料 塩 中華味 塩 こしょう 中華味 カレー粉 塩 こしょう | 372 |
| 18 | 土 | ごはん 鶏の唐揚げ▲ オポリタンスパグティ●■▲○ 根菜煮 さつま揚げ●●●ちよひがけカレー▲ フルーツ・漬物 | 鶏肉 ウィンナー 魚肉 イカ 大豆粉 卵白 ビーフエキス | 生姜 にんにく 玉葱 ビーマン レンコン ごぼう 人参 イングン 黄桃缶 漬物 | 米 砂糖 だん粉 コーンミール 小麦粉 油 スパグティ 油 砂糖 だん粉 砂糖 油 砂糖 だん粉 水あめ ラード | 醤油 香辛料 塩 ケチャップ 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 | 529 |
| 20 | 月 | ごはん 野菜春巻き▲ たこウィンナー 春雨中華炒め 豆腐チャンプル▲ フルーツ | ウィンナー 豆腐 竹輪 花かつお | キャベツ 人参 玉葱 椎茸 イングン 人参 玉葱 ビーマン 玉葱 人参 葱 みかん缶 | 米 じゃが芋 春雨 油 小麦粉 だん粉 春雨 砂糖 油 油 | 醤油 塩 醤油 中華味 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう 醤油 | 403 |

| | | | | | | | |
|----|---|--|---|---|--|---|-----|
| 21 | 火 | なめしおにぎり チンジャオロース さくら焼売▲ 枝豆 大根ツナ煮 フルーツ | 豚肉 大豆たん白 鶏肉 豚肉 大豆 昆布 枝豆 シーチキン 白桃缶 | 玉葱 葱 ビーマン 人参 生姜 にんにく 玉葱 生姜 大根 人参 イングン 白桃缶 | 米 油 片栗粉 砂糖 だん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 砂糖 | なめしの素 中華味 醤油 塩 こしょう 白醤油 和風だし 塩 和風だし 醤油 | 400 |
| 22 | 水 | ごはん シタピラメの一口フライ▲ ハムステーキ 焼きそば▲ じゃが麻婆 フルーツ | 舌平目 大豆たん白 ハム 鶏肉 味噌 | 玉葱 キャベツ 玉葱 人参 玉葱 人参 グリンピース 生姜 にんにく パイン缶 | 米 パン粉 だん粉 砂糖 小麦粉 米粉 油 焼きそば種 油 じゃが芋 砂糖 片栗粉 油 | 醤油 塩 香辛料 ソース 塩 こしょう ケチャップ 醤油 パイン缶 | 407 |
| 23 | 木 | サクごはん 野菜肉巻き▲ 竹輪の天ぷら▲ キャベツソテー マカロニサラダ▲ フルーツ | サクフレーク 鶏肉 大豆粉 竹輪 青のり | 人参 イングン キャベツ 玉葱 生姜 キャベツ 玉葱 人参 人参 胡瓜 黄桃缶 | 米 パン粉 砂糖 だん粉 水あめ 小麦粉 油 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ | 醤油 塩 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう | 440 |
| 24 | 金 | 俠ごはん(なめし) 鶏肉の照焼き おからポテト 金平ごぼう ブロッコリーケチャップソテー フルーツ | 鶏肉 おから 豆乳 | にんにく ごぼう 人参 ブロッコリー 玉葱 人参 洋梨缶 | 米 じゃが芋でん粉 砂糖 じゃが芋 でん粉 油 油 砂糖 とうもろこし 油 | なめしの素 みりん 塩 こしょう 醤油 塩 香辛料 和風だし 醤油 ケチャップ ソース | 403 |
| 25 | 土 | ごはん エビカツ▲○ 焼きそば▲ 筑前煮 ごぼう巻き●●●いなり煮▲ フルーツ・漬物 | イカ エビ 花かつお | 玉葱 レンコン ごぼう 葱 人参 イングン ごぼう キャベツ ニラ 生姜 にんにく 白桃缶 漬物 | 米 パン粉 小麦粉 だん粉 油 焼きそば種 だん粉 ショートニング 砂糖 里芋 砂糖 砂糖 だん粉 油 鶏油 パン粉 ゴマ油 大豆油 | 塩 砂糖 香辛料 ソース 塩 香辛料 和風だし 醤油 塩 魚介エキス 醤油 香辛料 | 600 |
| 27 | 月 | ごはん 聖コロッケ▲ 大学芋 スバゲティソテー▲ ほうれん草チキンサラダ フルーツ | じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 だん粉 油 さつま芋 砂糖 スバゲティ 砂糖 油 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ パイン缶 | 玉葱 人参 ビーマン ほうれん草 人参 パイン缶 | 米 じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 だん粉 油 さつま芋 砂糖 スバゲティ 砂糖 油 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ | 塩 香辛料 醤油 ケチャップ 塩 こしょう 塩 こしょう | 411 |
| 28 | 火 | 塩むすび ソース豚カツ▲ さつま揚げ煮 野菜ソテー 糸コンソメ フルーツ | 豚肉 大豆粉 さつま揚げ 野菜ソテー 油揚げ | キャベツ もやし 人参 蒟蒻 人参 イングン 白桃缶 | 米 パン粉 小麦粉 だん粉 油 砂糖 油 砂糖 油 砂糖 油 | 塩 醤油 ソース 塩 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 | 398 |
| 29 | 水 | 炊込みごはん 厚揚げと青梗菜の中華炒め チキンゲット▲ ウィンナー もやしとひき肉のカレーソテー フルーツ | 昆布 厚揚げ 鶏肉 ウィンナー 鶏肉 | 葱 人参 レンコン 椎茸 蒟蒻 青梗菜 玉葱 人参 もやし パプリカ ビーマン 洋梨缶 | 米 砂糖 油 油 砂糖 だん粉 砂糖 とうもろこし粉 小麦粉 もち米粉 油 | 醤油 和風だし 塩 酢 塩 中華味 醤油 塩 カレー粉 塩 こしょう | 383 |
| 30 | 木 | ごはん 肉団子の酢豚風 ブロッコリー ビーフソテー ひじき煮 フルーツ | 鶏肉 豚肉 大豆たん白 ひじき 油揚げ 枝豆 | 玉葱 人参 ビーマン ブロッコリー 葱 人参 ビーマン 人参 黄桃缶 | 米 でん粉 水あめ 油 砂糖 ブロッコリー ビーフソテー 油 砂糖 砂糖 | 塩 中華味 醤油 和風だし 醤油 | 382 |
| 31 | 金 | おにぎり イカカツ▲ 蒸しとうもろこし 焼きうどん▲ コーンスローサラダ フルーツ | のり イカ 青のり | にんにく キャベツ 玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 人参 みかん缶 | 米 油 パン粉 小麦粉 だん粉 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 塩 和風だし 醤油 塩 こしょう | 402 |

☆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)をき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…□