

月間献立表(26年11月度)

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日		
							11月1日		
朝	主食 主菜 副菜 Kcal	商品入荷等の都合により 献立および使用材料が 変更になる場合が ありますので ご了承下さい。 変更時には、食堂配膳口に 指示致しますので よしくお願ひ致します。  ※魚の中には 場合によって 魚卵を含む場合があります。					ごはん・ライ麦パン 焼豚切り落とし 切干煮 牛乳 豆腐の味噌汁 561		
昼	主食 主菜 副菜 Kcal						ごはん・チャーハン 味噌ラーメン 焼き餃子 糸こんとメンマ炒め 872		
夕	主食 主菜 副菜 Kcal						ごはん ビーフストロガノフ スコッティック キャベツマスタード コーンスープ 1,050		
	総カロリー	0	0	0	0	0	2,483		
夜食		親子丼	ぶっかけうどん	鶏の立田揚げ丼	豚焼肉丼	ビーフカレー	照り焼きバーガー		
	日曜日	ごはん	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日		
	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日		
朝	主食 主菜 ハッシュドポテト 副菜 アスパラベーコンチーズ Kcal	ごはん・フルーツグラノーラ ごはん・照焼きバーガー <sup>1</sup> ごはん・コッペパン キヤベツ天ぷら炒め 目玉焼き 牛乳 なめこの赤だし 628	ごはん・あんぱん フランクfurテー <sup>1</sup> キヤベツ天ぷら炒め 目玉焼き 牛乳 さつま芋の味噌汁 ワカメと鶏の味噌汁 590	ごはん・食パン 蒸し焼壳 納豆・きみとろ玉子 牛乳 もやしのスープ 534	ごはん・食パン ボテトのそぼろ煮 納豆・きみとろ玉子 牛乳 大根と松山揚げの味噌汁 602	ごはん・三色白蒸しふん 照焼き肉団子 海草サラダ 牛乳・りんごジュース 614	ごはん・ホテルブレッド チキンカツ マカロニサラダ コンソメスープ 633	648	
昼	主食 主菜 副菜 Kcal	豚丼 魚の香草パン粉焼き じゃが芋とソーテー <sup>1</sup> 玉子豆腐 巻き麸の味噌汁 875	ごはん 豚の甘酢 マーポー春雨 バターコーン 白葉と油揚げの味噌汁 821	オムロコッケカレー 鶏の味噌煮 中華炒り卵 小松菜のおかか和え 豆腐のすまし 978	ごはん 鶏の葱塩焼き チリココナーン 白和え 玉葱の味噌汁 833	ごはん 竹輪と野菜天ぷら たこやき パンサンダー <sup>1</sup> 中華コーンスープ 768	ごはん・五目ごはん パンちゃんうどん 揚げ豆腐のあんかけ いんげんの味噌和え 771	824	
夕	主食 主菜 副菜 Kcal	ごはん 牛肉と白菜の甘辛煮 南瓜煮 おくら納豆 春雨スープ 954	ごはん・パケット ササミの磯辺揚げ <sup>1</sup> クリームシチュー <sup>1</sup> 胡瓜のなめたけ和え 白玉のすまし 1,084	ごはん おでん 青じそスパゲッテ <sup>1</sup> クリーンサラダ コヒーゼリー <sup>1</sup> 978	ごはん ビックメンチカツ 青じそスパゲッテ <sup>1</sup> キムチのスパサラダ 玉葱の味噌汁 962	ごはん 鶏の葱塩焼き 白和え 玉葱の味噌汁 ボタージュ 879	ごはん 竹輪と野菜天ぷら 大根サラダ キャベツと油揚げの味噌汁 ボテトの味噌汁 982	2,454	
	総カロリー	2,457	2,468	2,333	2,463	2,344	2,283	2,454	
夜食	きつねうどん	親子丼	ぶっかけうどん	鶏の立田揚げ丼	豚焼肉丼	ビーフカレー	照り焼きバーガー		
	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日		
	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日		
朝	主食 主菜 副菜 Kcal	ごはん・チョコクリスピー <sup>1</sup> 焼き豚 きのこ・玉子焼き 牛乳・ヨーグルト カムスープ 698	ごはん・レーズンロール ジャーマンドット 秋豆コロッケ <sup>1</sup> 野菜サラダ 牛乳 茄子の赤だし 665	ごはん・ライ麦パン ごはん・2色パン ローズルーム ふわふわエッグ キヤベツソテー <sup>1</sup> 牛乳 豆腐と松山揚げの味噌汁 653	ごはん・食パン 白身魚フライ 納豆・きみとろ玉子 牛乳 野菜スープ 615	ごはん・グリームパン ウインナーソテー <sup>1</sup> ナチュラルカットボトフライ 牛乳・ミルクマーク(キャラメル) <sup>1</sup> オレンジ 673	ごはん・コーンフレディ チキンカット プロセセチーズ 牛乳 コンソメスープ 641	649	
