

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	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 よろしく願い致します。						ごはん・ライ麦パン
	主菜							焼豚切り落とし
	副菜							切干煮 牛乳 豆腐の味噌汁
	Kcal							561
昼	主食							ごはん・チャーハン
	主菜							味噌ラーメン
	副菜							焼き餃子 水こんとメンマ炒め
	Kcal							872
夕	主食							ごはん
	主菜							ビーフストロガノフ
	副菜							スコッチエッグ キャベツマスタート和え コーンスープ
	Kcal							1,050
総カロリー		0	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	月曜日	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	ごはん・フルーツグラノーラ	ごはん・照焼きバーガー	ごはん・コッペパン	ごはん・あんぱん	ごはん・食パン	ごはん・三色白煮しパン	ごはん・ホテルブレッド
	主菜	ハッシュドポテト	フランクソテー	キャベツ天ぷら炒め	蒸し焼売	ポテトのそぼろ煮	照焼き肉団子	チキンカツ
	副菜	アスパラベーコンソテー	ブロッコリー塩ゆで	目玉焼き	ほうれん草のナムル	納豆・きみとろ玉子	海藻サラダ	マカロニサラダ
	Kcal	628	590	534	602	614	633	648
昼	主食	豚丼	ごはん	ごはん	オムロquetteカレー	ごはん	ごはん	ごはん・五目ごはん
	主菜	じゃが芋とツナのソテー	魚の唐揚げ・粉焼き	豚の甘酢		鰯の味噌煮	チンジャオロウス	げんちゃんうどん
	副菜	玉子豆腐 だし巻き卵 巻き麩の味噌汁	マーボー春雨 だし巻き卵 胡麻団子	揚げ茄子浸し バターコーン	盛り合わせサラダ 牛乳	中華炒り卵 小松菜のおかか和え	たこやき パンサンスー	揚げ豆腐のあんかけ いんげんの味噌和え
	Kcal	875	794	821	978	768	771	824
夕	主食	ごはん	ごはん・ひじきわかめごはん	ごはん・パケット	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	主菜	牛肉と白菜の甘辛煮	ササミの磯辺揚げ	クリームシチュー	おでん	ピクメンチカツ	鶏の葱塩焼き	竹輪と野菜天ぷら
	副菜	南豆腐 おくら納豆 春雨スープ	里芋煮 胡瓜のなめたけ和え 白玉のすまし	青じそバナソテー グリーンサラダ コーヒゼリー	きんぴらごぼう 菜の花の辛子和え 玉葱の味噌汁	チリコンカン ゆず風味のスバサラダ ポタージュ	切干煮 白和え キャベツと油揚げの味噌汁	ピリ辛こんにゃく 大根サラダ ポテトの味噌汁
	Kcal	954	1,084	978	883	962	879	982
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	ごはん・チョコクリスピー	ごはん・レーズンロール	ごはん・ライ麦パン	ごはん・2色パン	ごはん・食パン	ごはん・クリームパン	ごはん・コンフrostスティ
	主菜	焼き豚	ジャーマンポテト	枝豆コロッケ	ローズハム	白身魚フライ	ウインナーソテー	チキンナゲット
	副菜	きのこ玉子焼き 牛乳・ヨーグルト ワカメスープ	野菜サラダ 牛乳	ふわふわエッグ 牛乳	キャベツソテー 牛乳	納豆・きみとろ玉子 牛乳	ナチュラルかつお汁フライ 牛乳・ミルク(キャラメル)	プロセスチーズ 牛乳
	Kcal	698	665	653	615	673	641	649
昼	主食	ハンバーグ丼	ごはん	ごはん	ポークカレー	ごはん	ごはん	ごはん
	主菜		鶏の唐揚げ	鮭のバター醤油焼き		ササミの天ぷら	和風スパゲティ	蒸し鶏と葱の塩ラーメン
	副菜	きみとろ玉子 マカロニサラダ ビーフコンソメスープ	ほうれん草コンソテー いかと胡瓜の酢物 もずくのすまし汁	煮豚煮 雷見だいふく	盛り合わせサラダ 牛乳 鉄・カルシウムヨーグルト	切干と竹輪のコールスロー 牛乳 えのきとみょうがの味噌汁	コーンコロッケ 炒り煮大豆 ベーコンとキャベツのスープ	中華野菜炒め オイキムチ マレーカオ
	Kcal	899	905	927	948	879	903	942
夕	主食	ごはん	ごはん	ごはん・ロールパン	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	主菜	八宝菜 シュマイ カリフラワーのサラダ	きんぴら焼肉 レンコン甘酢 絹さやの中華和え	ロールキャベツマトリョーシ ミニグラタン オニオンサラダ	柳川煮 里芋煮 白菜のおかか和え	～郷土料理の日～ 《金沢》 ひじきのサラダ	どんてき ブロッコリーガーリックソテー 大根の味噌汁	いか天マヨソース 肉南瓜 イタリアンサラダ
	副菜	杏にフルーツ	ジンジャースープ	パンブキンスープ	にゅうめん			かきたま汁
	Kcal	897	923	1,121	909		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	お茶漬け	ごはん・チョコチップメロンパン	ごはん・クロワッサン	ごはん・食パン	ごはん・食パン	ごはん・ミニフランス	ごはん・ホットドックロール
