



				1 金	ハーフカレー ごはん
				豚肉の生姜焼き さつまいも甘煮 枝豆 大根と若布のサラダ 花がんと煮・フルーツ	
4 月	5 火	6 水	7 木	8 金	
ごはん	ごはん	炊込みごはん	ごはん	ごはん	
鶏肉の味噌焼き コーンボール ブロッコリーソテー 人参とツナのサラダ 豆腐チャンプル・フルーツ	イカカツ ポークウィンナー 春雨中華炒め ドライカレー ほうれん草のお浸し・フルーツ	野菜肉巻き ハムカツ 和風スパゲティ コールスローサラダ 大豆のケチャップ煮・フルーツ	鶏の照りかけ 野菜炒め 高野豆腐煮 ひじき煮 もやしナムル・フルーツ	ハンバーグ ハッシュポテト マカロニソテー 枝豆コーンソテー 白菜の煮浸し・フルーツ	
11 月	12 火	13 水	14 木	15 金	
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
野菜春巻き ミートボール 焼きビーフン 小松菜の塩昆布和え 筍煮・フルーツ	鶏肉のケチャップ炒め おからポテト ブロッコリー・金平レンコン 糸蒟蒻の炒め煮・フルーツ 桃ゼリー	サケのちゃんちゃん焼き 竹輪の天ぷら キャベツの味噌炒め マカロニサラダ 胡瓜の中華和え・フルーツ	エビフライ ハムステーキ スパゲティソテー 大根の炒め煮 青梗菜のソテー・フルーツ	豚肉とじゃが芋のカレー金平 蒸しとうもろこし 人参煮 ブロッコリーサラダ キャベツのり和え・フルーツ	
18 月	19 火	20 水	21 木	22 金	
ごはん	ごはん	炊込みごはん	ごはん	ごはん	
鶏の唐揚げ ブロッコリー もやし炒め 切干大根煮 ツナサラダ・フルーツ	白身魚フライタルタルソース さつまいも揚げ煮 金平ごぼう 青菜とウィンナーのソテー 麻婆春雨・フルーツ	豆腐ハンバーグ 南瓜煮 焼きうどん キャベツと胡瓜のゆかり和え カリフラワートマト煮・フルーツ	ホイコーロー レンコンの天ぷら 枝豆 ポテトサラダ ひじきの青じそ和え・フルーツ	コーンコロケ ミートボール 青菜ソテー 五目煮豆 人参サラダ・フルーツ	
25 月	26 火	27 水	28 木	29 金	
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
星コロケ たこウィンナー ミートパンネ ブロッコリーのおかか和え ジャーマンポテト・フルーツ	タンドリーチキン 大学芋風 キャベツソテー・若布の酢の物 竹輪の味噌煮・フルーツ 米粉のメープルマフィン	サバの塩焼き さくら焼売 焼きそば ごぼうサラダ 青菜とコーンの和え物・フルーツ	豚カツ 粉ふき芋 野菜炒め オクラのおかか和え もやしとハムのソテー・フルーツ	 日本ケタリング株式会社	

