

11月 予定献立表

曜日	月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量
こ ん だ て	7日 試食会(リンゴの日)		17日 ブロッコリーの日		1日		2日		3日	
	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		文化の日	
	肉団子		ミートローフ		大豆のコロコロサラダ		タンドリーチキン			
	スパゲッティサラダ		サラダ		すき焼き風煮		ブロッコリーとチーズのサラダ			
	すまし汁		大根のスープ		牛乳		野菜スープ			
	牛乳		牛乳		牛乳		牛乳			
1群	豆腐		豚肉・卵		大豆・ツナ・豚肉・豆腐		鶏肉			
2群	牛乳・昆布		牛乳・チーズ		牛乳		牛乳			
3群	にんじん・こまつな		にんじん・ピーマン・こまつな・ブロッコリー		にんじん		ぶろっこりー・にんじん			
4群	きゅうり・キャベツ・えのきたけ・ごぼう		玉ねぎ・コーン・キャベツ・リンゴ・ネギ・大根・しめじ		きゅうり・コーン・ごぼう・玉ねぎ・ネギ・白菜・えのきたけ		キャベツ・きゅうり・コーン・白菜・玉ねぎ・もやし			
5群	米・マカロニ		米・パン粉・砂糖		米・砂糖・こんにやく・ふ		米・砂糖			
6群	マヨネーズ		油		油		油			
こ ん だ て	6日		7日 リンゴの日 試食会		8日		9日		10日	
	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん	
	さざなみ和え		ミートローフ		大豆のコロコロサラダ		かつおフライ		牛肉コロッケ	
	おでん風煮		サラダ		すき焼き風煮		酢の物		ドレッシングサラダ	
	みかんゼリー		大根のスープ		牛乳		みそ汁		白菜とさつまいものクリーム煮	
	牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
1群	厚揚げ・うずら卵・さつま揚げ・ちくわ		豚肉・卵		大豆・ツナ・豚肉・豆腐		かつお・しらす干し		鶏肉	
2群	牛乳・昆布		牛乳・チーズ		牛乳		牛乳・わかめ		牛乳	
3群	にんじん		にんじん・ピーマン・こまつな・ブロッコリー		にんじん		にんじん		にんじん	
4群	キャベツ・きゅうり・大根		玉ねぎ・コーン・キャベツ・リンゴ・ネギ・大根・しめじ		きゅうり・コーン・ごぼう・玉ねぎ・ネギ・白菜・えのきたけ		きゅうり・キャベツ・玉ねぎ・もやし・しめじ		きゅうり・キャベツ・玉ねぎ・コーン・白菜	
5群	米・こんにやく		米・パン粉・砂糖		米・砂糖・こんにやく・ふ		米・砂糖		米・砂糖・さつまいも・じゃがいも	
6群			油		油		油・マヨネーズ		油	
こ ん だ て	13日		14日		15日		16日		17日 ブロッコリーの日	
	ごはん		ごはん		ごはん		食パン		ごはん	
	鶏肉のから揚げ		かぼちゃシュウマイ		おさかなと野菜のステーキ		スライスチーズ		さばの生姜煮	
	切干大根のピリ辛炒め		ナムル		白和え		ツナの和風スパゲッティ		ブロッコリーのおかか和え	
	みそ汁		豆腐の中華煮		けんちん汁		わかめスープ		みそ汁	
	牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
1群	鶏肉・豚肉		シューマイ・豚肉・豆腐		ちくわ・豆腐		ツナ・豆腐		さば・かつお節・厚揚げ	
2群	牛乳		牛乳		牛乳		牛乳・わかめ・チーズ		牛乳	
3群	こまつな・にんじん		こまつな・にんじん・チンゲン菜						ブロッコリー・にんじん・こまつな	
4群	にんにく・しょうが・切り干し大根・大根		もやし・キャベツ・玉ねぎ・たけのこ水蒸し・干しいたけ		大根・白菜・ごぼう・ネギ		玉ねぎ・しめじ・にんにく・えのきたけ		キャベツ・もやし・大根・なめこ	
5群	米・マカロニ・じゃがいも		米・砂糖・片栗粉		米・こんにやく・砂糖・さといも		食パン・スパゲッティ		米	
6群	マヨネーズ		油		油		バター			
こ ん だ て	20日		21日		22日		23日		24日	
	ごはん		ごはん		ジャンバラヤ		勤労感謝の日		ごはん	
	スパニッシュオムレツ		メンチカツ		野菜スープ				野菜春巻き	
	はるさめサラダ		あっさり漬け		ヨーグルト				マカロニサラダ	
	みそ汁		のっぺい汁		牛乳				すまし汁	
	牛乳		牛乳		牛乳				牛乳	
1群	卵・油揚げ		鶏肉・豚肉・油揚げ		豚肉				ツナ・豆腐	
2群	牛乳		牛乳		牛乳・ウインナー・ヨーグルト				牛乳	
3群	にんじん		にんじん		ピーマン・にんじん・にんにく・ブロッコリー				ブロッコリー・にんじん・こまつな	
4群	きゅうり・キャベツ・なめこ・大根		きゅうり・キャベツ・大根・干しいたけ・ネギ		玉ねぎ・マツシユルム・ひよこ豆・白菜・しめじ				キャベツ・えのきたけ	
5群	米・春雨・砂糖		米・こんにやく・じゃがいも・片栗粉		米・麦・じゃがいも				米・マカロニ	
6群	油		油		油				油・マヨネーズ	
こ ん だ て	27日		28日		29日		30日			
	ごはん		ごはん		ごはん		カレーライス			
	さつま揚げの生姜煮		さわらの西京焼き		五目なます		マセドアンサラダ			
	れんこんのきんぴら煮		大根のごま酢和え		鶏野菜		牛乳			
	なめこ汁		すまし汁		セノビーゼリー					
	牛乳		牛乳		牛乳		牛乳			
1群	さつま揚げ・豆腐・豚肉		さわら・豆腐		油揚げ・かまぼこ・鶏肉・豆腐		豚肉			
2群	牛乳		牛乳・昆布		牛乳		牛乳・チーズ			
3群	にんじん・さやいんげん		にんじん・水菜		にんじん		にんじん・トマト			
4群	生姜・ごぼう・たけのこ水蒸し・れんこん・なめこ・ネギ		きゅうり・大根・玉ねぎ		大根・白菜・えのきたけ・ネギ・しょうが		玉ねぎ・しょうが・にんにく・リンゴ・キャベツ・きゅうり			
5群	米・砂糖・こんにやく・じゃがいも		米・砂糖・ふ		米・砂糖・こんにやく		米・麦・じゃがいも・砂糖			
6群	油・ごま		ごま		ごま		油			

※献立は都合により変更することがあります。