昼	主食 主菜 副菜 Kcal	ハンバーグ丼 鶏の唐揚げ きみとう玉子 マカロニサラダ ピーフォンソース 899	ごはん 鶏の唐揚げ ほうれん草コーンソーテー <sup>1</sup> ピーフン いかと胡瓜の酢物 筑前煮 もずくのすまし 905	ごはん ポークカレー <sup>1</sup> 鶏のバター醤油焼き 盛り合わせサラダ 牛乳 雪見だいふく 927	ごはん ササミの天ぷら 切干ヒヤ輪のコールスロー <sup>1</sup> 牛乳 雪見だいふく 948	ごはん 和風スパゲティ <sup>1</sup> コーンロコック 炒り煮大豆 えのきとみょうがの味噌汁 879	ごはん 蒸し鶏と葱の塩ラーメン 中華野菜炒め オイキムチ マーラーカオ 903	942	
夕	主食 主菜 副菜 Kcal	ごはん 八宝菜 シューまい カリフラーのサラダ 杏仁フレーク 897	ごはん きんぴら焼肉 レンコン甘酢 絹やの中華和え ジンジャースープ 923	ごはん・ロールパン ロルキヤベットマドース ミニグラタン オニオンサラダ パンフキンスープ 1,121	ごはん 鶏の唐揚げ <sup>1</sup> ロルキヤベットマドース ミニグラタン 白菜のおかか和え パンフキンスープ 909	ごはん ササミの天ぷら 金沢 ひじきのサラダ 大根の味噌汁 909	ごはん 和風スパゲティ <sup>1</sup> コーンロコック 炒り煮大豆 えのきとみょうがの味噌汁 ベーコンとキャベツのスープ 938	897	
	総カロリー	2,494	2,493	2,701	2,472	1,552	2,482	2,488	
夜食	きつねうどん	親子丼	ぶっかけうどん	鶏の立田揚げ丼	豚焼肉丼	ビーフカレー	照り焼きバーガー		
	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日		
	11月16日	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日		
朝	主食 主菜 副菜 Kcal	お茶漬け 梅干し つぼ漬け 枝豆ショーマイ 牛乳 692	ごはん・チコローブレンドパン <sup>1</sup> ハムカツ 目玉焼き ハッシュドポテト 牛乳 ボタージュ 736	ごはん・クロワッサン 親子そぼろ 小松葉ベランチー <sup>1</sup> 牛乳 オニオンスープ 687	ごはん・ジャムパン <sup>1</sup> 網焼ミニハンバーグ 盛り合わせサラダ 牛乳 玉葱と南瓜の味噌汁 968	ごはん・食パン 照り焼チキン切り落とし 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 785	ごはん・ミーフラヌ <sup>1</sup> 焼きそば キヤベツウインナーソテー <sup>1</sup> 牛乳・グルト(クリームソーダ味) <sup>1</sup> 麩の赤だし 772	845	894
昼	主食 主菜 副菜 Kcal	スマニシーフー丼 豚肉の生姜焼き 胡瓜のわさび醤油サラダ 豆腐の味噌汁 1087	ごはん ごはん ごはん ごはん ごはん 956	ごはん 焼きチーズカレー <sup>1</sup> BBQチキン 盛り合わせサラダ 牛乳 玉葱と南瓜の味噌汁 996	ごはん 麻婆豆腐 春巻き 牛乳 牛乳 牛乳 968	ごはん 牛のすきやき風煮込み ソナジガ <sup>1</sup> 塙ゆでブロッコリー <sup>1</sup> 牛乳 987	ごはん・ゆかりごはん カツおろしうどん 五目豆 だし巻き卵 987	908	
夕	主食 主菜 副菜 Kcal	ごはん・ガーリックピースト ポークシチュー <sup>1</sup> ボティフライ ハムと野菜の炒め物 タマメロゼリー <sup>1</sup> 1,010	ごはん ~食育の日~ 《野菜を食べる》 ~ 副菜 1,010	ごはん ごはん ごはん ごはん ごはん 932	ごはん 牛と野菜の辛味噌炒め <sup>1</sup> きのこのバターソテー <sup>1</sup> スベイン風オムレツ 胡瓜といかの七味マヨ和え さつま芋とレモンのすまし 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 868	ごはん 串カツ 里芋煮 スベイン風オムレツ さつま芋レモンのすまし 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 833	ごはん 鶏天 チリコンカーン 白和え 牛乳 コーンスープ 923	877	