	主菜	梅干し	ハムカツ	親子そぼろ	網焼きミニハンバーグ	照り焼きキン切り落とし	焼きそば	ホタテ風味カツ
	副菜	つば煮け 枝豆シュマイ 牛乳	目玉焼き 枝豆シュマイ ポタージュ	ハンシュドポテト 牛乳 オニオンスープ	小松菜・ペペロンチーノ 牛乳 中華スープ	納豆・きみとろ玉子 牛乳 バナナ	キャベツウインナーソテー 牛乳・グルト(クリームソーダ味) 麩の赤だし	インゲン・胡麻マヨ和え 牛乳 バイナッブル
	Kcal	692	736	687	785	772	845	894
昼	主食	スタミナシーフー丼	ごはん	ごはん	焼きチーズカレー	ごはん	ごはん	ごはん・ゆかりごはん
	主菜		豚肉の生煮焼き	BBQチキン		麻婆豆腐	牛のすきやき風煮込み	カツおろしうどん
	副菜	レンコン天ぷら 胡瓜のわさび醤油サラダ 豆腐の味噌汁	茄子の煮浸し 揚げ豆腐のとろろかけ 豆苗と南豆腐の味噌汁	さつま揚げとぜんまい炒め煮 大根のゆず味噌かけ ワカメとなるのすまし	盛り合わせサラダ 牛乳	春巻き ほうれん草の辛子和え ワンタンスープ	ツナじゃが 塩ゆでブロッコリー 大根と松山揚げの味噌汁	五目豆 だし巻き卵
	Kcal	1087	856	996	968	857	867	908
夕	主食	ごはん・ガーリックトースト	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	主菜	ポークシチュー	～食育の日～ 《野菜を食べる》	ポークグリル粒マスタード	小松菜の辛味噌炒め	串カツ	鶏天	エビフライ
	副菜	ポテトフライ ハムと野菜の炒め物 タンドロースゼリー	きのこのバターソテー 胡瓜といかの七味マヨ和え ポテトの赤だし	きのこのバターソテー 胡瓜といかの七味マヨ和え ポテトの赤だし	スペイン風オムレツ さつま芋レモン ミネストローネ	里芋煮 味噌付けキャベツ コーンスープ	チリコンカン 小松菜の胡麻和え 春雨スープ	アスパラ入りソテー 白和え ジンジャースープ
	Kcal	1,010		932	868	833	923	877
総カロリー		2,789	1,592	2,615	2,621	2,462	2,635	2,879
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(期末)	水曜日(期末)	木曜日(期末)	金曜日(期末)	土曜日(期末)
		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	ごはん・コンフrostスティ	ごはん・ロールパン	ごはん・ミルクチュロッキー	おにぎり(とり五目)	ごはん・食パン	おにぎり(赤飯おこわ)・ゴマロール	ごはん・メロンパン
	主菜	お魚ハンバーグ	野菜コロッケ	キャベツ天ぷら炒め	オレンジデニッシュ・牛乳	肉団子煮	チヂミ	ふわふわエッグ
	副菜	野菜サラダ 牛乳・ヨーグルト ワカメと巻き麩の赤だし	アスパラウインナーソテー 牛乳 卵スープ	きのこ玉子焼き 牛乳 みかん	ジャーマンポテト ツナサラダ コーンスープ	納豆・きみとろ玉子 牛乳 バナナ	野菜サラダ 牛乳 大根と松山揚げの味噌汁	ポテトフライオーロラソース 牛乳・ミルク(バナナ) ほうれん草と油揚げの味噌汁
	Kcal	787	804	779	801	768	801	823
昼	主食	そぼろ丼	ごはん	ごはん	ビーフカレー	ごはん	ごはん	ごはん
	主菜		鶏の塩焼き	チキンガーリックソテー		鮭のきのこあんかけ	ちくわチーズフライ	ワンタン種
	副菜	大根と厚揚げ煮 胡瓜とみょうがの酢の物 白玉すまし	肉じゃが おくら・梅おかか和え えのきの味噌汁	煮やきそば 胡瓜のしらす和え ポタージュ	盛り合わせサラダ 牛乳 アロエヨーグルト	高野豆腐の照りど レンコンのそぼろきんぴら 豚汁	青梗菜チリソース もやしの中華和え いちごのブチーキ	いか団子チリソース ナムル
	Kcal	989	878	788	890	878	898	878
夕	主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	主菜	豚しゃぶのコンチャンソース	～地産地消の日～	牛ステーキ	せんざんき	デミ煮込みハンバーグ	豚の葱塩炒め	蒸し鶏の胡麻ダレ
	副菜	揚げ出したごやき ほうれん草のお浸し りんごゼリー	餃子の磯辺揚げ ひじきと白たきの煮付け にらスープ	餃子の磯辺揚げ ひじきと白たきの煮付け にらスープ	白菜の旨煮 レタスコンソメサラダ 豆苗とじゃが芋の味噌汁	青じそバナソテー バターコーン コーンスープ	切干大根 炒り煮大豆 モズクスープ	五目炒め煮 ミックス炒り卵 豆腐と巻き麩の味噌汁
	Kcal	738		799	897	978	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	ごはん・チョコクリスピー						
	主菜	ベーコンソテー						
	副菜	ごぼうサラダ 牛乳・ヨーグルト オレンジ						
	Kcal	622						
昼	主食	オム・マーボー丼						
	主菜	春巻き						
	副菜	えんどうの中華和え もやしのスープ						
	Kcal	988						
夕	主食	ごはん						
	主菜	チキンカツ						
	副菜	ポテトとがんも煮 コールスロー なめこの味噌汁						
	Kcal	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