

## 11月の予定献立

| 月                    |  | 火   |  | 水       |  | 木  |   | 金  |   |
|----------------------|--|---|--|---------|--|--|---|--|---|
|                      |  |   |  | 1日      |  | 2日《リクエストメニュー》  |   | 3日                                       |   |
|                      |  |   |  | オンライン授業 |  | もち麦ご飯<br>なめこのみそ汁<br>ししゃもの南蛮だれかけ  | 精白米、もち麦<br>なめこ、油揚げ、大根菜<br>ししゃも、赤パプリカ、玉葱、<br>三つ葉、鷹の爪   | ご飯<br>白湯スープ<br>回鍋肉                       | 精白米<br>えのき、木耳、青梗菜<br>豚肉、キャベツ、長葱、<br>玉葱、ピーマン、人参  |
| 6日                   |  | 7日  |  | 8日      |  | 9日   |   | 10日                                      |   |
| パン<br>南瓜と鶏肉のシチュー     | ソフトフランス<br>鶏肉、南瓜、玉葱、人参、<br>マッシュルーム、ブロッコリー                        | 栗ご飯<br>具沢山汁(醤油)   | 精白米、栗、ごま塩<br>大根、玉葱、しめじ、油揚げ、<br>絹ごし豆腐、大根菜                       | オンライン授業 |  | ご飯<br>みそ汁<br>揚げ鶏の<br>みぞれポン酢かけ<br>ひじきの炒め煮   | 精白米<br>とろろ、大根菜<br>鶏もも肉、大根、万能葱<br>ひじき、突きこんにやく、人参、<br>高野豆腐、枝豆   | 茄子のポロネーゼ<br>スープ<br>ほうれん草のサラダ<br>お楽しみデザート | スパゲッティ、牛・豚挽肉、玉葱、<br>セロリ、茄子、バジル<br>ズッキーニ、人参、ベーコン<br>サラダほうれん草、リーフレタス、ラディッシュ<br>※ドレッシング<br>バスクチーズケーキ |
| グリーンサラダ              | ロメインレタス、サニーレタス、<br>フライドオニオン<br>※ドレッシング                           | 銀ガレイの西京焼き<br>／付：がり  | 銀ガレイの西京焼き  |         |  |  |   |  |   |
| デザート                 | ココアムース   | 金平ゴボウ<br>果物   | ゴボウ、人参、白滝、インゲン、白ごま<br>柿  |         |  |  |   |  |   |
| 13日                  |  | 14日   |  | 15日     |  | 16日  |   | 17日《リクエストメニュー》                           |   |
| 味噌ラーメン               | 中華麺、チャーシュー、豚挽き肉、<br>キャベツ、玉葱、人参、もやし、<br>メンマ、長葱                    | パン<br>コーンポタージュ  | 枝豆チーズパン、バターロール<br>コーンクリーム、フライドクルトン                             | オンライン授業 |  | ご飯<br>スープ<br>蒸し魚の葱醤油かけ<br>棒棒鶏風サラダ  | 精白米<br>白菜、椎茸、絹さや<br>ソイ、長葱、もやし、<br>ターサイ、赤パプリカ、三つ葉<br>鶏ささみ、レタス、胡瓜、<br>ミニトマト<br>※ドレッシング<br>カスタード饅頭         | ビーフペッパーライス<br>コンソメスープ<br>大根サラダ<br>果物     | 精白米、牛肉、玉葱、<br>コーン、万能葱、ガーリックチップ<br>小松菜、かぶ<br>大根、人参、水菜、海藻ミックス<br>※ドレッシング<br>オレンジ                    |
| ギョーザ                 | ギョーザ<br>※醤油、ラー油  | ハンバーグ<br>～デミグラスソース～<br>サラダ  | ハンバーグ<br>／フライドポテト、ブロッコリー<br>ベビーリーフ、サニーレタス、<br>赤パプリカ<br>※ドレッシング |         |  |  |   |  |   |
| フルーツヨーグルト            | 黄桃缶、洋梨缶、みかん缶、<br>ヨーグルト   |   |  |         |  |  |   |  |   |
| 20日《リクエストメニュー》       |  | 21日《シェフメニュー》  |  | 22日     |  | 23日  |   | 24日                                      |   |
| 五穀ご飯<br>すまし汁<br>味噌カツ | 精白米、五穀米<br>湯葉、豆麩、三つ葉<br>豚肉、キャベツ、紫キャベツ<br>／味噌だれ<br>※ドレッシング(キャベツ用) | <br>メニューは当日のお楽しみ♪ |  | オンライン授業 |  |  労働感謝の日  |   | 五目うどん<br>切干大根とツナの<br>ごまだし和え<br>デザート      | うどん、豚肉、干椎茸、<br>玉葱、人参、人参つと、わかめ<br>切干大根、竹輪、胡瓜、<br>ツナ、鰹節<br>きんとんパイ                                   |
| 生姜酢和え                | ほうれん草、白菜、しめじ、人参、<br>生姜   |   |  |         |  |  |   |  |   |
| 27日《リクエストメニュー》       |  | 28日   |  | 29日     |  | 30日  |   |  |   |
| オムライス                | 精白米、卵、鶏肉、玉葱<br>※ケチャップ  | ご飯<br>中華スープ   | 精白米<br>えのき、オクラ、クコの実  | オンライン授業 |  | パン<br>スープ<br>チキンの黒コショウ焼き<br>～ジャーマンポテト添え～<br>彩りサラダ  | 野菜パン<br>ほうれん草、人参<br>鶏もも肉／付：ジャーマンポテト<br>(じゃが芋、玉葱、ベーコン、<br>コーン、ドライバセリ)<br>ベビーリーフ、リーフレタス、ラディッシュ<br>※ドレッシング |  |   |
| コンソメスープ              | キャベツ、ウインナー、人参、<br>インゲン   | サバの中華風唐揚げ   | サバ、玉葱、人参、木耳、<br>エリンギ、絹さや                                       |         |  |  |   |  |   |
| 明太子ポテトサラダ            | 明太子ポテトサラダ、<br>胡瓜、サニーレタス  | 中華和え  | 小松菜、もやし、カニ蒲鉾、白ごま   |         |  |  |   |  |   |
| 果物                   | 梨  |   |  |         |  |  |   |  |   |