

11月週間献立

★：厨房炊飯

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|---|--|---|---|--|---|---|
| | | | | | | 1 | 2 |
| 朝食 | | | | | | ご飯 味噌汁 ふわっと揚げと野菜の炒め物 モロヘイヤの和風サラダ 漬物 牛乳 | ご飯 味噌汁 はんぺんと里芋の煮物 キャベツの二杯酢 漬物 牛乳 |
| 昼食 | | | | | | ★海鮮丼 (まぐろ、えび、サーモン) 味噌汁 とり天 白菜の和えもの 抹茶ゼリー  | ご飯 中華スープ プリの中華甘酢あん 茄子のオイスターソース炒め 春雨サラダ |
| 夕食 | | | | | | ご飯 中華スープ チンジャオロースー 水菜の辛子和え | ご飯 味噌汁 ツナの卵とじ さつま芋のマヨ和え |
| 3時 | | | | | | 黒糖ケーキ | ようかん(こしあん) |
| | | | | | | 1杯分 - 1578kcal 蛋白質 70g 脂質 42.4g 食塩 6.4g | 1杯分 - 1591kcal 蛋白質 47.9g 脂質 34.8g 食塩 6.8g |
| | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 朝食 | ご飯 味噌汁 魚肉ソーセージと青梗菜の炒め カブのゆかり和え 漬物 牛乳  | ご飯 味噌汁 里芋のそぼろ煮 ポン酢和え 漬物 牛乳 | ご飯 味噌汁 大豆煮 小松菜の梅ドレ和え 漬物 牛乳 | ご飯 味噌汁 かまぼことしめじの炒め 煮豆 ヤクルト  | ご飯 味噌汁 ウインナーの炒め物 カリフラワーのサラダ 漬物 牛乳 | ご飯 味噌汁 車麩と冬瓜の煮物 南瓜サラダ 漬物 牛乳  | ご飯 味噌汁 じゃがいもの煮物 おろし納豆 ジョア  |
| 昼食 | 文化の日 ★かき玉にゆうめん かぼちゃ・海老天 ひじきの和風サラダ みかん  | ご飯 ミネストローネ 塩レモンガーリックチキン フレンチサラダ ヨーグルト | ご飯 味噌汁 野菜コロッケとカニクリームコロッケ 青菜の土佐煮 切り干し大根のサラダ | ★わかめご飯 豚汁 ホキの生姜煮 かぼちゃのいとこ煮 黄桃  | ご飯 ワンタンスープ 酢豚風 蓮根のたらこ炒め 茄子の中華サラダ | ご飯 味噌汁 すき焼き風煮 きのこ金平 カニカマサラダ  | ご飯 コンソメスープ チーズハンバーグ マカロニソテー 洋梨 |
| 夕食 | ご飯 味噌汁 鶏の照り焼き オクラなめ茸和え  | ご飯 味噌汁 白身魚の辛子醤油焼き アスパラサラダ  | ご飯 すまし汁 ホキの利休焼き カブ甘酢和え  | ご飯 味噌汁 豚肉の韓国風炒め 春菊のわさび醤油  | ご飯 味噌汁 鮭の塩麹焼き ひじきのポン酢和え | ご飯 味噌汁 千草焼き 大根煮 | ご飯 味噌汁 鯨の梅しそ焼き さつま芋のサラダ |
| 3時 | きなこミルク風ムース | 和栗ロールケーキ | 安納芋ドーナツ | ソフトサラダ | ココアプリン | バナナケーキ | あずきパバロア |
| | 1杯分 - 1523kcal 蛋白質 49.4g 脂質 40.6g 食塩 11.3g | 1杯分 - 1540kcal 蛋白質 55.7g 脂質 33.5g 食塩 6.9g | 1杯分 - 1535kcal 蛋白質 47.7g 脂質 34.1g 食塩 7.2g | 1杯分 - 1531kcal 蛋白質 50.1g 脂質 23.4g 食塩 6.1g | 1杯分 - 1580kcal 蛋白質 48.7g 脂質 46.1g 食塩 8g | 1杯分 - 1524kcal 蛋白質 54.5g 脂質 33.5g 食塩 6.7g | 1杯分 - 1589kcal 蛋白質 53.6g 脂質 34.4g 食塩 6.4g |

