

11月の予定献立

月		火		水		木		金	
		1日		2日		3日		4日	
		麦ご飯 きのこ汁	精白米、押麦 しめじ、えのき、椎茸、 白舞茸、油揚げ、絹さや	彩り麻婆丼	精白米、木綿豆腐、豚挽肉、 赤パプリカ、長芋、茄子、 長葱、インゲン	文化の日		関西風肉うどん	うどん、牛肉、玉葱、板かまぼこ、 卵、人参、長葱 ※一味唐辛子
		目抜き昆布醤油焼 ピーナッツ和え 果物	目抜き ／笹、しし唐 小松菜、白菜、人参、 焼きちくわ、ピーナッツ バナナ	かにかまぼこのスープ 春雨の中華サラダ 果物	かにかまぼこ、玉葱、万能葱 春雨、胡瓜、ローズハム、人参、 もやし、木耳、リーフレタス オレンジ			揚げ物 大根の柚子和え	さつま芋の天ぷら、 れんこんのはさみ揚げ 大根、大根菜、柚子
7日		8日		9日		10日		11日	
五穀ご飯 白湯スープ 豚肉ときのこのキムチ炒め	精白米、五穀米 竹の子、椎茸、絹さや 豚肉、もやし、玉葱、白菜キムチ 木耳、エリンギ、しめじ、人参、 にんにくの芽	パン 肉団子と野菜の ホワイトシチュー	黒糖パン、レーズンロール 肉団子、キャベツ、玉葱、人参、 じゃが芋、マッシュルーム、 ヤングコーン、インゲン	ご飯 スープ 海鮮チリソース	精白米 えのき、ローズハム、ニラ イカ、エビ、玉葱、長葱、茄子、 黄パプリカ、ブロッコリー	炊き込みご飯 具沢山汁	精白米、鶏肉、しめじ、椎茸、 ごぼう、人参、刻みのり 玉葱、突きこんにやく、里芋、 白菜、長葱	ポークカレー サラダ	精白米、豚肉、人参、玉葱、 じゃが芋、福神漬け サラダごうれん草、レタス、 トレビス、クルトン ※赤パッチョドレッシング
チヨレギサラダ	サニーレタス、レタス、水菜、 海藻ミックス、韓国のみ、糸唐辛子 ※チヨレギドレッシング	サラダ 果物	ロメインレタス、リーフレタス、 トレビス、ラディッシュ ※柑橘ドレッシング 梨	ナムル	青梗菜、もやし、人参、ぜんまい、 白ごま	秋鮭の塩焼き ／付：笹、大根おろし、がり ※だし割り醤油 南瓜のそぼろあんかけ	秋鮭	飲み物 果物	飲むヨーグルト パイ
14日		15日		16日		17日		18日	
ワカメご飯 みそ汁 銀カレイの白だし漬け がんもどきと野菜の煮物 デザート	精白米、ワカメご飯の素 さつま芋、玉葱、大根菜 銀カレイ ／付：笹、はじかみ がんもどき、かぶ、鶏もも肉、 人参、こんにやく、絹さや 白玉団子、きな粉、黒豆ソース	麦ご飯 スープ チンジャオオロス	精白米、押麦 なると、木耳、小松菜、白ごま 牛肉、竹の子、ピーマン、玉葱、 赤・黄パプリカ 大根、ホタテ、水菜、胡瓜、 サニーレタス	パン スープ タラのハーブパン焼き 茹で野菜のサラダ	豆パン かぶ、ベーコン、インゲン タラ ／付：ほうれん草と人参とコーンのソテー、 じゃが芋と玉葱のブイヨン煮 キャベツ、紫キャベツ、しめじ、 大根菜、ミニトマト ※生姜クリーミードレッシング	サンラータン 酸辣湯麺	中華麺、豚もも肉、メンマ、 エビ、ホタテ、ニラ、押し豆腐、 椎茸、エリンギ、舞茸、竹の子、 木耳、サラダほうれん草 春巻き、レタス、水菜 ピンクグレープフルーツ	ご飯 すまし汁 ジンギスカン	精白米 豆麩、湯葉、三つ葉 ラム肉、玉葱、もやし、人参、 ピーマン、キャベツ、突きこんにやく、 南瓜 イカの酢味噌和え
21日		22日		23日《シェフメニュー》		24日		25日	
ほうれん草とベーコンの クリームパスタ	スパゲッティ、ほうれん草、ベーコン、 玉葱、マッシュルーム、 黒コショウ	秋刀魚の蒲焼丼	精白米、秋刀魚、錦糸卵、 かいわれ大根、白ごま			パン スープ グリルドチキン ～デミグラスソース～ ブロッコリーとカリフラワーの サラダ	玄米ロール、スティックパン ほうれん草、ベーコン、コーン 鶏もも肉 ／付：ポイルポテト、 人参グラッセ、インゲンのソテー ブロッコリー、ロマネスコカリフラワー、 水菜、レタス ※白フレンチドレッシング	五穀ご飯 ワンタンスープ 八宝菜	精白米、五穀米 ワンタン、メンマ、万能葱 ホタテ、イカ、豚肉、青梗菜、 人参、玉葱、竹の子、木耳、 うずらの卵 ツナ、胡瓜、もやし、梅肉 桃まん
トマトスープ	人参、大豆、セロリ、 鶏もも肉、パセリ	みそ汁 茄子のしぎ焼き 果物	キャベツ、えのき、人参、絹さや ピーマン、茄子、豚挽肉 キウイフルーツ						
カラフルサラダ	リーフレタス、ロメインレタス、トレビス、 赤・黄パプリカ※イタリアンドレッシング								
果物	りんご								
28日		29日		30日					
ご飯 すまし汁 鯖の味噌煮 切干大根の炒め煮	精白米 はんぺん、椎茸、かいわれ大根 鯖 ／付：大葉、白髪葱、しし唐 切干大根、ひじき、焼きちくわ、 突きこんにやく、人参、インゲン	パン たっぷり野菜のポトフ	ソフトフランス 豚バラ肉、ウインナー、じゃが芋 玉葱、ブロッコリー、キャベツ、 人参 ツイストマカロニ、コーン、 チーズ、ツナ、サニーレタス アロエヨーグルト	麦ご飯 みそ汁 揚げ鶏の みぞれポン酢がけ お浸し	精白米、押麦 なめこ、木綿豆腐、長葱 鶏もも肉 ／付：大根おろし、万能葱、 ミニトマト、サラダ菜 ほうれん草、もやし、人参、削り節、 白ごま ※だし割り醤油				