

# 11月の予定献立

月		火		水		木		金	
				1日		2日		3日	
				彩り麻婆丼 スープ(塩ベース) 中華和え 果物	精白米、木綿豆腐、豚挽肉、 黄・赤パプリカ、長芋、茄子、インゲン 玉葱、木耳、水菜 もやし、青梗菜、ぜんまい、 ロースハム、白ごま レッドグローブ	きつねうどん きな粉ポテト 柚子和え	うどん、味付き油揚げ、鶏肉、玉葱、 椎茸、ほうれん草、板かまぼこ、 えのき、万能葱※一味唐辛子 じゃが芋、きな粉 大根、人参、大根菜、柚子	キーマカレー コールスローサラダ 飲み物	精白米、豚挽肉、茄子、玉葱、 人参、セロリ、レーズン、松の実、 南瓜の為 キャベツ、胡瓜、水菜、 ロースハム ※コールスロードレッシング 牛乳
6日		7日		8日		9日		10日	
五穀ご飯 スープ エビチリ 押し豆腐のサラダ	精白米、五穀米 乾椎茸、玉葱、かいわれ大根 エビ、卵、長葱、枝豆 押豆腐、ロースハム、人参、 サラダセロリ、白ごま、ミニトマト ※生姜クリームドレッシング	麦ご飯 みそ汁 ジンギスカン ワカメの酢の物 果物	精白米、押麦 白舞茸、油揚げ、三つ葉 ラム肉、玉葱、もやし、人参、 キャベツ、突きこんにやく、 南瓜 ワカメ、胡瓜、生姜 柿	パン スープ 鮭の白ワイン蒸し 〜クリームソース〜 サラダ	スティックロール、玄米パン セロリ、鶏肉、コーン、パセリ 鮭/付:ほうれん草とベーコンのソテー、 ポイルポテト /玉葱、しめじ、マッシュルーム サニーレタス、水菜、ロメインレタス、 ラディッシュ ※イタリアンドレッシング	ご飯 スープ 牛肉のオイスター ソース炒め 春雨の和え物	精白米 ベビーホタテ、竹の子、万能葱 牛肉、長葱、ニンニクの芽、 スナップエンドウ、ヤングコーン、 玉葱、エリンギ、赤パプリカ 春雨、木耳、胡瓜、 人参、白ごま、サラダ菜	ご飯 根菜のみそ汁 フライの盛り合わせ 梅肉和え	精白米 大根、レンコン、ささがきごぼう、 人参、大根菜 メンチカツ、野菜コロッケ、 カニクリームコロッケ/付:キャベツ、 水菜、パセリ、レモン ※中濃ソース、タルタルソース 白菜、小松菜、しめじ、梅肉
13日		14日		15日		16日		17日	
トマトソースパゲッティ サラダ 飲み物 果物	スパゲッティ、ツナ、玉葱、 ベーコン、トマト、しめじ、椎茸、 パセリ※粉チーズ レタス、リーフレタス、エンダイブ、 トレビス※オニオンドレッシング 飲むヨーグルト バナナ	ご飯 スープ(塩・とろみ) カレイの唐揚げ 〜野菜あんかけ〜 キャベツともやしの ザーサイ和え	精白米 かにかまぼこ、えのき、長葱 カレイ、玉葱、エリンギ、人参、 木耳、絹さや キャベツ、もやし、ザーサイ、 赤パプリカ、白ごま	五穀ご飯 かきたま汁 豚肉の辛味焼き 切干大根の炒め煮	精白米、五穀米 卵、ワカメ、玉葱 豚肉、糸唐辛子 /付:サラダ菜、しし唐 切干大根、人参、ひじき、 突きこんにやく、インゲン	パン 小松菜のスープ シーフードグラタン ベビーリーフのサラダ 果物	ミルクロール、黒糖パン かぶ、ベーコン、小松菜 ホタテ、エビ、マカロニ、玉葱、 しめじ、じゃが芋、人参、 マッシュルーム、チーズ、パセリ ベビーリーフ、胡瓜、サニーレタス ※柑橘ドレッシング キウイフルーツ	麦ご飯 スープ 蒸し鶏のごまだれソース 中華サラダ	精白米、押麦 コーン、竹の子、木耳、 かいわれ大根 鶏肉、キャベツ、人参、万能葱、 長葱、白ごま、ミニトマト 大根、レタス、ちりめんじゃこ ※ノンオイル中華ドレッシング
20日 ≪ 郷土メニュー ≫		21日		22日		23日		24日	
 <p>当日までのお楽しみ♪</p>		パン ミネストローネ タンドリーチキン ツナサラダ デザート	セサミロール、ココアパン 大豆、椎茸、セロリ、玉葱、 人参、キャベツ、インゲン、トマト 鶏もも肉/付:ひよこ豆、 じゃが芋、赤パプリカ、南瓜、 サラダ菜、レモン ツナ、レタス、エンダイブ、 トレビス※白フレンチドレッシング マスカットゼリー	ご飯 スープ 塩だれ炒め くらげの中華和え	精白米 メンマ、しめじ、白ごま、青梗菜 豚肉、玉葱、人参、ニラ、 もやし、キャベツ、ピーマン、 くらげ、胡瓜、黄パプリカ、 ロースハム、枝豆、水菜	<p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">勤労感謝の日</p>		ワカメご飯 いものこ汁 鱈の柚子味噌がけ おろしなめ茸 フルーツ白玉	精白米、ワカメご飯の素 里芋、突きこんにやく、玉葱、 豚肉、人参、万能葱 鱈/柚子みそ /付:大葉、しし唐 大根、オクラ、なめ茸 パイン缶、白桃缶、みかん缶、 白玉団子
27日		28日		29日				30日	
パン スープ ポークカツレツ 〜デミグラスソース〜 ほうれん草のサラダ 果物	ソフトフランス(60g) 玉葱、ズッキーニ、大根、パセリ 豚ロース肉 /付:マッシュポテト、 人参グラッセ、ブロッコリー サラダほうれん草、リーフレタス、 胡瓜、ミニトマト ※赤パッチョドレッシング オレンジ	担々麺 海藻サラダ レアクリーム杏仁	中華麺、豚挽肉、青梗菜、 竹の子、長葱、白ごま、 ザーサイ 海藻ミックス、水菜、人参、 レタス ※中華ドレッシング レアクリーム杏仁、マンゴー缶、 クコの実	五穀ご飯 具沢山汁 目抜き昆布醤油焼き 肉じゃが 果物	精白米、五穀米 木綿豆腐、大根、ささがきごぼう、 油揚げ、三つ葉 目抜き /笹、がり じゃが芋、人参、玉葱、 牛肉、白滝、グリーンピース りんご	じゃこチャーハン 中華スープ 棒々鶏風サラダ デザート	精白米、ちりめんじゃこ、桜エビ、 チャーシュー、ホタテ、卵、 万能葱、ザーサイ 白菜、なると、長葱 鶏ささみ、もやし、人参、 ロメインレタス ※焙煎ごまだレッシング あんまん		