☆食材仕入れの都合により多少変更することがございます



2023年12月分こんだて



日	曜	材料名				
		メニュー	体をつくる	体の調子を整える	熱や力のもとになる	その他
1	金	ごはん・ハーブカレー■▲ 豚肉の生姜焼き さつま芋甘煮 枝豆 大根と若布のサラダ 花がんと煮・フルーツ	牛肉 全粉乳 豚肉 大豆たん白 枝豆 若布 がんとどき	りんごピューレ ココナツミルク チョップ 玉葱 生姜 大根 パプリカ オレンジ	米 小麦粉 砂糖 ラード はちみつ 油 砂糖 さつま芋 砂糖 砂糖	ケチャップ カレー粉 塩 ポークエキス 醤油 醤油 塩 塩 香しそドレッシング 和風だし 醤油
4	月	ごはん 鶏肉の味噌焼き コーンポル フロッコリーソテー 人参とツナのサラダ 豆腐チャップル・フルーツ	鶏肉 味噌 いとより 鶏肉 枝豆 シーチキン 豆腐 鶏肉	にんにく フロッコリー 人参 人参 玉葱 パセリ粉 人参 葱 椎茸 ハネージュメロン	米 じゃが芋でん粉 砂糖 とうもろこし でん粉 油 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 油	みりん 塩 こしょう 醤油 塩 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう 和風だし 醤油
5	火	ごはん イカカツ▲ ポークウィンナー 春雨中華炒め トウモロコシ ほうれん草のお浸し・フルーツ	イカ 青のり ウィンナー 鶏肉 枝豆 花かつお	にんにく 人参 玉葱 ビーマン 玉葱 人参 南瓜 ほうれん草 もやし りんご	米 油 パン粉 小麦粉 でん粉 春雨 砂糖 油 砂糖	醤油 塩 醤油 中華味 塩 こしょう カレー粉 中華味 ケチャップ ソース 塩 こしょう 和風だし 醤油
6	水	炊込みごはん 野菜肉巻き▲ ハムカツ▲ 和風スパゲティ▲ コールスローサラダ 大豆のケチャップ煮・フルーツ	鶏肉 大豆粉 鶏肉 豚肉 大豆粉 枝豆 大豆	人参 玉葱 レンコン 椎茸 鶏肉 人参 インゲン キャベツ 玉葱 生姜 玉葱 ほうれん草 人参 キャベツ 人参 玉葱 パセリ粉 バイナップル	米 砂糖 油 パン粉 砂糖 でん粉 水あめ でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉 油 スパゲティ 油 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	醤油 和風だし 塩 酢 醤油 塩 醤油 塩 香辛料 和風だし 醤油 塩 こしょう 塩 香辛料 和風だし 醤油 塩 こしょう 塩 こしょう ケチャップ 中華味 塩 こしょう
7	木	ごはん 鶏の照りかけ▲ 野菜炒め 高野豆腐煮 ひじき煮 もやしナムル・フルーツ	鶏肉 高野豆腐 高野豆腐 ひじき もやしナムル・フルーツ	生姜 にんにく キャベツ もやし パプリカ ひじき 人参 インゲン もやし 胡瓜 人参 にんにく オレンジ	米 砂糖 でん粉 コーンミール 小麦粉 油 油 キャベツ もやし パプリカ 砂糖 砂糖 砂糖	醤油 塩 香辛料 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油 酢 醤油 中華味
8	金	ごはん ハンバーグ▲ ハッシュポテト マカロニソテー▲ 枝豆コンソテー 白菜の煮浸し・フルーツ	鶏肉 牛肉 枝豆 花かつお	玉葱 玉葱 人参 ビーマン 白菜 人参 バイナップル	米 パン粉 でん粉 砂糖 じゃが芋 油 上新粉 マカロニ 油 砂糖 とうもろこし 油 砂糖	香辛料 ケチャップ 塩 香辛料 ケチャップ 塩 こしょう 塩 こしょう 和風だし 醤油
11	月	ごはん 野菜春巻き▲ ミートボール 焼きビーフン 小松菜の塩昆布和え▲ 若布・フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆粉 塩昆布 竹輪 若布	キャベツ 人参 玉葱 椎茸 インゲン 玉葱 玉葱 人参 ビーマン 小松菜 砂糖 砂糖	米 じゃが芋 春雨 油 小麦粉 でん粉 じゃが芋 砂糖 でん粉 油 ビーフン 油 砂糖 砂糖 砂糖	醤油 塩 酢 醤油 香辛料 中華味 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油
12	火	ごはん 鶏肉のケチャップ炒め おからポテト フロッコリー・金平レンコン 糸鶏鶏の炒め煮・フルーツ 桃ゼリー	鶏肉 大豆たん白 おから 豆乳 枝豆 油揚げ	キャベツ 玉葱 人参 フロッコリー レンコン 人参 インゲン 鶏肉 ハネージュメロン	米 砂糖 油 じゃが芋 でん粉 油 砂糖 油 砂糖 油 砂糖 油 桃ゼリー	ケチャップ 中華味 塩 こしょう 塩 香辛料 塩 和風だし 醤油 和風だし 醤油
13	水	ごはん サケのちゃんちゃん焼き 竹輪の天ぷら▲ キャベツの味噌炒め マカロニサラダ▲ 胡瓜の中華和え・フルーツ	サケ 味噌 竹輪 青のり 味噌 枝豆	生姜 キャベツ 人参 玉葱 胡瓜 パプリカ もやし 胡瓜 人参 りんご	米 砂糖 小麦粉 油 砂糖 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 砂糖	醤油 醤油 醤油 塩 醤油 中華味 醤油
14	木	ごはん エビフライ▲ ハムステーキ スパゲティソテー▲ 大根のゆめ煮 青梗菜のソテー・フルーツ	エビ ハム 油揚げ シーチキン	玉葱 人参 大根 人参 インゲン 青梗菜 パプリカ バイナップル	米 パン粉 小麦粉 油 スパゲティ 砂糖 油 砂糖 油 油	塩 ケチャップ 塩 こしょう 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう
15	金	ごはん 豚肉とじゃが芋のカレー金平 煮しとうもろこし 人参煮 フロッコリーサラダ キャベツのり和え・フルーツ	豚肉 大豆たん白 のり	玉葱 人参 人参 フロッコリー カリフラワー パプリカ キャベツ ハネージュメロン	米 じゃが芋 砂糖 油 とうもろこし 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	カレー粉 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 塩 こしょう 中華味 醤油 塩 こしょう
