

11月献立表

KM献立

		火 1		水 2		木 3		金 4		土 5	
朝食											
			厚揚げのオレンジチャップ コーン入りコールスローサラダ	根菜入りつくね ひじきと大根のサラダ しば漬け	ウインナーと野菜のカレー煮 人参と蒸し鶏のサラダ	にしんの塩蒸し キャベツと薄揚げの煮びたし 北海道産昆布の佃煮	ふわとろスクランブルエッグ チーズと黒胡椒のキャベツサラダ				
昼食											
			にしんの生姜煮 炒り豆腐 柿なます	わかめそば(温) しゅうまい	親子丼 さつまいもの甘露煮 文化の日	天然ぶりの照焼き はんぺんとほうれん草の卵とし ブロッコリーのおかかマヨ和え	ちらし寿司 茄子と厚揚げのそぼろ味噌煮				
夕食											
			一口とんかつ カリフラワーの豆乳クリーム和え ごぼうサラダ	銀ひらすの酒粕焼き 豆腐けんちん煮 茎わかめのさっぱり和え	ハンバーグ(チーズソース) ほうれん草と玉ねぎのソテー ハム入りマカロニサラダ	マーボー豆腐 春雨の五目炒め きゅうりと中華くらげの和え物	あじの漬け焼きごま風味 青菜と海老の炒め物 湯葉の和風サラダ ごまの日				
合計			エネルギー 497 kcal 蛋白質 28.20 g 脂質 28.02 g 炭水化物 40.64 g 食塩 3.44 g	エネルギー 549 kcal 蛋白質 28.95 g 脂質 18.89 g 炭水化物 68.12 g 食塩 3.96 g	エネルギー 626 kcal 蛋白質 26.35 g 脂質 33.63 g 炭水化物 59.01 g 食塩 5.84 g	エネルギー 536 kcal 蛋白質 32.73 g 脂質 34.60 g 炭水化物 30.61 g 食塩 3.76 g	エネルギー 439 kcal 蛋白質 28.54 g 脂質 23.38 g 炭水化物 32.53 g 食塩 3.79 g				

食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

11月献立表

	日 6	月 7	火 8	水 9	木 10	金 11	土 12
朝食							
	厚焼玉子 チンゲン菜と椎茸の炒め煮 青しそきゅうり漬け	厚揚げの野菜あんかけ レンコンの梅おほかマヨサラダ 大根としその実の漬物	肉団子のケチャップ煮 ハム入りマカロニサラダ 揚げ団子	大根と里芋のそぼろあん 五目厚焼玉子 北海道産昆布の佃煮	野菜とマカロニのコンソメ煮 小松菜のガーリックソテー	ちくわと昆布の炒り煮 きゅうりの胡麻和え しば漬け	オムレツ フライドポテト(カレー)
昼食							
	赤魚の煮付け 卵の花 小松菜のわさび和え	えび団子と白菜の中華あん 切り昆布と油揚げの煮物 みかんたまご 立冬	にしんの山椒煮 白菜のうま煮 きゅうりとねぎの塩だれ和え	ソース焼きそば 豆乳がんもの含め煮	トマトとチキンのキーマカレー 根菜サラダ	ワイン風味のデミグラスソースハンバーグ 切干大根とベーコンのスープ煮 カリフラワーと小松菜のお浸し	豚丼 ほうれん草のピーナッツ和え
夕食							
	鶏肉の西京焼き 切干大根の煮物 おからとツナのサラダ	チーズ入りチキンカツ かぼちゃの煮物 ほうれん草の胡麻和え	鶏の照り焼き 茄子の吉野煮 おみ漬けの白和え 新	白身魚のきのこあんかけ ひじき煮 季 カリフラワーといんげんのサラダ	あじの塩焼き 厚揚げとピーマンの味噌炒め ほうれん草のお浸し	牛肉と豆腐の卵とし ビーフン ひじきのサラダ	いわしの梅煮 さつまいもの甘露煮 めかぶの三杯酢和え
合計	エネルギー 516 kcal 蛋白質 36.73g 脂質 23.53g 炭水化物 42.60g 食塩 4.19g	エネルギー 475 kcal 蛋白質 18.75g 脂質 17.07g 炭水化物 59.96g 食塩 4.65g	エネルギー 650 kcal 蛋白質 34.33g 脂質 36.44g 炭水化物 46.77g 食塩 5.46g	エネルギー 715 kcal 蛋白質 27.82g 脂質 32.32g 炭水化物 83.89g 食塩 6.86g	エネルギー 369 kcal 蛋白質 26.55g 脂質 15.99g 炭水化物 34.35g 食塩 4.92g	エネルギー 516 kcal 蛋白質 27.02g 脂質 26.86g 炭水化物 44.96g 食塩 5.87g	エネルギー 567 kcal 蛋白質 41.28g 脂質 23.97g 炭水化物 50.56g 食塩 4.37g

