



こんだて

ブ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		14	28	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 焼き麩・榎茸・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 マヨネーズ・マーガリン
火	1	15		チキンカツ 千切りサラダ 味噌汁 ごはん	鶏肉・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 しめじ・ワカメ・味噌・鰹節・煮干し	焼きおにぎり 牛乳	ごはん・鰹節・醤油
			29	鶏の唐揚げ ポテトサラダ 味噌汁 ごはん	鶏肉・小麦粉・片栗粉・生姜・にんにく じゃがいも・きゅうり・にんじん・コーン・青のり・マヨネーズ ほうれん草・油揚げ・味噌・鰹節・煮干し	フレークバー 牛乳	コーンフレーク マシュマロ・バター
水	2	16		麻婆なす 大根サラダ 味噌汁 ごはん	なす・牛豚挽肉・長葱・片栗粉・生姜 大根・きゅうり・竹輪・青のり・マヨネーズ 舞茸・油揚げ・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
			30	エビグラタン コロコロきゅうりサラダ 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 きゅうり・コーン・竹輪・かに蒲鉾・ごま油 しめじ・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
木	3	17		炒り豆腐 ポテトサラダ 味噌汁 ごはん	玉子・キャベツ・豆腐・人参・しめじ・豚肉 じゃがいも・きゅうり・にんじん・コーン・青のり・マヨネーズ 豆腐・ワカメ・味噌・鰹節・煮干し	アメリカンドッグ 牛乳	ウィンナー・薄力粉・玉子・牛乳 砂糖・食塩・ベーキングパウダー
金	4	18		北インドカレー もやしサラダ フルーツヨーグルト	豚肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・ごはん もやし・きゅうり・かに蒲鉾・焼き海苔・岩塩 ヨーグルト・バナナ	牛乳寒天 牛乳	牛乳・砂糖・寒天 みかん
土	5	19		えびシュウマイ コールスローサラダ 中華スープ 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 春雨・長葱・榎茸・玉子	五平餅 牛乳	ごはん・胡麻・砂糖 味噌・醤油
月	7			鮭のマヨコーン焼き 人参シリシリ 味噌汁 ごはん	鮭・コーン・マヨネーズ・粉チーズ・パセリ にんじん・玉子・白ごま・ごま油 小松菜・もやし・味噌・鰹節・煮干し	フライドポテト 牛乳	じゃがいも・食塩 片栗粉
火	8			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	キャラメル麩ラスク 牛乳	焼き麩・バター 砂糖・牛乳
水	9			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 茄子・油揚げ・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	10	24		親子煮 ブロッコリーサラダ 味噌汁 ごはん	鶏肉・玉子・玉ねぎ・しめじ・人参・焼きのり・ 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	カスタードプリン 牛乳	牛乳・玉子・砂糖 バニラエッセンス
金	11			ビーフシチュー もやしナムル 味噌汁 ごはん	牛肉・人参・玉葱・じゃがいも もやし・きゅうり・かに蒲鉾・ごま油 大根・長葱・煮干し・鰹節	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
		25	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・米	お月見クッキー 牛乳	バター・小麦粉・砂糖・ 卵黄・バニラエッセンス
土	12	26		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 わかめ・豆腐・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

★行事、その他都合により変更することがございます。