



こんだて

ブログ見てね



曜日	日付			食	材	料	名	お	や	つ	材	料	名		
月	1		29	五目きんぴら ツナサラダ 味噌汁 ごはん	ごぼう・人参・豚肉・しいたけ・こんにゃく・白ごま キャベツ・レタス・シーチキン・コーン・マヨネーズ・青のり ワカメ・長葱・味噌・鰹節・煮干し			か	っ	ぱ	巻	き 牛乳	ごはん・きゅうり 焼きのり・白ごま		
火	2		16	キャベツと挽肉のミルフィーユ 人参シリシリ 味噌汁 ごはん	牛豚挽肉・キャベツ・玉葱・しめじ にんじん・玉子・白ごま・ごま油 油あげ・大根・味噌・鰹節・煮干し			チ	ーズ	お	や	き 牛乳	ごはん・チーズ・醤油 青のり		
水	3		17	エビグラタン 磯サラダ 味噌汁 ごはん	エビ・玉葱・マカロニ・人参・しめじ・牛乳・小麦粉・バター・パセリ ワカメ・えのきだけ・焼きのり・もやし・竹輪・ごま油 しめじ・長葱・味噌・鰹節・煮干し			お	好	み	焼	き 牛乳	キャベツ・小麦粉・玉子 小エビ・青のり・マヨネーズ		
木	4		18	炒り豆腐 春雨サラダ 味噌汁 ごはん	玉子・キャベツ・豆腐・人参・しめじ・豚肉 春雨・きゅうり・コーン・かに蒲鉾・青のり・岩塩・ごま油 豆腐・ワカメ・味噌・鰹節・煮干し			バ	ター	ク	ッ	キー 牛乳	小麦粉・バター・玉子・食塩 バニラエッセンス・砂糖		
金	5		19	北インドカレー もやしサラダ 大根スープ	豚肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・ごはん もやし・きゅうり・かに蒲鉾・焼き海苔・岩塩 大根・ワカメ・榎茸			ヨ	ー	グ	ルト	ゼ	リー 牛乳	ヨーグルト・ゼラチン みかん・砂糖	
土	6		20	えびシュウマイ コールスローサラダ 味噌汁 ごはん	牛豚挽肉・えび・玉葱・生姜・片栗粉・焼売皮 キャベツ・きゅうり・魚肉ソーセージ・マヨネーズ ワカメ・長葱・味噌・鰹節・煮干し			ホ	ッ	ト	ケ	ー	キ 牛乳	小麦粉・玉子・牛乳・砂糖 バニラエッセンス・サラダ油	
月	8		22	宜賓風麻婆豆腐 アスパラベーコンのバター炒め 味噌汁 ごはん	豆腐・牛豚挽肉・長ネギ・玉葱・生姜・片栗粉 アスパラガス・ベーコン・榎茸・バター 舞茸・大根・味噌・鰹節・煮干し			ハ	ム	サ	ン	ド 牛乳	食パン・ロースハム マーガリン		
火	9		30	ジャーマンポテト ツナサラダ 味噌汁 ごはん	じゃがいも・人参・玉ねぎ・ウィンナー・しめじ・パセリ キャベツ・レタス・シーチキン・コーン・マヨネーズ・青のり 小松菜・エリンギ・味噌・鰹節・煮干し			牛	乳	寒	天 牛乳		牛乳・寒天・砂糖 みかん		
水	10		24	大根と豚肉の甘辛炒め マカロニサラダ 味噌汁 ごはん	豚肉・大根・にんじん・しめじ・こんにゃく きゅうり・マカロニ・竹輪・コーン・青のり・マヨネーズ 榎茸・長葱・味噌・鰹節・煮干し			シ	ベ	リ	ア 牛乳		小麦粉・小豆餡・牛乳 玉子・ベーキングパウダー		
木	11		25	煮込みハンバーグ ポテトサラダ 味噌汁 ごはん	牛豚挽肉・玉葱・パン粉・牛乳・玉子 じゃがいも・きゅうり・にんじん・コーン・青のり・マヨネーズ 油揚げ・いんげん豆・味噌・鰹節・煮干し			果	物 牛乳				バナナ		
金	12		26	親子丼 ブロッコリーサラダ 味噌汁	鶏肉・玉子・玉ねぎ・しめじ・人参・焼きのり・ごはん ブロッコリー・きゅうり・竹輪・白ごま・青のり いんげん豆・榎茸・味噌・鰹節・煮干し			パ	ウ	ン	ド	ケ	ー	キ 牛乳	バター・砂糖・小麦粉 玉子・バニラエッセンス
土	13		27	お肉屋さん風コロッケ 千切りサラダ 味噌汁 ごはん	じゃがいも・牛豚挽肉・人参・小麦粉・玉子・パン粉 キャベツ・きゅうり・コーン・青のり・ごま油・岩塩 榎茸・小松菜・味噌・鰹節・煮干し			お	か	ら	ド	ー	ナ	ツ 牛乳	おから・薄力粉・玉子・砂糖 ベーキングパウダー・牛乳 サラダ油

★行事、その他都合により変更することがございます。