

2025年3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	熱やものこになる	その他	
1	土	ごはん			米		460
		野菜コロッケ▲・ハムステーキ 焼きそば▲ 巾着煮 半平煮●▲・もずく 漬物・フルーツ	ハム 花かつお 油揚げ 魚肉 大豆たん白 もずく	人参 人参 大根 コボウ かんびょう 紅生姜 漬物 黄桃缶	じゃが芋 砂糖 パン粉 小麦粉 コーンフラワー 油 焼きそば麺 でん粉 ショートニング 砂糖 春雨 砂糖 でん粉 油 砂糖 みりん 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 酢 かつおエキスを 塩	
3	月	枝豆ごはん	枝豆		米		401
		星コロッケ▲ ウィンナー 塩焼きそば▲ 花型しんじょう煮 フルーツ	ウィンナー		じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油 焼きそば麺 油 油 砂糖	塩 香辛料 中華味 塩 こしょう 塩 かつお風味調味料 和風だし 醤油	
4	火	なめしおにぎり	鶏肉 大豆粉 青のり		米		407
		ささみ磯辺フライ▲ 竹輪煮▲ 和風マカロニソテー▲ 肉じゃが フルーツ	竹輪 鶏肉	玉葱 ほうれん草 人参 玉葱 人参 インゲン 黄桃缶	小麦粉 でん粉 米粉 パン粉 油 砂糖 マカロニ 油 砂糖 じゃが芋 砂糖	なめしの素 塩 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油	
5	水	ごはん			米		400
		照焼きチキン 菊の天ぷら▲ ブロッコリーソテー 大豆トマト煮 フルーツ	鶏肉 大豆	にんにく 菊 ブロッコリー カリフラワー 人参 玉葱 人参 グリンピース パイン缶	じゃが芋でん粉 砂糖 砂糖 小麦粉 でん粉 油 油 砂糖	みりん 塩 こしょう 醤油 醤油 塩 酵母エキス 中華味 塩 こしょう クチャップ 中華味 塩 こしょう	
6	木	懐ごはん(ゆかり)	鶏肉 豚肉 大豆粉		米		388
		ハムカツ▲ キャベツボール▲ 春雨ソテー ほうれん草味噌和え フルーツ	鶏肉 大豆粉 味噌	キャベツ 玉葱 人参 人参 玉葱 ビーマン ほうれん草 もやし 人参 洋梨缶	でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉 油 パン粉 油 コーンスターチ 春雨 砂糖 油 とうもろこし 砂糖	ゆかり粉 塩 香辛料 塩 酒 チキンブイヨン 醤油 中華味 塩 こしょう 和風だし	
7	金	ごはん			米		396
		豚肉の南蛮炒め 焼売▲ 枝豆 キャベツとオクラの青じそ和え フルーツ	豚肉 大豆たん白 豚肉 枝豆	玉葱 人参 ビーマン 生姜 玉葱 キャベツ オクラ 人参 白桃缶	砂糖 油 片栗粉 パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖	醤油 酢 塩 塩 青じそドレッシング	
8	土	ごはん			米		558
		メンチカツ■▲ ナポリタンスパゲティ●■▲○ ひじき煮 巾着煮・笹かまぼこ● 漬物・フルーツ	鶏肉 牛肉 豚肉 大豆たん白 ウィンナー ひじき 油揚げ 油揚げ 魚肉 卵白	玉葱 玉葱 ビーマン 人参 人参 大根 こぼろ かんびょう 漬物 パイン缶	パン粉 でん粉 小麦粉 豚脂 砂糖 油 スパゲティ 油 砂糖 でん粉 砂糖 春雨 砂糖 でん粉 みりん 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 塩 魚介エキス	

10	月	ごはん			米		400
		餃子フライ▲ 蒸しとうもろこし じゃが芋金平 厚揚げカレー煮 フルーツ	大豆たん白 大豆粉 キャベツ 玉葱 人参 パセリ粉 人参 パイン缶	じゃが芋 砂糖 焼きそば麺 でん粉 ショートニング 砂糖 春雨 砂糖 でん粉 油 砂糖 みりん 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 酢 かつおエキスを 塩		
11	火	塩むすび			米		413
		鶏肉のケチャップ炒め イカフリッター▲ ブロッコリー 切干大根煮 フルーツ	鶏肉 イカ	玉葱 人参 ビーマン ブロッコリー 切干大根 人参 インゲン 黄桃缶	油 砂糖 でん粉 小麦粉 砂糖 油 砂糖	塩 クチャップ 塩 こしょう 醤油 塩 和風だし 醤油	
12	水	炊込みごはん			米		420
		照焼きハンバーグ▲ コーンボール 焼きそば▲ ポテトサラダ フルーツ	鶏肉 牛肉 いとより キャベツ 玉葱 人参 人参 胡瓜 みかん缶	焼きそば麺 油 じゃが芋 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	昆布 鶏肉 牛肉 いとより シーチキン	玉葱 キャベツ 玉葱 人参 人参 胡瓜 みかん缶	
13	木	ごはん			米		409
		油淋鶏▲ 人参煮 もやしソテー 白菜の煮浸し フルーツ	鶏肉 油揚げ	生姜 にんにく 人参 もやし 人参 ビーマン 白菜 人参 洋梨缶	砂糖 でん粉 コーンミール 小麦粉 油 砂糖 油 砂糖	みりん 塩 こしょう 醤油 醤油 塩 酵母エキス 中華味 塩 こしょう クチャップ 中華味 塩 こしょう	
14	金	ごはん			米		430
		野菜コロッケ▲ 八幡巻き▲ 和風スパゲティ▲ 枝豆コーンサラダ フルーツ	鶏肉 大豆たん白 枝豆 ウィンナー	玉葱 人参 グリンピース 玉葱 人参 インゲン こぼろ 生姜 玉葱 ほうれん草 人参 黄桃缶	じゃが芋 とうもろこし マッシュポテト 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 油 パン粉 でん粉 砂糖 水あめ スパゲティ 油 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	塩 香辛料 醤油 塩 香辛料 みりん 和風だし 醤油 塩 こしょう 塩 こしょう	
15	土	ごはん			米		570
		ハンバーグ●■▲ 焼きそば▲ 根菜煮 竹輪煮●▲○・とろろ 漬物・フルーツ	鶏肉 豚肉 牛肉 大豆粉 卵 花かつお 根菜煮 竹輪 漬物 みかん缶	玉葱 大根 にんにく りんご果汁 レンコン こぼろ 人参 インゲン	パン粉 砂糖 油 焼きそば麺 油 砂糖 砂糖 長芋 ゴマ	醤油 酢 塩 塩 青じそドレッシング	
17	月	ごはん			米		398
		たらの一口フライ▲○ たこウィンナー レンコン金平 若布の土佐酢和え▲ フルーツ	たら エビ 青のり ウィンナー レンコン 人参 胡瓜 パイン缶	油 砂糖 油 砂糖 砂糖	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 塩 魚介エキス		

☆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…□