



こんだて

フログでも
確認してね!



曜日	日付	昼食	材 料 名	お や つ	材 料 名
月	27	豚肉もやし炒め ブロッコリーサラダ 味噌汁 ごはん	豚肉・もやし・エリンギ・長葱 ブロッコリー・きゅうり・竹輪・白ごま・青のり ワカメ・油揚げ・味噌・鰹節・煮干し	スイートポテト 牛乳	さつまいも・砂糖・牛乳 バター・生クリーム
火	14	白身魚フライタルソースがけ 千切りサラダ 味噌汁 ごはん	スズキ・小麦粉・玉子・パン粉・ピクルス・マヨネーズ・玉葱 キャベツ・きゅうり・コーン・青のり・ごま油・岩塩 ワカメ・しめじ・味噌・鰹節・煮干し	焼きいも 牛乳	さつまいも
	28	鶏じゃが ツナサラダ 味噌汁 ごはん	じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・鶏肉・昆布・エリンギ キャベツ・レタス・シーチキン・コーン・マヨネーズ・青のり 舞茸・長葱・味噌・鰹節・煮干し	たい焼き 牛乳	薄力粉・玉子・牛乳・砂糖 小豆餡・重曹・ベーキングパウダー
水	29	チキンCFカツ フレッシュサラダ 味噌汁 ごはん	鶏肉・小麦粉・玉子・コーンフレーク レタス・キャベツ・コーン・岩塩・ごま油 小松菜・榎茸・味噌・鰹節・煮干し	抹茶ケーキ 牛乳	小麦粉・バター・砂糖 抹茶・玉子・ベーキングパウダー
	15	ハースデーミートボール ポテトサラダ 大根スープ ごはん	牛豚挽肉・玉ねぎ・パン粉・玉子・牛乳 じゃがいも・きゅうり・コーン・かに蒲鉾・青のり・マヨネーズ 大根・ワカメ・榎茸・長葱	お誕生会プリン 牛乳	ごはん・胡麻・味噌・醤油 砂糖・みりん
木	16 30	マカロニグラタン きゅうりとワカメのサラダ 味噌汁 ごはん	マカロニ・玉ねぎ・鶏肉・しめじ・薄力粉・牛乳・チーズ・パセリ きゅうり・ワカメ・コーン・岩塩・ごま油 豆腐・いんげん豆・味噌・鰹節・煮干し	玉ねぎおやき 牛乳	玉葱・ごはん・醤油
	31	ハロウィンコロッケ きゅうりとワカメのサラダ 味噌汁 ごはん	かぼちゃ・牛豚挽肉・人参・小麦粉・玉子・パン粉 きゅうり・ワカメ・コーン・岩塩・ごま油 小松菜・榎茸・味噌・鰹節・煮干し	おばけのかぼちゃケーキ 牛乳	かぼちゃ・砂糖・生クリーム 小麦粉・バニラエッセンス 玉子・チョコレート
金	31	ハロウィンコロッケ 春雨サラダ 味噌汁 ごはん	かぼちゃ・牛豚挽肉・人参・小麦粉・玉子・パン粉 春雨・きゅうり・コーン・かに蒲鉾・青のり・岩塩・ごま油 小松菜・榎茸・味噌・鰹節・煮干し	ハロウィンケーキ 牛乳	小麦粉・バター・砂糖 ・玉子・ベーキングパウダー
	3 17	カレーライス レタスサラダ フルーツヨーグルト	豚肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・ごはん レタス・きゅうり・コーン・かに蒲鉾・ごま油・岩塩 ヨーグルト・バナナ	キャラメル飴ラスク 牛乳	焼き麩・バター 砂糖・牛乳
土	4 18	広東風春巻き 鶏ハムサラダ 味噌汁 ごはん	春雨・にんじん・豚肉・椎茸・筍・春巻き皮 鶏肉・キャベツ・レタス・きゅうり・マヨネーズ・チーズ 舞茸・長葱・味噌・鰹節・煮干し	焼きおにぎり 牛乳	ごはん・鰹節・醤油
		ハースデーハンバーグ にんじんシリシリ 味噌汁 ごはん	牛豚挽肉・玉葱・パン粉・牛乳・玉子 にんじん・玉子・白ごま・ごま油 油揚げ・榎茸・味噌・鰹節・煮干し	お誕生会プリン 牛乳	牛乳・玉子・砂糖 バニラエッセンス
月	6 十五夜	月見フリカデレ 大根ゴマサラダ 味噌汁 さつまいもごはん	牛豚挽肉・玉葱・パン粉・牛乳・玉子 大根・黒ゴマ・白ごま・きゅうり・ごま油 榎茸・油揚げ・味噌・鰹節・煮干し さつまいも・黒ごま	お月見クッキー 牛乳	バター・小麦粉・玉子 砂糖・ココアパウダー
	20	鮭のマヨコーン焼き コロコロきゅうりサラダ 味噌汁 ごはん	鮭・コーン・粉チーズ・マヨネーズ・パセリ きゅうり・コーン・かに蒲鉾・ごま・マヨネーズ 豆腐・いんげん豆・味噌・鰹節・煮干し	ツナサンドウィッチ 牛乳	食パン・シーチキン・玉葱 マーガリン・マヨネーズ
火	7 21	鶏のから揚げ コールスローサラダ 味噌汁 ごはん	鶏肉・生姜・にんにく・小麦粉・片栗粉 キャベツ・きゅうり・魚肉ソーセージ・マヨネーズ 長葱・舞茸・味噌・鰹節・煮干し	五平餅 牛乳	ごはん・胡麻・味噌・醤油 砂糖・みりん
水	8 22	肉野菜炒め ブロッコリーサラダ 味噌汁 ごはん	キャベツ・にんじん・玉葱・しめじ・豚肉 ブロッコリー・きゅうり・竹輪・白ごま・青のり 焼き麩・榎茸・味噌・鰹節・煮干し	アメリカンドッグ 牛乳	ウィンナー・小麦粉・玉子 砂糖・牛乳・ベーキングパウダー
木	9 23	ハースデーハンバーグ にんじんシリシリ 味噌汁 ごはん	牛豚挽肉・玉葱・パン粉・牛乳・玉子 にんじん・玉子・白ごま・ごま油 油揚げ・榎茸・味噌・鰹節・煮干し	お誕生会プリン 牛乳	牛乳・玉子・砂糖 バニラエッセンス
金	10 24	ふわふわオムライス 大根サラダ きのこスープ	玉子・ベーコン・玉葱・にんじん・ピーマン・ごはん 大根・きゅうり・竹輪・青のり・マヨネーズ しめじ・エリンギ・榎茸・長葱	さつまいもドーナツ 牛乳	小麦粉・さつまいも 牛乳・砂糖・サラダ油 玉子・ベーキングパウダー
土	11 25	陳健民的回鍋肉 ポテトサラダ 味噌汁 ごはん	豚肉・キャベツ・にんじん・玉葱・しめじ・きくらげ じゃがいも・きゅうり・コーン・かに蒲鉾・青のり・マヨネーズ 焼き麩・小松菜・味噌・鰹節・煮干し	分厚いホットケーキ 牛乳	小麦粉・玉子・牛乳 砂糖・ベーキングパウダー

★行事、その他都合により変更することがございます。