



日	曜	献立名	主 な 材 料					
			血や肉になる		働く力になる		体の調子を整える	
1	金	ごはん 添えもの フルーツ(オレンジ)	ポークチャップ シエルマカロニサラダ	豚小間 <small>とりもこしの つまみ揚げ</small>	ごはん 砂糖 <small>シエルマカロニサラダ</small>	油 じゃがいも	玉ねぎ しめじ コーン オレンジ	グリーンピース
5	火	ごはん ナポリタンソテー 含め煮	ハムエッグフライ ブロッコリー フルーツ缶詰(みかん)	ハムエッグフライ	ごはん ナポリタン	油 砂糖	ブロッコリー 大根	みかん 缶
6	水	ごはん スナップえんどう フルーツ缶詰(パイン)	煮込みハンバーグ ビーンズサラダ	OEMやわらか ハンバーグ 魚肉ソーセージ 蒸し大豆 黄大豆	ごはん 揚げごまドレッシング	油 マヨネーズ	玉ねぎ スナップえんどう コーン パイン 缶	<small>トマトホール缶 食塩無添加</small> マッシュルーム缶 人参
7	木	ごはん 野菜炒め ジャーマンポテト	鶏肉の照り焼き 春巻き フルーツ缶詰(洋ナシ)	とりもも 春巻き ベーコン	ごはん じゃがいも	油	キャベツ にんにく	たまねぎ 洋なし 缶 人参
8	金	ごはん きんぴらごぼう 大根のそぼろ煮	さわらの西京焼き チキンナゲット フルーツ缶詰(白桃)	さわら チキンナゲット	ごはん 砂糖	油 片栗粉	ごぼう 大根	人参 白桃缶 しらたき
12	火	カレーライス フルーツ缶詰(黄桃)	白菜のツナ和え	豚小間 ツナ缶	水稲めし 七分つき米 油	じゃがいも カレールーウ	人参 たまねぎ コーン はくさい	オニオンソテー ダイス 人参
13	水	ごはん ちくわの天婦羅 プチゼリー	青椒肉絲 さつま芋のサラダ	豚もも <small>ちくわ磯辺天ぷら</small>	ごはん 砂糖 プチゼリー	油 片栗粉 さつまいも	ピーマン 干ぶどう	たけのこ水煮 もやし
14	木	ごはん チンゲン菜のソテー かぼちの甘煮	魚のフリッター オムレツ フルーツ缶詰(パイン)	白身魚フリッター <small>ミニふんわりオムレツ</small>	ごはん 砂糖	油	チンゲン菜 パイン 缶	たまねぎ かぼち
15	金	【七五三行事食】 揚げギョーザ おでん風煮込み	五目御飯 鶏肉の唐揚げ サニーレタス フルーツ(オレンジ)	油揚げ アトム肉餃子	ごはん 油	砂糖	干びょう しめじ オレンジ	ごぼう サニーレタス 大根 人参
19	火	ごはん チンゲン菜の甘辛炒め 中華サラダ	鶏肉のカレー風味焼き 山芋の磯辺揚げ チーズ	ロースカットチキン 魚肉ソーセージ プロセスチーズ	ごはん 砂糖	油 山芋短冊揚げ	チンゲン菜 たまねぎ	もやし
20	水	ごはん ほうれん草のソテー 五目煮豆	魚の南部焼 天婦羅 フルーツ缶詰(マンゴー)	さば 昆布 蒸し大豆 黄大豆	ごはん 黒ごま	砂糖 油	ほうれん草 大根	コーン しいたけ 人参 マンゴー缶詰
21	木	ごはん レタス 卵ときくらげの炒め物	メンチカツ ポイルウインナー フルーツ缶詰(みかん)	メンチカツ ふんわり炒り卵 ウインナー	ごはん 油	油	レタス みかん 缶	もやし 木くらげ ゆで
22	金	ごはん 豆腐ナゲット 煮物	鶏肉のネギ塩焼き ブロッコリー フルーツ缶詰(白桃)	ロースカットチキン 焼き竹輪 豆腐ナゲット	ごはん 油	油	ネギ 白桃缶	ブロッコリー 大根
26	火	ごはん ポテトソテー フルーツ缶詰(洋ナシ)	魚のフライ 煮物	白身魚フライ 生揚げ	ごはん じゃがいも	油 砂糖	コーン 人参	洋なし 缶
27	水	焼きそば デザート	チキンナゲット	豚小間 チキンナゲット	ごはん お菓子	油	キャベツ 人参	
28	木	ごはん ブロッコリー ひじきの炒り煮	ホッケの塩焼き 春巻き フルーツ缶詰(黄桃)	ほっけ 干ひじき 春巻き 油揚げ	ごはん 砂糖	油	ブロッコリー 黄桃缶	人参 しらたき
29	金	ごはん ほうれん草のソテー 角切りサラダ	豆腐ハンバーグ ちくわの天婦羅 フルーツ缶詰(みかん)	<small>お肉入豆腐ハンバーグ</small> 豆腐ハンバーグ ちくわ磯辺天ぷら 魚肉ソーセージ プロセスチーズ	ごはん 油	油	ほうれん草 コーン	大根 ゆで 人参 みかん 缶

11月24日は「和食の日」

日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、毎年一人ひとりが「和食」文化について認識を深め和食文化の大切

さを再認識するきっかけの日となっていくようお願いをこめて“いい日本食”「和食」の日と制定しました。

栄養成分 (1カ月平均)

エネルギー	381 kcal
タンパク質	11.2 g
脂質	11.9 g
炭水化物	59.8 g
塩分	1.0 g