	総カロリー	2,789	1,592	2,615	2,621	2,462	2,635	2,679	
夜食	きつねうどん	親子丼	ぶっかけうどん	鶏の立田揚げ丼	豚焼肉丼	ビーフカレー	照り焼きバーガー		
	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日		
	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日		
朝	主食 主菜 副菜 Kcal	ごはん・コーンフレディ <sup>1</sup> お魚ハンバーグ 野菜サラダ 牛乳・ヨーグルト カムスープ 787	ごはん・ロールパン <sup>1</sup> 野菜コロッケ <sup>1</sup> アスパラワインソーテー <sup>1</sup> 牛乳 牛乳 804	ごはん・ミルクチュロッキー <sup>1</sup> キヤベツ天ぷら炒め <sup>1</sup> シャーマンボテト <sup>1</sup> 牛乳 ツナサラダ みかん コーンスープ 779	ごはん・食パン <sup>1</sup> オにぎり(とり五目) <sup>1</sup> 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 801	ごはん・ミーフラヌ <sup>1</sup> おにぎり(赤飯おこわ)・コマロール チヂミ <sup>1</sup> 野菜サラダ 牛乳 バナナ 768	ごはん・ホーリックロール <sup>1</sup> ホタテ風味カツ キヤベツウインナーソテー <sup>1</sup> 牛乳 牛乳 牛乳 801	845	823
昼	主食 主菜 副菜 Kcal	そぼろ丼 大根と厚揚げ煮 胡瓜とみょうがの酢の物 白玉すまし 989	ごはん 鶏の塩焼き チキンガーリックソテー <sup>1</sup> おくらの梅おかか和え えのきの味噌汁 878	ごはん せんさんき 盛り合わせサラダ 胡瓜のしらす和え ボタージュ 788	ごはん 鮭のこあんかけ 高野豆腐の卵とじ 牛乳 アロエヨーグルト 牛乳 890	ごはん ちくわチーズフライ 青梗菜炒り炒め レンコンのそぼろきんぴら 牛乳 787	ごはん ワントン麺 <sup>1</sup> いかたこ子リゾース ナムル 898	878	
夕	主食 主菜 副菜 Kcal	ごはん まやぶのコチュジャンソース ~地産地消の日~ 揚げ出しへこやき ほうれん草のお浸し りんごゼリー <sup>1</sup> 738	ごはん 牛ステーキ 餃子の磯辺揚げ ひじきと白たまごの煮付け にらスープ 799	ごはん せんさんき 白菜の煮物 レタス炒めサラダ バターコーン 玉葱とじやが半の味噌汁 ソーススープ 897	ごはん 豚の葱塩炒め 青じそハツテー <sup>1</sup> 炒り煮大豆 モズクスープ 978	ごはん 蒸し鶏の胡麻ダレ 五目炒め煮 ミックス炒り卵 豆腐と巻き麸の味噌汁 822	817		
	総カロリー	2,514	1,682	2,366	2,588	2,624	2,521	2,518	
夜食	きつねうどん	親子丼	ぶっかけうどん	鶏の立田揚げ丼	豚焼肉丼	ビーフカレー	照り焼きバーガー		
	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日		
	11月30日								
朝	主食 主菜 副菜 Kcal	ごはん・チョコクリスピー <sup>1</sup> ベーコンソーテー <sup>1</sup> ごぼうサラダ 牛乳・ヨーグルト オレンジ 622							
昼	主食 主菜 副菜 Kcal	オムマーボー丼 春巻き えんどうの中華和え もやしのスープ 988							
夕	主食 主菜 副菜 Kcal	ごはん チキンフライ ボティとがんも煮 コールスロー <sup>1</sup> なめこの味噌汁 975							
	総カロリー	2,585	0	0	0	0	0	0	
夜食	きつねうどん	親子丼	ぶっかけうどん	鶏の立田揚げ丼	豚焼肉丼	ビーフカレー	照り焼きバーガー		