食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

11月献立表

	日 13	月 14	火 15	水 16	木 17	金 18	土 19
朝食							
	高野豆腐の卵とし ピーマンとじゃこのくたくた 刻みすぐき	めばるの塩麴焼き 白菜のうま煮 青しそきゅうり漬け	ふわとろスクランブルエッグ スパゲティーサラダ スライススクランブルエッグ	ひじきと枝豆の寄せ揚げ キャベツと薄揚げの煮びたし しば漬け	ウインナーと野菜のクリーム煮 青菜と海老の炒め物	肉団子の照焼 ごぼうサラダ 大根としその実の漬物	野菜とマカロニのコンソメ煮 ほうれん草と玉ねぎのソテー
昼食							
	白身魚のトマト煮 カリフラワーとブロッコリーのベーコン炒め コーン入りコールスローサラダ	たまごてコロケ 切干大根の煮物 オクラとろろ	ハヤシライス カリフラワーのマリネ 七五三	ほっけの塩焼き きんぴらごぼう おくらと長芋の和え物	ナポリタン カリフラワーの豆乳クリーム和え	三色丼 高野の炊き合わせ	にしんの蒲焼き 豆乳がんもの含め煮 きゅうりの胡麻和え
夕食							
	豚肉の生姜焼き 切り昆布と油揚げの煮物 ほうれん草の白和え	八宝菜 しゅうまい わかめと玉ねぎのツナサラダ	さばの味噌煮(赤) 里芋のきのこあんかけ ほうれん草のお浸し	豆腐ハンバーグ(おろしあん) クックデリの厚焼き卵 三色豆のツナマヨサラダ	白身魚のフライ 彩り卵とし 刻み大根の梅肉和え	いわしの生姜煮 里芋とさつま揚げの煮物 キャベツとコーンのおかかお浸し	鶏肉のねぎ塩焼き 小松菜と薄揚げの煮びたし おからとツナのサラダ
合計	エネルギー 568 kcal 蛋白質 33.58g 脂質 29.34g 炭水化物 47.54g 食塩 6.37g	エネルギー 524 kcal 蛋白質 33.55g 脂質 24.60g 炭水化物 44.96g 食塩 4.37g	エネルギー 666 kcal 蛋白質 31.56g 脂質 43.08g 炭水化物 39.07g 食塩 4.99g	エネルギー 554 kcal 蛋白質 34.76g 脂質 33.24g 炭水化物 33.28g 食塩 4.30g	エネルギー 519 kcal 蛋白質 25.12g 脂質 16.99g 炭水化物 68.84g 食塩 5.97g	エネルギー 494 kcal 蛋白質 28.03g 脂質 23.03g 炭水化物 45.53g 食塩 4.04g	エネルギー 572 kcal 蛋白質 38.32g 脂質 32.56g 炭水化物 35.75g 食塩 4.16g

