

11月の予定献立

月		火		水		木		金	
1日		2日		3日		4日		5日	
麦ご飯 ふのりのみそ汁 豚肉の生姜焼き ピーナッツ和え	精白米、押麦 ふのり、大根、大根菜 豚肉、生姜、玉葱、キャベツ、 紫キャベツ、※マヨネーズ 小松菜、人参、 焼きちくわ、ピーナッツ	パン スープ チキンの黒コショウ焼き ジャーマンポテト添え 彩りサラダ	野菜パン かぶ、レンコン、人参、パセリ 鶏肉/付:レモン、ブロッコリー、 ジャーマンポテト (じゃが芋、玉葱、ベーコン) ロメインレタス、ペビーリーフ、黄パプリカ 赤パプリカ ※サウザンドレッシングp	 文化の日	ご飯 酸辣湯 海鮮と 野菜の炒め物 黒豚焼売	精白米 絹ごし豆腐、えのき、長葱、卵 エビ、イカ、白菜、青梗菜、しめじ、 木耳、ピーマン、ヤングコーン、 人参 黒豚焼売、レタス	五穀ご飯 さつま芋のみそ汁 白身魚フライ 水菜とささみの ポン酢和え デザート	精白米、五穀米 さつま芋、玉ねぎ、かいわれ大根 白身魚フライ キャベツ、パセリ、ミニトマト ※中濃ソースp、タルタルソースp 水菜、白しめじ、人参、 鶏ささみ、ポン酢 和梨ゼリー	
8日		9日		10日		11日		12日《お楽しみメニュー》	
関西風肉うどん 青のりポテト 21.5.24 果物	うどん、牛肉、玉葱、板かまぼこ、 椎茸、ごぼう、ほうれん草、花魁 万能ねぎ じゃがいも、青のり りんご	麦ご飯 水餃子入りスープ 麻婆豆腐 ザーサイ和え デザート	精白米、押し麦 水餃子、木耳、豆苗 木綿豆腐、豚挽肉、ニラ、 長葱 もやし、青梗菜、えのき、人参、 ザーサイ 桃まん	パン スープ グリルドポーク ~きのこソース~ サラダ ザーサイ 果物	黒糖ロール、バターロール レッドキッドニー、白いんげん豆、人参、ベーコン 豚肉/ソース:マッシュルーム、しめじ パセリ /付:ポイルさつま芋、ブロッコリー レタス、サニーレタス、黄パプリカ ※フレンチドレッシング赤 キウイ	五目炊き込みご飯 みそ汁 ほっけの塩こうじ焼き わさび和え デザート	精白米、椎茸、舞茸、人参、つきこんにゃく、 ごぼう、油揚げ、ひじき じゃが芋、わかめ、長葱 ほっけ /付:大葉、桜大根 小松菜、白菜、錦糸卵 きんとんパイ	茄子とトマトの ミートドリア チーズ、トマト缶 彩りスープ ほうれん草の シーザーサラダ 果物	精白米、牛・豚挽肉、玉葱、ベーコン、 茄子、マッシュルーム、パセリ、 チーズ、トマト缶 大根、人参、インゲン、コーン、鶏肉 サラダほうれん草、ロメインレタス、 クルトン ※シーザードレッシングp ピンクグレープフルーツ
15日		16日		17日		18日		19日	
パン スープ 照り焼きチキン ベビーリーフの サラダ	食パン、いちごジャム&マーガリン 小松菜、さつま芋、しめじ 鶏肉 /付:インゲンとパプリカのソテー 人参のグラッセ ベビーリーフ、リーフレタス ラディッシュ ※フレンチドレッシング白p	五穀ご飯 スープ タラの唐揚げ ~辛味ソースがけ~ もやしのナムル	精白米、五穀米 白菜、かにかま、ニラ タラ、ザーサイ、青梗菜、人参、 エリンギ、玉葱、竹の子、絹さや もやし、ほうれん草、人参、ぜんまい、 白ごま、韓国のみ	バエリア マカロニスープ サラダ デザート	精白米、玉葱、ウインナー、 エビ、ホタテ、イカ、ピーマン、 赤・黄パプリカ、トマト缶、レモン ABCマカロニ、鶏肉、人参、椎茸 パセリ リーフレタス、エンダイブ、コーン、 ※おろしオニオンドレッシングp ミニデザート(ティラミス)	チャーシュー麺 点心 フルーツヨーグルト デザート	中華麺、チャーシュー、メンマ 長ねぎ、なると、のり えび餃子、翡翠餃子、サニーレタス ※醤油パック ヨーグルト、洋梨缶、りんご缶、 ミント	鮭ちらし丼 赤だしのみそ汁 煮物 デザート	酢飯、鮭フレーク、 ほうれん草、錦糸卵、がり なめこ、三つ葉 笹たけのこ、人参、椎茸、 こんにゃく、オランダ揚げ、絹さや わらび餅、黒蜜
22日		23日		24日		25日		26日	
パン スープ ミラノ風ポークカツレツ 果物	コッペパン、丸型レーズン 大根、ベーコン、セロリ、グリーンピース 豚肉、トマトソース(玉ねぎ) /付:マッシュポテト、 ロメインレタス、トレビス、 ラディッシュ ※イタリアンドレッシングp バナナ	五穀ご飯 スープ タラの唐揚げ ~辛味ソースがけ~ もやしのナムル	精白米、五穀米 白菜、かにかま、ニラ タラ、ザーサイ、青梗菜、人参、 エリンギ、玉葱、竹の子、絹さや もやし、ほうれん草、人参、ぜんまい、 白ごま、韓国のみ	ご飯 具沢山汁 いわしの梅煮 とろろなめ茸 デザート	精白米 じゃが芋、玉ねぎ、人参、ごぼう、 油揚げ、大根菜 鰯/梅 付)しし唐 長芋、オクラ、えのき ※パック醤油 きなこプリン	かにチャーハン 中華スープ 大根とハムの和え物 デザート	精白米、長葱、卵、カニ、カニ蒲鉾 玉葱、枝豆、味付きザーサイ 青梗菜、竹の子、針生姜、かいわれ大根 大根、ロースハム、きゅうり、 赤パプリカ、中華ごまドレッシング ワッフルチーズCa	ポンゴレビアンコ風 スパゲティ スープ アボカドと卵のサラダ	スパゲッティ、あさり、エビ、 ホタテ、玉葱、しめじ、ベーコン パセリ、鷹の爪 インゲン、人参、セロリ、鶏肉 卵サラダ、アボカド(冷)、ブロッコリー、 サラダ菜、マヨネーズ
29日		30日		1日		2日		3日	
ビビンバ 白湯スープ チョレギサラダ	精白米、牛肉、ほうれん草、人参、 もやし、ぜんまい、白ごま、キムチ 小松菜、椎茸、長ねぎ レタス、水菜、海藻ミックス、 韓国のみ ※チョレギドレッシング	麦ご飯 かき玉汁 ジンギスカン ツナとオクラの 和風マヨネーズ和え デザート	精白米、押し麦 鶏卵、ワカメ、万能ねぎ ラム肉、キャベツ、玉葱、ピーマン、 人参、つきこんにゃく、南瓜 オクラ、焼き竹輪、胡瓜、コーン、 ツナ みかんゼリー						