

11月献立表

日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	その他	T杯 - たんぱく質
4 火	キムチチャーハン	○	鶏肉	醤白米,油,ごま油,白ごま	にんにく,キムチ,長ねぎ,人参,小松菜	水,醤油,酒,塩,こしょう	804 kcal 24.4 g
	春雨スープ		鶏肉	綠豆春雨,ごま油,でん粉	しょうが,人参,白菜,きくらげ,テンゲンサイ	水,醤がら,酒,塩,こしょう,オイスターソース,醤油	
	米粉のスイートポテト		生クリーム,牛乳	さつまいも,バター,上白糖,米粉		みりん	
5 水	白飯	○		醤白米		酒,水	807 kcal 31.7 g
	チキンチキンごぼう		鶏肉	でん粉,じゃが芋,油,三温鶏,白ごま	ごぼう	塩,こしょう,醤油,酒,みりん	
	小松菜と人参のごまサラダ			三温鶏,白ごま	人参,白菜,小松菜	醤油	
	えのきのすまし汁		豆腐,わかめ		人参,大根,えのき,長ねぎ	水,だし昆布,だし削り節,塩,醤油	
	みかんゼリー		春天	上白糖	オレンジジュース,みかん	水	
6 木	マーボー丼	○	鶏肉,豆腐,レンズ豆,みそ	醤白米,油,でん粉,ごま油,白ごま	にんにく,しょうが,にら,長ねぎ,玉ねぎ	酒,水,醤がら,塩,醤油,テンメンジャン,オイスターソース,トウバンジャン,さんしようと	798 kcal 34.7 g
	卵の中華スープ		鶏卵	ごま油,でん粉	しょうが,人参,白菜,玉ねぎ,きくらげ,テンゲンサイ	水,醤がら,酒,塩,こしょう,醤油	
	柿				柿		
7 金	バターチキンカレー	○	鶏肉,レンズ豆,ヨーグルト	醤白米,バター,じゃが芋,薄力粉,バター	しょうが,にんにく,玉ねぎ,人参,トマト	黒酢,赤ワイン,チャツブ,中華ソース,玉ねぎ,こしょう,カレー粉,ガラムマラサダ,サンマリーナリパッパー,醤油,醤油,塩	820 kcal 28.0 g
	グリーンサラダ			三温鶏,油	キャベツ,きゅうり,ブロッコリー,玉ねぎ	醤油,塩,酢	
	フルーツポンチ			上白糖	バナナ,みかん,黄桃	水,サイダー	
10 月	ガーリックフランス	○		ソフトフランスパン,バター,オリーブ油	にんにく	パセリ	876 kcal 40.2 g
	フィッシュアンドチップス		さめ	油,薄力粉,でん粉,じゃが芋		塩,ベーキングパウダー,水	
	クラムチャウダー		鶏肉,あさり,牛乳	油,じゃが芋,薄力粉	玉ねぎ,人参,ほうれん草,しめじ,しょうが	白ワイン,水,醤がら,塩,こしょう	
11 火	白飯	○		醤白米		酒,水	859 kcal 43.0 g
	チキンカツ		鶏肉	油,薄力粉,パン粉		塩,こしょう,水,中華ソース	
	白菜の唐昆布煮け		唐昆布	ごま油	小松菜,白菜,人参	醤油	
	かきたま汁		割り節,豆腐,わかめ,鶏卵	でん粉	玉ねぎ,人参,小松菜,長ねぎ	水,だし昆布,塩,醤油	
	白飯			醤白米		酒,水	
13 木	ハンバーグトマトソース	○	鶏肉,豆腐	油,パン粉,でん粉	玉ねぎ,トマト	塩,こしょう,オレガノ,ウスターソース	785 kcal 37.9 g
	じゃが芋の香味炒め		鶏肉	油,じゃが芋	玉ねぎ	塩,こしょう,パジル,オレガノ(粉)	
	野菜スープ		鶏肉	油	玉ねぎ,キャベツ,小松菜,人参,しょうが,セロリ	水,醤がら,塩,こしょう	
14 金	ビビンバ風混ぜご飯	○	鶏肉,大豆	醤白米,米粒麦,三温鶏,油,ごま油,白ごま	にんにく,しょうが,もやし,小松菜,人参	酒,水,醤油,コチュジャン,トウバンジャン,塩	798 kcal 39.1 g
	ヤンニヨムチキン		鶏肉	油,でん粉,三温鶏	しょうが,にんにく,長ねぎ	塩,こしょう,醤油,酒,みりん,酢,コチュジャン	
	トックとわかめスープ		わかめ	トック,ごま油,白ごま	しょうが,玉ねぎ,ちやしえのき	水,醤がら,塩,こしょう,醤油	
17 月	焼きカレー	○	鶏肉,レンズ豆,ヨーグルト,牛乳,チーズ	醤白米,油,薄力粉,バター	しょうが,にんにく,玉ねぎ,トマト	ターメリック,水,中華ソース,玉ねぎ,こしょう,カレー粉,ガラムマラサダ,サンマリーナリパッパー,醤油,醤油,塩	870 kcal 29.9 g