食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

11月献立表

	日 20	月 21	火 22	水 23	木 24	金 25	土 26
朝食							
	根菜入りつくね 人参とわかめの土佐煮 北海道産昆布の佃煮	厚焼玉子 さつま芋のそぼろ煮 刻みすぐき	厚揚げと白菜の豆乳クリーム煮 キャベツとソーセージのフレンチサラダ	鶏肉と野菜のポン酢煮 キャベツと青さのナムル 青しそきゅうり漬け	ふわとろスクランブルエッグ カリフラワーといんげんのサラダ	肉団子の照焼 煮豆 かけておいしい卵	厚揚げのオレンジチャップ スパゲティーサラダ
昼食							
	鶏ももの唐揚げ 里芋あんかけ ひじきのサラダ	ビビンバ きゅうりとわかめの酢の物	いわしの山椒煮 白菜と春雨の煮物 ほうれん草の白和え	たまごうどん(温) やわらか鶏肉の天ぷら	かぼちゃのコロッケ 小松菜と薄揚げの煮びたし ひじきと大根のサラダ	タラの味噌焼き レバーの生姜煮 切干大根のサラダ	チキンステーキ ひじき煮 湯葉の和風サラダ
夕食							
	えび団子と白菜の中華あん 中華風肉味噌大根 春雨サラダ	白身魚のポン酢あんかけ 茄子の吉野煮 ハム入りマカロニサラダ	メンチカツ 切干大根とベーコンのスープ煮 オクラとろろ	赤魚のトマトカレー煮 チンゲン菜と椎茸の炒め煮 根菜サラダ	おろしハンバーグ 豆腐けんちん煮 ほうれん草のピーナッツ和え	鶏肉のすき焼き風 クックデリのだし巻き卵 きゅうりの胡麻和え	にしんの柚子すだちおろし煮 春雨の五目炒め チーズ入磯辺かまぼこ
合計	エネルギー 563 kcal 蛋白質 26.88g 脂質 24.52g 炭水化物 59.46g 食塩 5.31g	エネルギー 547 kcal 蛋白質 22.60g 脂質 29.32g 炭水化物 50.35g 食塩 4.79g	エネルギー 547 kcal 蛋白質 30.66g 脂質 30.47g 炭水化物 40.35g 食塩 3.62g	エネルギー 673 kcal 蛋白質 38.50g 脂質 29.17g 炭水化物 66.14g 食塩 4.70g	エネルギー 696 kcal 蛋白質 23.11g 脂質 44.82g 炭水化物 56.35g 食塩 4.15g	エネルギー 495 kcal 蛋白質 39.34g 脂質 23.75g 炭水化物 34.89g 食塩 4.25g	エネルギー 631 kcal 蛋白質 39.65g 脂質 38.99g 炭水化物 34.91g 食塩 4.52g

食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

11月献立表

	日 27	月 28	火 29	水 30			
朝食							
	高野豆腐の卵とじ おくらと長芋の和え物 大根としその実の漬物	大根と里芋のそぼろあん 人参しりしり 北海道産昆布の佃煮	肉団子と小松菜のコンソメあん さつまいもとりんごのコンポート	厚焼玉子 人参とわかめの土佐煮 金時豆			
昼食							
	ぶりの甘酢あんかけ 豆乳がんもの含め煮 小松菜のわさび和え	オムライス 粒マスタード入りポテトサラダ	白身魚の香草焼き 豆腐ナゲット 3色豆のツナマヨサラダ	海老入りかき揚げ丼 さつまいもの煮物			
夕食							
	鶏つくねと大根の煮物 さつまいものコンソメ煮 かにかまと玉ねぎのサラダ	赤魚の西京焼き きんぴらごぼう キャベツとコーンのおかかお浸し	マーボー茄子 はんぺんとほうれん草の卵とじ 茎わかめのさっぱり和え	さわらの塩焼き 牛肉とごぼうのしぐれ煮 カリフラワーと小松菜のお浸し			
合計	エネルギー 627 kcal 蛋白質 32.05 g 脂質 31.52 g 炭水化物 58.37 g 食塩 6.06 g	エネルギー 409 kcal 蛋白質 24.68 g 脂質 14.07 g 炭水化物 50.11 g 食塩 5.15 g	エネルギー 585 kcal 蛋白質 41.40 g 脂質 28.52 g 炭水化物 44.85 g 食塩 3.58 g	エネルギー 522 kcal 蛋白質 28.03 g 脂質 27.30 g 炭水化物 46.46 g 食塩 3.90 g			

★スープも可 ●吸い物も可 水色セル：季節商品

食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。