

11月 予定献立表

日/曜日	献立名	エネルギー	たんぱく質	血や肉になる (赤)	力のもとになる (黄)	体の調子を整える (緑)
2(月)	クッパ 牛乳 鶏肉の中華風照り焼き 人参サラダ 梨	865kcal	43.0g	牛乳 豚肉 卵 鶏肉	米 油 砂糖 マヨネーズ いりごま	きゃべつ 人参 にら ブロッコリー もやし 梨
4(水)	ごはん 牛乳 かぼちゃの味噌汁 炒り豆腐 きゃべつサラダ	868kcal	49.1g	牛乳 かつお節 みそ 豆腐 豚肉	米 油 砂糖 いりごま	こんぶ インゲン かぼちゃ えのきたけ 玉葱 人参 椎茸 きゃべつ もやし きくらげ コーン
5(木)	ベジタブルピラフ 牛乳 きゃべつとしめじのスープ ハンバーグ マカロニサラダ	868kcal	38.1g	牛乳 豚ミンチ 鶏ミンチ 豆腐 卵	米 マーガリン じゃがいも 油 パン粉 砂糖 マカロニ マヨネーズ	人参 ビーマン コーン きゃべつ しめじ 玉葱 きゅうり
6(金)	ごはん 牛乳 きのこのスープ チャプチェ きゃべつとわかめのサラダ	869kcal	26.8g	牛乳 牛肉	米 マロニー 砂糖 油 いりごま	わかめ えのきたけ 人参 玉葱 ビーマン ごぼう きゃべつ もやし コーン エリンギ
9(月)	親子丼 牛乳 わかめの味噌汁 ごぼうサラダ	864cal	41.4g	牛乳 鶏肉 卵 みそ	米 砂糖 油 マヨネーズ いりごま	人参 わかめ こんぶ 玉葱 椎茸 えのきたけ 白菜 もやし きゃべつ ごぼう コーン
10(火)	ナポリタン 牛乳 野菜スープ コールスローサラダ 黒糖ケーキ	863kcal	27.9g	牛乳 ベーコン 卵	スパゲティ 油 砂糖 マヨネーズ いりごま 薄力粉 マーガリン じゃがいも	玉葱 ビーマン マッシュルーム 人参 しめじ ごぼう もやし きゃべつ コーン
11(水)	チャーハン 牛乳 エリンギスープ 鶏肉のマヨ焼き もやしサラダ	866kcal	38.1g	牛乳 ウインナー 卵 鶏肉	米 油 マヨネーズ 砂糖 いりごま	にら 椎茸 えのきたけ エリンギ 玉葱 コーン チンゲンサイ もやし きゃべつ かいわれ大根
12(木)	麦ごはん 牛乳 白菜の味噌汁 筑前煮 きゃべつとさっぱり和え	865kcal	39.8g	牛乳 かつお節 みそ 鶏肉 厚揚げ	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 いりごま	白菜 こんぶ わかめ インゲン しめじ 人参 ごぼう きゃべつ もやし きくらげ コーン
13(金)	トマトポークカレー 牛乳 きゃべつと卵のサラダ パナナ	861kcal	37.7g	牛乳 豚肉 卵	米 じゃがいも 油 砂糖 いりごま	玉葱 人参 トマト きゃべつ もやし パナナ
16(月)	さつまいもごはん 牛乳 すまし汁 厚揚げチャンプルー きゃべつときくらげのサラダ	869kcal	48.6g	牛乳 豆腐 かつお節 厚揚げ 卵 豚肉	米 さつまいも 油 砂糖 いりごま	えのきたけ こんぶ ごぼう チンゲンサイ きゃべつ もやし 人参 きゅうり きくらげ コーン
17(火)	ひじきごはん 牛乳 玉ねぎの味噌汁 鮭のチーズフライ もやしときゃべつのサラダ	863kcal	34.5g	牛乳 油揚げ ひじき 豆腐 かつお節 みそ サーモンチーズフライ	米 砂糖 油 いりごま	インゲン こんぶ 人参 しめじ 玉葱 コーン チンゲンサイ きゃべつ もやし かいわれ大根
18(水)	ペンのトマトソース 牛乳 きゃべつのスープ 卵サラダ	869kcal	43.6g	牛乳 鶏肉 ハム 卵	ペンネ 油 じゃがいも マヨネーズ	インゲン 玉葱 エリンギ マッシュルーム トマト きゃべつ チンゲンサイ ブロッコリー 枝豆
19(木)	中華丼 牛乳 五目スープ もやしとコーンのサラダ	868kcal	58.5g	牛乳 豚肉 いか えび	米 油 砂糖 かたくり粉 いりごま	玉葱 人参 きくらげ チンゲンサイ 椎茸 大根 えのきたけ ごぼう もやし きゃべつ コーン かいわれ大根 赤パプリカ
20(金)	麦ごはん 牛乳 豆腐の味噌汁 鶏と大根の煮物 玉ねぎおかかサラダ	863kcal	42.2g	牛乳 豆腐 かつお節 みそ 鶏肉	米 麦 油 砂糖 いりごま	大根 わかめ こんぶ インゲン 白菜 大根 コーン 人参 ごぼう 椎茸 玉葱 きゃべつ かいわれ大根
24(火)	コーンライス 牛乳 洋風スープ スパニッシュオムレツ 人参とブロッコリーのサラダ	864kcal	36.8g	牛乳 卵 ベーコン チーズ	米 油 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ いりごま	コーン 人参 玉葱 きゃべつ チンゲンサイ ほうれん草 もやし ブロッコリー
25(水)	麦ごはん 牛乳 人参と小松菜のスープ 鶏ときのこのソテー かいわれのサラダ	862kcal	37.5g	牛乳 鶏肉	米 麦 マーガリン 砂糖 油 いりごま	大根 人参 小松菜 きゃべつ えのきたけ しめじ エリンギ 椎茸 もやし かいわれ大根 コーン
26(木)	青菜まぜごはん 牛乳 けんちん汁 野菜炒め もやしとわかめのサラダ	869kcal	51.5g	牛乳 豆腐 かつお節 豚肉	米 油 砂糖 いりごま	ごぼう こんぶ わかめ こんにやく 大根 人参 きゃべつ 玉葱 もやし にら きゅうり きくらげ コーン
27(金)	ごはん 牛乳 コンソメスープ 鶏肉のケチャップ和え コーンサラダ	863kcal	32.1g	牛乳 鶏肉	米 かたくり粉 薄力粉 油 さつまいも 砂糖 いりごま	しめじ えのきたけ チンゲンサイ 玉葱 人参 きゃべつ もやし きゅうり コーン
30(月)	豆腐そぼろ丼 牛乳 白菜とチンゲンサイのスープ かぼちゃサラダ	867kcal	38.2g	牛乳 豆腐 油揚げ 卵	米 油 砂糖 マヨネーズ	人参 にら 椎茸 白菜 チンゲンサイ えのきたけ かぼちゃ ブロッコリー