

# 2020年11月献立表



	昼食(A)	エネルギー(kcal)	昼めん食	エネルギー(kcal)		昼食(A)	エネルギー(kcal)	昼めん食	エネルギー(kcal)
01 日					16 月	回鍋肉 かぼちゃの煮物 ひじきのサラダ ご飯 和風スープ 漬物	561	きつねうどん かぼちゃの煮物 ひじきのサラダ ご飯(小) 漬物	510
02 月	豚肉の生姜焼き風 なすの煮びたし 小松菜の塩昆布和え ご飯 味噌汁 漬物	582	しょうゆラーメン なすの煮びたし 小松菜の塩昆布和え ご飯(小) 漬物	524	17 火	ハヤシライス れんこんのソテー ブロッコリーのサラダ フルーツ	710	あんかけそば れんこんのソテー ブロッコリーのサラダ ご飯(小) フルーツ	616
03 火	さわらの照り焼き 五目豆 わかめの酢の物 ご飯 味噌汁 フルーツ	505	かき揚げうどん 五目豆 わかめの酢の物 ご飯(小) フルーツ	541	18 水	ぶりの照り焼き さつま芋の甘辛煮 小松菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物	565	肉そば さつま芋の甘辛煮 小松菜のお浸し ご飯(小) 漬物	550
04 水	麻婆豆腐 切干大根煮 チンゲン菜のナムル ご飯 中華スープ 漬物	535	とろろそば 切干大根煮 チンゲン菜のナムル ご飯(小) 漬物	502	19 木	豆腐の五目うま煮 なすとピーマンの味噌炒め ほうれん草のピーナッツ和え ご飯 すまし汁 漬物	533	鶏南蛮そば なすとピーマンの味噌炒め ほうれん草のピーナッツ和え ご飯(小) 漬物	623
05 木	チキンカレーライス ミニコロケ コールスローサラダ 福神漬け フルーツ	683	五目きしめん ミニコロケ コールスローサラダ ご飯(小) フルーツ	558	20 金	鶏肉の唐揚げ 高野豆腐の煮物 もやしと豆苗のサラダ ご飯 味噌汁 漬物	608	ほうとう風きしめん 高野豆腐の煮物 もやしと豆苗のサラダ ご飯(小) 漬物	462
06 金	赤魚の中華煮 ブロッコリーのかに風味あんかけ かぼちゃサラダ ご飯 和風スープ 漬物	504	ナポリタンスパゲティ ブロッコリーのかに風味あんかけ かぼちゃサラダ 汁物 フルーツ	597	21 土	魚のみぞれあんかけ 根菜の煮物 春菊のごま和え ご飯 味噌汁 フルーツ	531	味噌煮込み風うどん 根菜の煮物 春菊のごま和え ご飯(小) フルーツ	574
07 土	すき焼き風煮 人参しりしり オニオンサラダ ご飯 味噌汁 漬物	605	あんかけそば 人参しりしり オニオンサラダ ご飯(小) 漬物	565	22 日				
08 日					23 月	鶏肉の照り焼き なすのさっぱり煮 チンゲン菜のおかか和え ご飯 味噌汁 漬物	600	ミートソーススパゲティ なすのさっぱり煮 チンゲン菜のおかか和え 汁物 フルーツ	569
09 月	さばの塩焼き ふろふき大根 春菊の白和え きのこの炊き込みご飯 すまし汁 フルーツ	508	鶏南蛮そば ふろふき大根 春菊の白和え きのこの炊き込みご飯(小) フルーツ	629	24 火	さばの味噌煮 れんこんきんぴら きらずサラダ 十穀ご飯 すまし汁 漬物	647	なめこおろしうどん れんこんきんぴら きらずサラダ 十穀ご飯(小) 漬物	650
10 火	鶏肉のトマトソースかけ ほうれん草のソテー 豆サラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	560	月見きしめん ほうれん草のソテー 豆サラダ ご飯(小) 漬物	515	25 水	豚肉のスタミナ炒め 冬瓜のかに風味あんかけ おぐらの生姜醤油和え ご飯 和風スープ 漬物	529	味噌煮込み風うどん 冬瓜のかに風味あんかけ おぐらの生姜醤油和え ご飯(小) 漬物	506
11 水	海鮮中華丼 シュウマイ ブロッコリーのマヨ和え 中華スープ フルーツ	532	とんこつラーメン シュウマイ ブロッコリーのマヨ和え ご飯(小) フルーツ	578	26 木	鶏肉と大豆のトマト煮 ビーフソテー 大根の甘酢和え ご飯 コンソメスープ フルーツ	579	たぬきそば ビーフソテー 大根の甘酢和え ご飯(小) フルーツ	510
12 木	あじのカレー南蛮漬け 厚揚げの煮物 おぐらのサラダ ご飯 和風スープ 漬物	525	なめこおろしうどん 厚揚げの煮物 おぐらのサラダ ご飯(小) 漬物	522	27 金	ミックスフライ ひじきの煮物 きのこの塩麹和え ご飯 和風スープ フルーツ	591	焼きそば ひじきの煮物 きのこの塩麹和え 汁物 フルーツ	513
13 金	豚肉の柳川風煮 かぼちゃソテー キャベツと糸昆布のサラダ ご飯 味噌汁 漬物	613	たぬきそば かぼちゃソテー キャベツと糸昆布のサラダ ご飯(小) 漬物	541	28 土	豚丼 白菜の煮びたし 卵豆腐 味噌汁 漬物	554	えび天そば 白菜の煮びたし 卵豆腐 ご飯(小) 漬物	529
14 土	鶏肉のさっぱり煮 なすの味噌かけ 小松菜のなめ茸和え ご飯 すまし汁 漬物	608	カレーうどん なすの味噌かけ 小松菜のなめ茸和え ご飯(小) 漬物	605	29 日				
15 日					30 月	赤魚の煮付け 卵の花 とろろ ご飯 豚汁 漬物	521	肉そば 卵の花 とろろ ご飯(小) 漬物	552

\*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります

## 2020年11月 おやつ献立表

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
リンゴゼリー  53 kcal	水ようかん  105 kcal	レモンケーキ  65 kcal	ほうじ茶プリン (ホイップクリーム)  74 kcal	もみじまんじゅう  107 kcal	かぼちゃのロールケーキ  134 kcal
9 紫芋ようかん  92 kcal	10 フルーツのパウンドケーキ  96 kcal	11 紅茶プリン (ホイップクリーム)  78 kcal	12 バームクーヘン  91 kcal	13 抹茶のロールケーキ  137 kcal	14 ドーナツ (黒糖)  126 kcal
16 はちみつマドレーヌ  124 kcal	17 かぼちゃプリン (ホイップクリーム)  78 kcal	18 よもぎまんじゅう  109 kcal	19 モカロールケーキ  138 kcal	20 ブドウゼリー  57 kcal	21 抹茶ようかん  118 kcal
23 杏仁豆腐 (ストロベリーソース)  73 kcal	24 乳菓まんじゅう  142 kcal	25 かぼちゃようかん  103 kcal	26 田舎まんじゅう  108 kcal	27 ドーナツ (プレーン)  126 kcal	28 プレーンロールケーキ  142 kcal
30 ふんわりチーズケーキ  88 kcal	*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります。 *カロリーは、材料等の見直しにより変更する場合があります。 *おやつ写真下の数字がエネルギー (kcal) を表示しています。				