

11月の予定献立

月		火		水		木		金			
		1日		2日		3日		4日			
		栗ご飯 具沢山汁(醤油)	精白米、栗、ごま塩 大根、玉葱、しめじ、油揚げ、 突きこんにやく、大根菜	キーマカレー	精白米、豚挽肉、茄子、玉葱、人参、 セロリ、レーズン、パセリ	文化の日 		エビカツバーガー ～セルフスタイル～	バーガーパン、エビカツ、 トマト、リーフレタス ※タルタルソース ※中濃ソース		
		銀ガレイの西京焼き	銀ガレイの西京焼き ／付：がり(ピンク)	飲み物 コールスローサラダ	牛乳 キャベツ、つまみ人参、ロースハム、 コーン			スープ	ズッキーニ、ベーコン、ホワイトしめじ じゃが芋、人参、胡瓜、		
		金平ゴボウ	ゴボウ、人参、白滝、枝豆	果物	※白フレンチドレッシング りんご			ポテトサラダ	パブリカパウダー		
								デザート	ナタデココヨーグルト(森永)		
7日		8日		9日		10日		11日			
ワカメご飯	精白米、ワカメ	クリームスパゲッティ	スパゲッティ、ベーコン、小松菜、 マッシュルーム、しめじ	ご飯	精白米	麦ご飯	精白米、押麦	パン	ソフトフランス		
かぼちゃの団子汁 (どんぶり)	かぼちゃ団子、大根、ごぼう、 木綿豆腐、突きこんにやく、長葱	チキンと豆の トマトスープ	鶏肉、レッドキドニー、青えんどう、 ひよこ豆、人参、玉葱、トマト、パセリ	中華スープ	青梗菜、木耳、えのき、白ごま	みそ汁	なめこ、絹ごし豆腐、三つ葉	ビーフシチュー	牛肉、玉葱、じゃが芋、人参、 マッシュルーム、スナップエンドウ		
縞ホッケの塩焼き	ホッケ ／付：しば漬け	サラダ	レタス、トレビス、アーモンド ※イタリアンドレッシング	豚肉ときのこの キムチ炒め	豚肉、もやし、玉葱、白菜、キムチ、 竹の子、しめじ、エリンギ、ニラ	鶏の竜田揚げ	鶏もも肉 ／付：サラダ菜、レモン	ベビーリーフのサラダ	ベビーリーフ、リーフレタス、紅芯大根 ※赤フレンチドレッシング		
いんげんのごま和え 果物	いんげん、人参、ひじき、白ごま 柿	ミニカップデザート	ティラミス	大根とホタテの 和え物	大根、ホタテ、コーン、胡瓜、水菜	里芋とさつま揚げの 煮物	里芋、さつま揚げ、人参、いんげん、 こんにやく	飲み物	飲むヨーグルト		
14日		15日		16日		17日		18日			
ご飯	精白米	十五穀ご飯	精白米、十五穀米	牛肉のブルコギ丼	精白米、牛肉、玉葱、竹の子、 人参、しめじ、にんにくの芽	パン	塩味パン	けんちんうどん	うどん、豚肉、油揚げ、玉葱、大根、 さがきごぼう、人参、乾椎茸、万能葱		
なるとのスープ	なると、竹の子、椎茸、ニラ	みそ汁	豆麩、白舞茸、三つ葉	春雨スープ	春雨、乾椎茸、青梗菜	鶏肉と野菜の コンソメ煮	鶏肉、ベーコン、じゃが芋、玉葱、 キャベツ、人参、大豆、 プロッコリー	焼き栗コロッケ	焼き栗コロッケ		
蒸し魚の 薬味ソースかけ	赤魚、レタス、黄パプリカ、 長葱、三つ葉	和風ハンバーグ	ハンバーグ／和風オニオンソース ／付：ミニトマト、プロッコリー	春雨スープ	ソーレタス、もやし、水菜、 韓国のみ	マカロニサラダ ～コーンクリーム風味～	マカロニ、コーン、チーズ、ツナ、 赤パプリカ、サラダ菜	白菜とかにかまの ボン酢和え	白菜、胡瓜、もやし、かにかま		
竹の子と椎茸の オイスターソース炒め	竹の子、干し椎茸、厚揚げ、 グリーンピース	ツナとオクラの マヨネーズ和え デザート	オクラ、焼き竹輪、胡瓜、コーン、 ツナ、刻みのみ	チヨレギサラダ	(チヨレギドレッシング和え)	果物	みかん				
21日		22日		23日		24日		25日			
パン	バターロール、全粒粉チーズパン	ご飯	精白米	勤労感謝の日 		ほうれん草ときのこの ベベロンチーノ	スパゲッティ、ベーコン、椎茸、 しめじ、ほうれん草、鷹の爪	焼き豚チャーハン	精白米、焼き豚、卵、長葱、 桜エビ、枝豆、紅生姜		
グラムチャウダー	あさり、人参、じゃが芋、ベーコン、 玉葱	みそ汁	高野豆腐、玉葱、万能葱			スープ	大根、人参、玉葱、鶏肉、パセリ	スイート 赤玉葱と コーンのサラダ	リーフレタス、赤玉葱、ツナ、 コーン	ワタンスープ	ワタンスープ
ミラノ風ポークカツレツ	豚肉、トマトソース ／付：プロッコリー	鯖のカレー煮	鯖 ／付：しし唐			デザート	※オニオンドレッシング 焼きプリンタルト			水菜のじゃこサラダ	水菜、レタス、ちりめんじゃこ、刻みのみ
ほうれん草と ロメインレタスのサラダ	ほうれん草、ロメインレタス、トレビス ※白フレンチドレッシング	おかか和え	小松菜、人参、しめじ、鰹節					果物		デザート	※青じそドレッシング パイ
28日		29日		30日							
酸辣湯麺	中華麺、鶏肉、椎茸、竹の子、木耳、 ニラ、長葱、三つ葉、豆腐干絲、 鶏卵	鮭ちらし丼	酢飯、鮭フレーク、 ほうれん草、錦糸卵	五穀ご飯	精白米、五穀米						
バンダ肉まん	肉まん	赤だしのみそ汁	なめこ、三つ葉	スープ(醤油)	白菜、木耳、白ごま						
果物	ライチ	煮物	笹たけのこ、人参、椎茸、 こんにやく、オランダ揚げ、絹さや	鶏肉のカシューナッツ炒め	鶏肉、カシューナッツ、ピーマン、 赤・黄パプリカ、エリンギ、玉葱						
		デザート	きんとんパイ	もやしと青梗菜の 中華和え	もやし、青梗菜、人参、ロースハム						