	野菜スープ		鶏肉	油	玉ねぎ,キャベツ,小松菜,人参,しょうが,セロリ	水,醤がら,塩,こしょう	
	みかん(玉)				みかん		
18 火	白飯	○		醤白米		酒,水	795 kcal 36.3 g
	卵の中華風あんかけ		鶏卵	ごま油,三温鶏,でん粉	たけのこ,しいたけ,人参,玉ねぎ,こねぎ	酒,塩,醤油,酢,水	
	そぼろきんぴら		鶏肉	油,こんにゃく,三温鶏,白ごま,ごま油	ごぼう,人参,れんこん	みりん,醤油,一味唐辛子	
	豚汁		豚肉,豆腐,みそ	油,じゃが芋	人参,大根,長ねぎ,しいたけ,しょうが	水,だし削り節	
19 水	揚げパン	○		コッペパン,油,上白糖,グラニュー糖			791 kcal 29.4 g
	ブラウンシチュー		鶏肉	油,じゃが芋,薄力粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,マッシュルーム,トマト	水,醤がら,デミグラスソース,赤ワイン,塩,こしょう	
	海藻サラダ		ひじき,わかめ,糸唐天	三温鶏,油	きゅうり,キャベツ,玉ねぎ	醤油,塩,酢	
20 木	わかめご飯	○	わかめごはんの素	醤白米		酒,水	765 kcal 27.7 g
	ししゃもの唐揚げ		ししゃも	でん粉,油	しょうが,にんにく	醤油,酒,みりん,こしょう	
	野菜の梅おか和え		ちくわ,糸削り節	三温鶏	小松菜,人参,白菜,梅漬	醤油,塩	
	白菜と豚肉の味噌汁		豚肉,みそ		白菜,玉ねぎ,しょうが	水,だし削り節	
21 金	ほうれん草のクリームスパゲッティ	○	鶏肉,牛乳,いんげん豆	オリーブ油,スパゲッティ,油,薄力粉,バター	にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム,ほうれん草,しょうが	白ワイン,水,醤がら,塩,こしょう	754 kcal 29.9 g
	ブロッコリーのサラダ			油,上白糖	人参,ブロッコリー,キャベツ,ホールコーン,玉ねぎ	酢,塩,こしょう,醤油,からし,鴻	
	パナ				パナ		
25 火	白飯	○		醤白米		酒,水	737 kcal 44.3 g
	鶏肉の塩こうじ焼き		鶏肉			塩,こしょう,酒,塩麹	
	白菜のおか和え		糸削り節	三温鶏	白菜,小松菜,人参	みりん,醤油	
	おでん		鶏肉,がんもどき,ちくわ,生揚げ,昆布,うずら卵	三温鶏,こんにゃく	大根	水,だし削り節,だし昆布,酒,塩,醤油	
26 水	白飯	○		醤白米		酒,水	746 kcal 36.1 g
	鶏肉の唐揚げ		鶏肉	油,でん粉	しょうが,にんにく	醤油,酒,みりん,塩,こしょう	
	小松菜のお浸し			三温鶏	小松菜,人参,白菜	醤油,みりん	
	けんちん汁		鶏肉,豆腐	油,こんにゃく	ごぼう,人参,大根,長ねぎ	水,だし昆布,だし削り節,塩,醤油	
27 木	ブルゴギ丼	○	豚肉	醤白米,米粒麦,油,こんにゃく,三温鶏,白ごま,ごま油,でん粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,しめじ,キャベツ,ツライ	水,醤油,塩,オイスターソース,コチュジャン,トウバンジャン	732 kcal 32.5 g
	真だくさんの味噌汁		鶏肉,豆腐,みそ	油	人参,大根,長ねぎ,しょうが	水,だし削り節	
	はちみつレモンゼリー		春天	上白糖,はちみつ	レモン果汁	水	
28 金	白飯	○		醤白米		酒,水	748 kcal 25.6 g
	五目春巻き		鶏肉	油,春巻きの皮,油,綠豆春巻,でん粉	しょうが,たけのこ,長ねぎ,しいたけ,人参	水,塩,醤油,こしょう,からし,オイスターソース	
	野菜の中華和え			上白糖,ごま油	ほうれん草,ちやし	醤油,トウバンジャン,からし,鴻	
	中華コーンスープ			ごま油,でん粉	しょうが,人参,白菜,だけのこ,長ねぎ,玉ねぎ,チソウゲンサイ,ホールコーン	水,醤がら,酒,塩,こしょう,醤油	