

11月の献立

日にち	曜日	献立	赤の仲間 からだをつくる	黄色の仲間 エネルギーのもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	7大アレルゲン	Kcal
1日	火	ごはん さわらの照焼き パプリカのそぼろ炒め かぼちゃの煮物 コールスローサラダ	さわら、鶏ひき肉	精白米、油、砂糖、フレンチドレッシング	パプリカ、ピーマン、玉ねぎ、かぼちゃ、キャベツ、人参、コーン		353
2日	水	ごはん 酢鶏風 厚揚げの煮物 ほうれん草のお浸し 大根サラダ	鶏肉、厚揚げ	精白米、片栗粉、油、砂糖、サウザンドレッシング	玉ねぎ、人参、ピーマン、ほうれん草、もやし、大根、きゅうり、コーン		358
4日	金	ごはん 豚肉の味噌焼き ズッキーニと彩り豆のトマト煮 白菜のお浸し ごぼうサラダ	豚肉、ミックスビーンズ、味噌	精白米、油、砂糖、マヨネーズ	玉ねぎ、ズッキーニ、トマト、白菜、人参、ごぼう、きゅうり、コーン		351
7日	月	ごはん たらのクリームソースがけ さつま芋と豚肉の炒り煮 キャベツのお浸し キャロットサラダ	たら、豚肉	精白米、さつま芋、油、シチューの素、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、人参、コーン、カリフラワー		367
8日	火	ごはん 鶏肉のマヨ焼き ごぼうとツナの煮物 白菜のポン酢和え コーンサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、油、砂糖、マヨネーズ、フレンチドレッシング	ごぼう、人参、白菜、きゅうり、コーン、大根、パプリカ		350
9日	水	ごはん 鮭のムニエル じゃが芋と油揚げの煮物 わかめの和え物 コールスローサラダ	鮭、油揚げ	精白米、じゃが芋、小麦粉、油、砂糖、サウザンドレッシング	人参、わかめ、もやし、キャベツ、コーン、きゅうり	小麦	350
10日	木	ごはん 豚肉のしょうが焼き 彩り豆のトマト煮 ごぼうのきんぴら かぼちゃサラダ	豚肉、ミックスビーンズ	精白米、油、砂糖、マヨネーズ	玉ねぎ、トマト、キャベツ、ごぼう、人参、かぼちゃ、きゅうり、パプリカ		352
11日	金	ごはん 鶏肉のカレー風味煮 大根とツナ炒め物 もやしのナムル 彩り野菜サラダ	鶏肉、ツナ	精白米、油、カレールー、フレンチドレッシング	玉ねぎ、大根、人参、もやし、青梗菜、パプリカ、ズッキーニ、コーン		355
14日	月	ごはん 赤魚のマヨ焼き ズッキーニと鶏肉の炒め物 キャベツの磯和え コーンサラダ	赤魚、鶏肉	精白米、油、マヨネーズ、フレンチドレッシング	ズッキーニ、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、青のり、コーン、大根、人参		359
15日	火	ガパオライス 鶏肉入り玉子焼き 白身魚とセロリの炒め 空芯菜炒め					
16日	水	ごはん 鶏肉のパン粉焼き ほうれん草とツナのトマト炒め わかめの和え物 キャロットサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、パン粉、油、イタリアンドレッシング	ほうれん草、玉ねぎ、トマト、わかめ、もやし、人参、きゅうり、コーン	小麦	352
17日	木	ごはん 五目豆腐 大根とツナの煮物 もやしのナムル さつま芋サラダ	厚揚げ、鶏ひき肉、ツナ	精白米、さつま芋、油、砂糖、マヨネーズ	白菜、玉ねぎ、人参、大根、もやし、青梗菜、カリフラワー、パプリカ		357
18日	金	ごはん 鮭のみりん焼き 青梗菜と鶏肉の炒め物 じゃが芋の甘辛煮 彩り野菜サラダ	鮭、鶏肉	精白米、じゃが芋、油、砂糖、イタリアンドレッシング	青梗菜、玉ねぎ、パプリカ、ズッキーニ、コーン		357
21日	月	ごはん 豆腐とひき肉のネギ味噌炒め かぼちゃのツナあんかけ ほうれん草の中華和え コールスローサラダ	豆腐、鶏ひき肉、ツナ、味噌	精白米、片栗粉、油、サウザンドレッシング	長ネギ、かぼちゃ、ほうれん草、もやし、キャベツ、人参、コーン		372
22日	火	ごはん さわらの煮付 じゃが芋と豚肉の中華炒め 青梗菜のナムル 大根サラダ	さわら、豚肉	精白米、じゃが芋、油、砂糖、和風ドレッシング	玉ねぎ、青梗菜、もやし、大根、きゅうり、ブロッコリー		352
24日	木	ごはん 赤魚の煮付 白菜と豚肉のポン酢炒め 大根の煮物 ひじきサラダ	赤魚、豚肉	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	白菜、ピーマン、大根、人参、ひじき、玉ねぎ、パプリカ		361
25日	金	ごはん 鮭の漬焼き 切干大根とささみの煮物 小松菜のお浸し ポテトサラダ	鮭、ささみ	精白米、じゃが芋、砂糖、マヨネーズ	切干大根、人参、小松菜、もやし、玉ねぎ、パプリカ、コーン		354
28日	月	ごはん 麻婆豆腐 じゃが芋と豚肉の炒め物 大根のきんぴら わかめサラダ	豆腐、鶏ひき肉、豚肉、味噌	精白米、じゃが芋、片栗粉、油、砂糖、和風ドレッシング	長ネギ、玉ねぎ、大根、人参、わかめ、もやし、きゅうり		353
29日	火	ごはん 鶏肉の照焼き 彩り野菜とツナの炒め物 かぼちゃの煮物 コールスローサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、油、砂糖、フレンチドレッシング	パプリカ、ピーマン、玉ねぎ、かぼちゃ、キャベツ、人参、コーン		353
30日	水	チキンライス 鶏肉と春雨の団子 白身魚の香草蒸し パパイアサラダ					

弊社で使用しておりますドレッシング・マヨネーズはすべて卵・乳不使用のものになります。

また、ハンバーグ・フライにつきましても牛乳、卵不使用となっております。

骨抜き魚を使用しておりますが、まれに小骨が入っている場合もございますので、喫食時にはご注意願います

15日と30日はタイ料理です

※ 仕入れの状況により、献立の内容が一部変更する場合がありますので、ご了承ください。