18	月	ごはん 鶏の唐揚げ▲ フロッコリー もやし炒め 切干大根煮 ツナサラダ・フルーツ	鶏肉 フロッコリー もやし炒め 切干大根煮 ツナサラダ・フルーツ	生姜 にんにく フロッコリー もやし 人参 ビーマン 切干大根 人参 インゲン キャベツ 胡瓜 バイナップル	米 砂糖 でん粉 コーンミール 小麦粉 油 砂糖 油 油 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	醤油 塩 香辛料 塩 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 塩 こしょう
19	火	ごはん 白身魚フライタルトソース▲ さつま揚げ煮 金平ごはん 青菜とウィンナーのソテー 豚肉煮・フルーツ	ホキ 青のり さつま揚げ煮 ウィンナー 鶏肉 味噌	玉葱 パセリ粉 ごぼう 人参 玉葱 人参 葱 生姜 にんにく りんご	米 パン粉 小麦粉 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 油 春雨 砂糖 油 片栗粉 油 砂糖 油 パン粉 砂糖 砂糖 キャベツ 人参 生姜 うどん 油 砂糖 砂糖	塩 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 塩 こしょう 中華味 醤油 塩 こしょう
20	水	炊込みごはん 豆腐ハンバーグ▲ 南瓜煮 焼きうどん▲ キャベツと胡瓜のゆかり和え カリフラワートマト煮・フルーツ	豆腐 大豆 大豆たん白 ひじき 鶏肉 豚肉	人参 玉葱 レンコン 椎茸 鶏肉 人参 玉葱 人参 生姜 キャベツ 人参 キャベツ 胡瓜 カリフラワー ビーマン オレンジ	米 じゃが芋 砂糖 油 とうもろこし 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	カレー粉 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 塩 こしょう 中華味 醤油 塩 こしょう
21	木	ごはん ホイコーロー レンコンの天ぷら▲ 枝豆 ポテトサラダ ひじきの煮しそ和え・フルーツ	豚肉 大豆たん白 味噌 青のり 枝豆 ポテトサラダ ひじき 枝豆	キャベツ 玉葱 人参 レンコン 人参 胡瓜 大根 人参 バイナップル	米 砂糖 油 小麦粉 油 砂糖 じゃが芋 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	醤油 和風だし 醤油 塩 塩 こしょう 香しそドレッシング
22	金	ごはん コーンコロッケ▲ ミートボール 青菜ソテー 五百煮豆 人参サラダ・フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆粉 大豆 シーチキン	玉葱 ほうれん草 玉葱 ごぼう 人参 レンコン 鶏肉 人参 パセリ粉 ハネージュメロン	米 とうもろこし じゃが芋 パン粉 砂糖 でん粉 小麦粉 油 じゃが芋 砂糖 でん粉 油 とうもろこし 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう 酢 醤油 香辛料 ケチャップ 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 塩 こしょう
25	月	ごはん 里コロッケ▲ たこウィンナー ミートパンネ▲ フロッコリーのおかか和え シューマンポテト・フルーツ	ウィンナー 鶏肉 花かつお ウィンナー	玉葱 人参 フロッコリー 人参 玉葱 ビーマン オレンジ	米 じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油 パンネ 砂糖 油 砂糖 砂糖 じゃが芋 油	塩 香辛料 ケチャップ 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう
26	火	ごはん タンダーチキン 大学芋風 キャベツソテー・若布の酢の物 竹輪の味噌煮▲・フルーツ 米粉のメーブルマフィン	鶏肉 若布 シーチキン 竹輪 味噌 豆乳 豆乳粉末 海藻	にんにく キャベツ 人参 玉葱 胡瓜 バイナップル	米 じゃが芋でん粉 砂糖 さつま芋 砂糖 油 砂糖 砂糖 米粉 砂糖 メーブルシロップ	みりん 塩 こしょう カレー粉 中華味 醤油 醤油 塩 中華味 塩 こしょう 酢 和風だし
27	水	ごはん サバの塩焼き さくら焼▲ 焼きそば▲ ごはんサラダ 青菜とコーンの和え物・フルーツ	サバ 鶏肉 豚肉 大豆 昆布 枝豆	玉葱 生姜 キャベツ 人参 玉葱 ごぼう 人参 ほうれん草 玉葱 ハネージュメロン	米 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 焼きそば焼 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 とうもろこし 砂糖	塩 白醤油 和風だし ソース 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油
28	木	ごはん 豚カツ▲ 粉ふき手 野菜炒め オクラのおかか和え もやしとハムのソテー・フルーツ	豚肉 大豆粉 花かつお ハム	パセリ粉 キャベツ 人参 オクラ もやし 人参 ビーマン りんご	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 じゃが芋 とうもろこし 油 砂糖 油	塩 ソース 塩 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう

☆食材仕入れの都合により多少変更することがございます。

☆アレルギー物質(特定原材料7品目)を含む献立は右の印にて表示しています。卵…● 乳…■ 小麦…▲ そば…▽ 落花生…◎ えび…○ かに…□