※仕入れの都合上、献立を変更する場合がございます。予めご了承下さい。

11月週間献立

★：厨房炊飯

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|--|---|---|---|--|--|---|
| | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 朝食 | ご飯 味噌汁 はんぺんとまいたけの煮物 豆乳入り卵の花 漬物 牛乳 | ご飯 味噌汁 さつま揚げの生姜炒め 白菜の和え物 漬物 牛乳 | ご飯 味噌汁 魚肉ソーセージの和風炒め ごまドレサラダ 漬物 コーヒー牛乳 | ご飯 味噌汁 竹輪とかぶの炒め 海苔納豆 牛乳 | ご飯 味噌汁 がんもの煮物 小松菜のお浸し 漬物 ヤクルト | ご飯 味噌汁 車麩の卵とじ 煮豆 牛乳 | ご飯 味噌汁 ウインナーとじゃこの炒め物 小松菜のわさび和え 漬物 牛乳 |
| 昼食 | ご飯 すまし汁 赤魚の柚子味噌焼き かぶのごま醤油ソテー とろろなめたけ | ご飯 中華スープ サバの竜田揚げ中華あんかけ 小松菜と竹輪のピリ辛炒め トマトの中華サラダ | ご飯 味噌汁 カレーの南部焼き 大学芋 なめたけ和え | ご飯 コンソメスープ デミカツ マスタードソテー フルーツカクテル | ★カレーうどん にんじんとひじきのサラダ オレンジムース | ご飯 コーンスープ 鶏肉の香草パン粉焼き 人参ラベ 白桃 | 豚丼 味噌汁 れんこんの和風サラダ 卵豆腐 |
| 夕食 | ご飯 味噌汁 エビマヨ炒め モロヘイヤのツナ和え | ご飯 味噌汁 鶏の治部煮 オクラの梅ドレ和え | ご飯 味噌汁 ポークジンジャーソテー きゅうりのカニカママヨ和え | ご飯 味噌汁 肉団子のキムチ煮 菜花のさくらえび和え | ご飯 味噌汁 ホッケの塩焼き オクラとツナの辛子和え | ご飯 味噌汁 鰯の中華焼き かぶのゆず和え | ご飯 すまし汁 茄子と厚揚げのみぞれ煮 かぼちゃのごま和え |
| 3時 | 抹茶ロールケーキ | まんじゅう(白) | ほうじ茶プリン | マロンあんドーナツ | 梨 | ハッピーターン | バウムクーヘン |
| | 1559kcal 蛋白質 50.1g 脂質 33.6g 食塩 7g | 1593kcal 蛋白質 52.5g 脂質 39g 食塩 6.9g | 1568kcal 蛋白質 54.3g 脂質 35.3g 食塩 6.8g | 1521kcal 蛋白質 44.6g 脂質 38.2g 食塩 6.7g | 1565kcal 蛋白質 51.5g 脂質 47.3g 食塩 9.2g | 1534kcal 蛋白質 51.3g 脂質 30.8g 食塩 6.2g | 1572kcal 蛋白質 49.3g 脂質 40.3g 食塩 7g |
| 朝食 | ご飯 味噌汁 キャベツのごま醤油ソテー ゆかり納豆 牛乳 | ご飯 味噌汁 ベーコンとカリフラワーのソテー トマトチキンビーンズ 漬物 ジョア | ご飯 味噌汁 ほうれん草とさつま揚げの煮物 人参のピーナッツ和え 漬物 牛乳 | ご飯 味噌汁 厚揚げと青梗菜の炒め ごぼうサラダ 漬物 牛乳 | ご飯 味噌汁 小松菜の炒め物 きゅうりとわかめの酢の物 漬物 牛乳 | ご飯 味噌汁 いわしのつみれの煮物 紅白なます 漬物 牛乳 | ご飯 味噌汁 はんぺんと野菜の煮物 煮豆 ヤクルト |
| 昼食 | ご飯 中華スープ 八宝菜 春雨サラダ 杏仁ムース | ★あんかけ焼きそば 味噌汁 五目卵焼き オクラとしらすの胡麻和え | ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 エビシューマイ コーンのマヨサラダ | ご飯 味噌汁 塩麴唐揚げ ブロッコリーとツナの炒め キャベツの辛子和え | ハヤシライス フレンチサラダ いちごムース | ご飯 味噌汁 牛肉のしぐれ煮 茄子とトマトの和風サラダ ぶどう | 勤労感謝の日 ★五目ごはん けんちん汁 たらの粕漬焼き おでん |
| 夕食 | ご飯 味噌汁 鰯のチリソースがけ さつま芋のレモン煮 | ご飯 味噌汁 肉じゃが 蓮根のサラダ | ご飯 味噌汁 アジの照り焼き 大根塩昆布和え | ご飯 すまし汁 サバの味噌煮 青菜の和え物 | ご飯 味噌汁 ホキのマヨ醤油焼 梅和え | ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグの和風あんかけ 青梗菜のピーナッツ和え | ご飯 味噌汁 鶏肉のにんにくニラ炒め カリフラワーのツナマヨ |
| 3時 | おしるこ | 紅茶ケーキ | 雪の宿 | シベリア | たいやき | 抹茶ようかん | スイートポテト |
| | 1554kcal 蛋白質 57.1g 脂質 23.8g 食塩 5.6g | 1542kcal 蛋白質 57.7g 脂質 43.2g 食塩 8.5g | 1526kcal 蛋白質 54.3g 脂質 34.1g 食塩 7.3g | 1573kcal 蛋白質 55.2g 脂質 45g 食塩 6.8g | 1560kcal 蛋白質 61.3g 脂質 36.9g 食塩 6.1g | 1570kcal 蛋白質 48.2g 脂質 31.9g 食塩 7.5g | 1586kcal 蛋白質 56g 脂質 34.2g 食塩 6.8g |

