

# ノーボーダース2025年3月ショートコースランチ 献立成分表

更新日：2025/1/30

日	曜日	材 料 名				エネルギー	
		メニュー	体をつくる	エネルギーの素になる	体の調子を整える		その他
25	火	味噌ヒレカツ● ポテトサラダ 小松菜ときのこの煮浸し かぼちゃの煮物 ふりかけごはん フルーツ	豚肉 大豆粉 みそ ハム  かつお節	小麦粉 パン粉 油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごま 砂糖 みりん 油 砂糖 みりん 米	にんじん きゅうり 小松菜 にんじん 舞茸 かぼちゃ  オレンジ	塩 醤油 塩 胡椒 和風だし 醤油 醤油 酒 ふりかけ(アレルギー対応)	421
26	水	鯖の塩麹焼き● 和風スパゲティ● しゅうまい● 法蓮草の胡麻和え なめしごはん フルーツ	さば  豚肉 大豆	米 スパゲティ 油 小麦粉 油 でん粉 ごま 砂糖 米	しめじ たまねぎ ピーマン たまねぎ ほうれん草 にんじん  みかん	塩 塩 胡椒 醤油 和風だし 塩 醤油 塩 醤油 なめしの素	408
27	木	豚肉の甘ダレ焼き● コールスロー キュウリの酢の物 さつま芋の甘露煮 塩おにぎり フルーツ	豚肉 ハム わかめ	ごま 砂糖 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ とうもろこし 砂糖 さつま芋 砂糖 水飴 米	たまねぎ 生姜 にんにく キャベツ にんじん きゅうり  オレンジ	醤油 酒 塩 酢 塩 酢 塩 塩	411
28	金	鶏肉の唐揚げ● マカロニサラダ● ブロッコリーとツナのおかか和え 粉ふきいも ふりかけごはん フルーツ	鶏肉 大豆たん白 かつお節 シーチキン  かつお節	砂糖 小麦粉 ペンネマカロニ ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 米	生姜 にんにく きゅうり にんじん ブロッコリー パセリ粉  みかん	塩 醤油 塩 ポン酢 塩 塩 ふりかけ(アレルギー対応)	413

※仕入れの都合により変更する場合がございます。

※アレルギー物質(特定原材料7品目)を含むメニューは次の印にて表示します。小麦…● そば…■ えび…▲ かに…◆ 落花生…◎

※乳・卵に関しては使用していません。(製造工場では一部乳・卵の製品を使用しております。)