

## 献立予定表(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	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日
朝食	ごはん つくねの照り焼き 清汁 牛乳	チョコねじりパン ごはん ロールパン チキンナゲット パンプキンスープ 牛乳	ごはん ロールパン 厚焼き卵 味噌汁 牛乳	ベーコントースト ごはん マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳	ごはん オレンジデニッシュ 納豆 温泉卵 牛乳	ごはん ホテルパン ツナマヨ 卵スープ 牛乳	さくふわメロンパン ごはん ベーコンポテト 牛乳
	519	629	540	841	552	501	522
	男の親子丼 味噌汁 漬物	ごはん 豚肉カルビ ボテトサラダ 赤だし	ごはん チキンのホイル焼き 焼きそば 三色和え	ポークカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん 白身魚フライタルタルソース ビーフンソテー 大学芋	ごはん ヒレカツ オクラと豆腐 がんもの煮物	ごはん 肉うどん 磯辺揚げ サラダ ふりかけ
	1254	1165	1102	936	1193	1244	948
	ごはん ボトフ ミートオムレツ サラダ	ごはん 鮭のバター醤油焼き からあげ オニオンポン酢	ごはん 麻婆豆腐 メンチカツ サラダ	ごはん 八宝菜 餃子 みかん	ごはん ポークチャップ フライドボテト 海藻サラダ	ごはん ビーフシチュー カニクリームコロッケ サラダ	ごはん チキンガーリックバター トマトサラダ もやしの雑魚煮
	1089	1209	1082	1091	984	1049	1041
昼食	総カロリー	2862	3003	2724	2868	2729	2794
	夜食	きつねうどん 11月8日	てりやきバーガー <sub>11月9日</sub>	ぶっかけうどん <sub>11月10日</sub>	鶏肉の竜田揚げ丼 <sub>11月11日</sub>	豚肉の焼肉丼 <sub>11月12日</sub>	カレーライス <sub>11月13日</sub>
	ごはん さつまあげ けんちん汁 牛乳	ホットケーキ ごはん ロールパン スクランブルエッグ	ごはん ロールパン 肉団子	きな粉トースト ごはん スパゲティーサラダ	ごはん ホテルパン スパゲティーサラダ	ごはん クロワッサン ジャーマンポテト	ランチパック(たまご) ごはん マカロニサラダ
	578	614	646	655	634	604	599
	昼食	バーベキュー丼 卵スープ 漬物	ごはん グラタン フライドチキン サラダ	ごはん 豚肉と卵の炒め物 水菜しそサラダ ツナじゃが	チーズカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん 白身魚の卵あんかけ 筑前煮 もろみ和え	わかめごはん 醤油ラーメン 肉団子 サラダ
	1316	1098	1418	1017	1003	908	1018
夕食	総カロリー	1339	1247	1131	994	1097	1034
	夜食	きつねうどん 11月15日	親子丼 11月16日	ぶっかけうどん 11月17日	鶏肉の竜田揚げ丼 <sub>11月18日</sub>	豚肉の焼肉丼 <sub>11月19日</sub>	カレーライス <sub>11月20日</sub>
	ごはん キムチチゲ 牛肉コロッケ サラダ	ごはん 鶏天 さつまいの甘煮 大根サラダ	ごはん 魚の照り焼き 揚げ出し豆腐 白菜とカニカマの和え物 ふりかけ	ごはん ミネストローネ チキンナゲット サラダ	ごはん 豚しゃぶ 湯豆腐	鮭卵ごはん 水餃子 肉まん サラダ	ごはん タンドリーチキン ナボリタン ボテトサラダ
	690	680	551	689	546	636	654
	昼食	豚丼 赤だし 漬物	ごはん ブルコギ風 切干大根の煮物 シーフードマリネ	カツ丼 ミニうどん サラダバイキング	ビーフカレー サラダバイキング デザート 牛乳	食育の日 豆腐ハンバーグ 大豆の煮物 冷奴	ところごはん サバの味噌煮 卵豆腐 味噌汁
	1074	1231	1875	1081	898	1099	998
朝食	夕食	ごはん さわらの西京焼き スクランブルエッグ 胡瓜の酢物	ごはん 照焼チキン 金平ゴボウ 南瓜サラダ	郷土料理(北海道) 石狩鍋 男爵コロッケ サラダ	ごはん おでん オニオンスープ サラダ	エビピラフ マカロニスープ 鶏肉レモンバジル風味 サラダ	ハヤシライス カルボナーラサラダ デザート
	969	1219	1089	1210	1087	1123	1295
	総カロリー	2733	3130	3515	2980	2531	2858
	夜食	きつねうどん 11月22日	てりやきバーガー <sub>11月23日</sub>	ぶっかけうどん <sub>11月24日</sub>	鶏肉の竜田揚げ丼 <sub>11月25日</sub>	豚肉の焼肉丼 <sub>11月26日</sub>	カレーライス <sub>11月27日</sub>
	ごはん 八幡巻き 味噌汁 牛乳	チーズパン ごはん 豚汁 ハッシュドポテト	おにぎり ごはん 漬物 牛乳	シュガートースト ごはん フルーチェ コンソメスープ	ごはん オレンジデニッシュ スコッチャッピング 牛乳	ごはん ホテルパン チキンナゲット 牛乳	ランチパック(ソース焼きそば) ごはん マカロニサラダ パンプキンスープ
	580	892	565	637	571	547	679
昼食	夕食	エビとじ丼 白味噌汁 漬物	ごはん 生姜焼き 長芋ボン酢 イカともやしの炒め物	ごはん オムカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん 豚肉のねぎ塩焼き ミニピザ エビと胡瓜のマリネ 牛乳	さんまごはん 天ぷら盛り合わせ もやしのゆかり和え 大根そぼろ煮	わかめごはん とんこつラーメン 焼売 サラダ
	1010	960	1136	998	1297	1100	1287
	夕食	ごはん チキンチャップ 枝豆 白菜の和え物	ごはん 鮭のコンマヨ 肉じゃが 厚焼き卵 ふりかけ	ごはん チキン南蛮 土佐煮 梅肉和え キムチスープ	ごはん 魚の照り焼き 軟骨の唐揚げ 梅肉和え 牛乳	ごはん クリームシチュー ミニピザ サラダ みかん	ごはん 酢豚 春巻き サラダ コーンポタージュ
	1057	1007	1419	1180	1116	1180	1080
	総カロリー	2647	2859	3120	2815	2984	2827
	夜食	きつねうどん 11月29日	親子丼 11月30日	ぶっかけうどん	鶏肉の竜田揚げ丼	豚肉の焼肉丼	カレーライス
朝食	朝食	ごはん つくねの照り焼き 味噌汁 牛乳	クリームねじりパン ごはん スクランブルエッグ コンソメスープ 牛乳				てりやきバーガー
	548	780					
	昼食	牛丼 赤だし 漬物	オムライス エビフライ サラダ				
	1187	1180					
	夕食	ごはん 豚肉と豆腐の旨煮 肉じゃがコロッケ サラダ	ごはん からあげ 五目煮 オニオンポン酢				
	1027	1181					
総カロリー	2762	3141					3046
夜食	きつねうどん	てりやきバーガー					