



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	14 28	広東風かに玉 蒸しキャベツサラダ 味噌汁 ごはん	玉子・しめじ・かに蒲鉾・長葱・片栗粉・酢 キャベツ・ツナ・すりごま・マヨネーズ・味噌 長ネギ・ワカメ・味噌・鰹節・煮干し	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
火	1 15	麻婆豆腐 レタスサラダ 中華スープ ごはん	豆腐・牛豚挽肉・長ネギ・生姜・片栗粉・オイスターソース レタス・きゅうり・コーン・ごま油 春雨・玉子・榎茸・もやし	牛乳寒天 牛乳	牛乳・砂糖・寒天 みかん
水	2 16	肉野菜炒め 茶碗蒸し 味噌汁 ごはん	キャベツ・にんじん・玉葱・豚肉 しめじ・かに蒲鉾・玉子 豆腐・長葱・味噌・鰹節・煮干し	ひとロアメリカドッグ 牛乳	ウィンナー・小麦粉 玉子・牛乳・砂糖 ベーキングパウダー
	30	スパゲッティナポリタン 大根サラダ きのこスープ	パスタ・玉ねぎ・ベーコン・ピーマン・ケチャップ 大根・きゅうり・かに蒲鉾・マヨネーズ しめじ・榎茸・エリンギ	胡麻おから蒸しパン 牛乳	おから・ゴマ・玉子・牛乳 砂糖・ベーキングパウダー
木	3 17	ポークチャップ マカロニサラダ 味噌汁 ごはん	豚肉・玉葱・しめじ・白菜・エリンギ・トマト・パセリ きゅうり・マカロニ・竹輪・コーン・青のり・マヨネーズ 大根・小松菜・味噌・鰹節・煮干し	おこげせんべい 牛乳	ごはん・青のり ごま・醤油
金	4 18	肉じゃが 磯サラダ 味噌汁 ごはん	じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・豚肉・昆布・エリンギ ワカメ・もやし・竹輪・青のり・ごま油 焼き麩・長葱・味噌・鰹節・煮干し	ツナサンドウィッチ 牛乳	食パン・ツナ缶 マヨネーズ・バター
土	5 19	魚フライタルタルソースがけ コロコロきゅうりサラダ 味噌汁 ごはん	スズキ・玉子・小麦粉・マヨネーズ・ピクルス きゅうり・コーン・かに蒲鉾・ごま・マヨネーズ 油揚げ・大根葉・味噌・鰹節・煮干し	果物 牛乳	バナナ
月	7 21	クリームシチュー 人参シリシリ 味噌汁 ごはん	鶏肉・玉ねぎ・しめじ・ほうれん草 にんじん・玉子・白ごま・ごま油 油揚げ・小松菜・味噌・鰹節・煮干し	ピザパン 牛乳	食パン・ハム・コーン チーズ・ケチャップ
火	8 22	大根コロコロ炒め ボイルキャベツサラダ きのこスープ ごはん	大根・鶏肉・にんじん・こんにゃく・エリンギ キャベツ・ワカメ・コーン・りんご酢 しめじ・エリンギ・長葱・榎茸	フライドポテト 牛乳	じゃがいも・片栗粉 食塩
水	9 23	のり塩唐揚げ ツナサラダ 味噌汁 ごはん	鶏肉・片栗粉・生姜・のり 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・豆腐・味噌・鰹節・煮干し	ヨーグルトゼリー 牛乳	ヨーグルト・ゼラチン 牛乳・砂糖
木	10 24	炒り豆腐 大根ゴマサラダ 味噌汁 ごはん	玉子・キャベツ・豆腐・人参・しめじ・豚肉 大根・黒ゴマ・白ごま・きゅうり・ごま油 油揚げ・ワカメ・味噌・鰹節・煮干し	チーズおやき 牛乳	ごはん・チーズ 青のり・醤油
金	11 25	カレーライス 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	マシュマロフレーク 牛乳	コーンフレーク マシュマロ
土	12 26	五目ごはん ポテトサラダ 味噌汁	もち米・鶏肉・しいたけ・人参・たけのこ・きぬさや じゃがいも・きゅうり・コーン・青のり・マヨネーズ ワカメ・しめじ・味噌・鰹節・煮干し	ホットケーキ 牛乳	薄力粉・牛乳・玉子 砂糖・ベーキングパウダー サラダ油・メープルシロップ バター

★行事、その他都合により変更することがございます。