

2021年11月献立表

昼食		エネルギー (kcal)	昼めん食	エネルギー (kcal)	昼食		エネルギー (kcal)	昼めん食	エネルギー (kcal)		
01	月	味噌おでん きんぴらごぼう 春菊のなめ茸和え ご飯 漬物	肉そば きんぴらごぼう 春菊のなめ茸和え ご飯(小) 漬物	533	524	16	火	鶏肉のさっぱり煮 さつま揚げの炒め物 卵豆腐 ご飯 味噌汁 漬物	557	569	
02	火	和風野菜カレーライス きのこソテー ひじきのサラダ 福神漬け フルーツ	たぬきそば きのこソテー ひじきのサラダ ご飯(小) フルーツ	650	538	17	水	回鍋肉 冬瓜の生姜煮 春雨サラダ ご飯 中華スープ フルーツ	547	529	
03	水	アジフライ 肉じゃが わかめの酢の物 ご飯 味噌汁 漬物	どんこつラーメン 肉じゃが わかめの酢の物 ご飯(小) 漬物	524	516	18	木	たらのムニエルきのこバターソース ほうれん草の卵とじ ごぼうサラダ ご飯 和風スープ 漬物	524	574	
04	木	鶏肉のトマト煮込み ビーマンソテー コーンサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	とろちうどん ビーマンソテー コーンサラダ ご飯(小) 漬物	516	502	19	金	鶏つくね 里芋の煮っころがし 小松菜のおかか和え ご飯 味噌汁 漬物	527	488	
05	金	海鮮中華炒め さつま芋の甘辛煮 チンゲン菜のナムル ご飯 中華スープ フルーツ	五目うどん さつま芋の甘辛煮 チンゲン菜のナムル ご飯(小) フルーツ	520	560	20	土	ソースカツ丼 さつま芋のレモン煮 オニオンサラダ 味噌汁 フルーツ	607	552	
06	土	さわらの照り焼き 鶏レバーの味噌煮 ほうれん草のごま和え きのこの炊き込みご飯 すまし汁 漬物	あんかけそば 鶏レバーの味噌煮 ほうれん草のごま和え きのこの炊き込みご飯(小) 漬物	533	599	21	日				
07	日						22	月	鶏肉の照り焼き ひじきと大豆の煮物 チンゲン菜のピーナツ和え ご飯 味噌汁 フルーツ	582	489
08	月	豚肉のブルコギ かぼちゃの煮物 白菜のナムル ご飯 中華スープ 漬物	味噌煮込み風うどん かぼちゃの煮物 白菜のナムル ご飯(小) 漬物	573	540	23	火	煮込みハンバーグ れんこんのソテー ブロッコリーのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	593	515	
09	火	さばの煮付け 里芋のそぼろあん おぐらの辛子和え ご飯 かきたま汁 漬物	ちくわうどん 里芋のそぼろあん おぐらの辛子和え ご飯(小) 漬物	548	553	24	水	さわらのもみじ焼き 湯豆腐 春菊のお浸し ご飯 味噌汁 漬物	555	570	
10	水	鶏肉のクリームソースかけ キャベツのカレー煮 豆サラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	ほうとう風きしめん キャベツのカレー煮 豆サラダ ご飯(小) 漬物	578	464	25	木	油淋鶏風 白菜の煮びたし もやしのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	531	534	
11	木	すぎ焼き風牛丼 人参しりしり 玉ねぎのポン酢和え 味噌汁 フルーツ	なめこおろしそば 人参しりしり 玉ねぎのポン酢和え ご飯(小) フルーツ	577	508	26	金	豚丼 れんこんの白煮 きのこの塩麹和え 味噌汁 フルーツ	553	462	
12	金	たらの味噌漬け焼き 糸昆布煮 きらずサラダ ご飯 すまし汁 フルーツ	カレーうどん 糸昆布煮 きらずサラダ ご飯(小) フルーツ	511	645	27	土	さばの味噌煮 人参の金平 おからと柴漬けのサラダ ご飯 すまし汁 漬物	573	609	
13	土	揚げ豆腐の生姜きのこあん 筑前煮 とろろ ご飯 味噌汁 漬物	焼きそば 筑前煮 とろろ 汁物 漬物	572	543	28	日				
14	日						29	月	牛肉と野菜のオイスター炒め カリフラワーのかに風味あんかけ 海藻サラダ ご飯 中華スープ 漬物	529	473
15	月	赤魚の甘酢あんかけ 卵の花 いんげんのサラダ ご飯 のっぺい汁 漬物	月見うどん 卵の花 いんげんのサラダ ご飯(小) 漬物	568	554	30	火	あじの南蛮漬け 五目豆 白菜の塩昆布和え 粟めし 味噌汁 フルーツ	564	553	

*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