※仕入れの都合上、献立を変更する場合がございます。予めご了承下さい。

11月週間献立

★：厨房炊

| | 日 24 | 月 25 | 火 26 | 水 27 | 木 28 | 金 29 | 土 30 |
|----|--|--|--|--|---|--|---|
| 朝食 | ご飯 味噌汁 ハムのコンソメソテー さつま芋のハニーマスタード 漬物 牛乳 | ご飯 味噌汁 厚揚げと白菜の炊き合わせ ねぎ納豆 牛乳 | ご飯 味噌汁 冬瓜の炒り煮 とろろのゆかり和え ジョア | ご飯 味噌汁 さつま揚げと大豆の炒り煮 煮豆 牛乳 | ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ 洋風卵の花 漬物 ヤクルト | ご飯 味噌汁 魚肉ソーセージとエリンギ炒め きのこのマリネ 漬物 牛乳 | ご飯 味噌汁 さつま揚げと春雨の炒め煮 豆昆布の和えもの 漬物 牛乳 |
| 昼食 | ご飯 コンソメスープ 白身魚のムニエル きのこのバターソテー ひじきサラダ | ご飯 味噌汁 カレイの南蛮漬け 里芋の煮っころがし 切干大根の塩昆布和え | ご飯 ポークカレー ポパイサラダ 薬味 ピーチフルーチェ | ご飯 卵スープ ヤンニョムチキン オイスター炒め 柚子ムース | ご飯 すまし汁 筑前煮 ふわっと揚げ豆腐のきのこあん 塩こんぶ和え | ★味噌ラーメン 春巻き アップルムース | ご飯 すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き ごぼうと白滝の炒り煮 パイン |
| 夕食 | ご飯 味噌汁 親子煮 茄子の柚子サラダ | ご飯 コンソメスープ チキンのトマト煮 アスパラのたらこソテー | ご飯 すまし汁 タラの生姜蒸し 茄子田楽 | ご飯 味噌汁 ブリ大根 おから炒め | ご飯 中華スープ 回鍋肉 モロヘイヤの中華和え | ご飯 味噌汁 カレイの煮つけ 大根の生姜和え | ご飯 味噌汁 ニラ玉 梅マヨネーズサラダ |
| 3時 | レアチーズ風ムース | 煮リンゴ | ミルクロールケーキ | 星たべよ | ぶどうカステラ | まんじゅう（黒糖） | シフォンケーキ |
| | 1杯* - 1539kcal 蛋白質 50.9g 脂質 34.6g 食塩 7.7g | 1杯* - 1520kcal 蛋白質 57.5g 脂質 34.9g 食塩 6.6g | 1杯* - 1533kcal 蛋白質 51.8g 脂質 35.2g 食塩 7.4g | 1杯* - 1591kcal 蛋白質 59.4g 脂質 36.4g 食塩 6.6g | 1杯* - 1559kcal 蛋白質 55.5g 脂質 45.2g 食塩 7.1g | 1杯* - 1535kcal 蛋白質 52g 脂質 41.8g 食塩 9g | 1杯* - 1573kcal 蛋白質 51.2g 脂質 40.8g 食塩 6.9g |
| 朝食 | | | | | | | |
| 昼食 | | | | | | | |
| 夕食 | | | | | | | |
| 3時 | | | | | | | |

※仕入れの都合上、献立を変更する場合がございます。予めご了承下さい。