



こんだて

フログでも
確認して
ね!



曜日	日付	食	材	料	名	お	や	つ	材	料	名
月	10	麻婆豆腐 大根サラダ きのこスープ ごはん	豆腐・牛豚挽肉・長ネギ・玉葱・生姜・片栗粉 大根・きゅうり・竹輪・青のり・マヨネーズ エリンギ・しめじ・榎茸・パセリ			チーズおやき 牛乳			ごはん・チーズ・醤油		
火	11 25	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			大学いも 牛乳			さつまいも・砂糖・醤油 みりん・黒ゴマ		
水	12 26	かぼちゃのグラタン 磯サラダ 味噌汁 ごはん	かぼちゃ・玉葱・ベーコン・薄力粉・牛乳・チーズ・パセリ ワカメ・えのきだけ・焼きのり・もやし・竹輪・ごま油 大根・長葱・味噌・鰹節・煮干し			お好み焼き 牛乳			キャベツ・小エビ・小麦粉 玉子・青のり・鰹節		
木	13 27	大根と豚肉の甘辛炒め ツナサラダ 味噌汁 ごはん	豚肉・大根・にんじん・しめじ・こんにゃく キャベツ・レタス・玉葱・シーチキン・コーン・マヨネーズ 油揚げ・ワカメ・味噌・煮干し・鰹節			かっぱ巻き 牛乳			ごはん・きゅうり 焼きのり・白ごま		
金	28	カレーライス 玉子サラダ フルーツヨーグルト	豚肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・ごはん マカロニ・玉子・コーン・竹輪・きゅうり・パセリ・マヨネーズ ヨーグルト・バナナ			ドーナツ 牛乳			小麦粉・玉子・牛乳 ベーキングパウダー・サラダ油		
	14	パースデー唐揚げ 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			お誕生日クッキー 牛乳			バター・小麦粉・玉子 砂糖・ココアパウダー		
土	1 15 29	鉄板焼き餃子 春雨サラダ 味噌汁 ごはん	牛豚挽肉・キャベツ・ニラ・餃子皮 春雨・きゅうり・コーン・かに蒲鉾・青のり・岩塩・ごま油 榎茸・油揚げ・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		
月	17	五目さんぴら チキンサラダ 味噌汁 ごはん	ごぼう・豚肉・にんじん・油揚げ・しいたけ・こんにゃく 鶏肉・キャベツ・レタス・きゅうり・マヨネーズ・チーズ 焼き麩・長葱・煮干し・鰹節			ジャムサンドウィッチ 牛乳			食パン・バター いちごジャム		
火	4 18	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			たい焼き 牛乳			小麦粉・小豆・玉子 ベーキングパウダー・砂糖		
水	5 19	お肉屋さん風コロッケ 白菜サラダ 味噌汁 ごはん	じゃがいも・牛豚挽肉・玉葱・人参・小麦粉・玉子・パン粉 白菜・コーン・かに蒲鉾・白ごま・マヨネーズ 小松菜・しめじ・味噌・煮干し・鰹節			秋の蒸しパン 牛乳			さつまいも・小麦粉・玉子・砂糖 サラダ油・重曹		
木	6 20	ひじき五目炒め マカロニサラダ 味噌汁 ごはん	ひじき・人参・豚肉・しいたけ・油揚げ・ごま・大根 きゅうり・マカロニ・竹輪・コーン・青のり・マヨネーズ 榎茸・ワカメ・味噌・鰹節・煮干し			玉ねぎおやき 牛乳			玉葱・ごはん・醤油		
金	21	パ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			お誕生日クッキー 牛乳			牛乳・玉子・砂糖 生クリーム		
	7	ふわふわオムライス ポテトサラダ 大根スープ	玉子・玉ねぎ・ピーマン・人参・ベーコン・生クリーム・ごはん じゃがいも・きゅうり・にんじん・コーン・青のり・マヨネーズ 大根・長葱・榎茸・パセリ			キャラメル麩ラスク 牛乳			焼き麩・バター・牛乳 砂糖		
土	8 22	炒り豆腐 フレッシュサラダ 味噌汁 ごはん	玉子・キャベツ・豆腐・人参・しめじ・豚肉 レタス・キャベツ・コーン・岩塩・ごま油 長葱・舞茸・味噌・鰹節・煮干し			分厚いパンケーキ 牛乳			小麦粉・砂糖・牛乳 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。