

[献立予定表]

2019年 11月

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	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
1 金	きのこごはん	○	鶏肉	α化米,もち米,サラダ油,中ざら糖	にんじん,干し椎茸,ぶなしめじ,まいたけ	酒,和風だしの素,食塩,うすくちしょうゆ	637 kcal
	大根のみそ汁		木綿豆腐,油揚げ,わかめ,ミックスみそ		だいこん,ねぎ	いりこだしパック	25.9 g
	白身魚(ホキ)フライ		白身魚(ホキ)フライ	大豆油			20.7 g
	パイン				パイン		3.4 g
5 火	麦ごはん	○		精白米,精麦			731 kcal
	わかめスープ		わかめ	マロニー,ごま油	玉ねぎ,干し椎茸,にら	中華だし,うすくちしょうゆ,食塩	26.1 g
	ビビンバ(焼き肉)		豚肉	サラダ油,ごま油,三温糖,かたくり粉	しょうが,にんにく	こいくちしょうゆ,オイスターソース,酒,本みりん,コチジャン	15.9 g
	ビビンバ(ナムルサラダ)			ナムルドレッシング	チンゲンサイ,もやし,にんじん		2.2 g
6 水	小型パン	○		小型パン			763 kcal
	焼きそば		豚肉,あおのり,かつお節	サラダ油,中華めん	にんじん,キャベツ,しょうが	酒,食塩,白こしょう,焼きそばソース	31.9 g
	オムレツ		オムレツ				21.2 g
	フルーツあえ				みかん,もも,パイン	ナタデココ	3.6 g
	味付小魚		味付小魚(カタクチイワシ)				
7 木	麦ごはん	○		精白米,精麦			759 kcal
	白玉ふのすまし汁		かまぼこ,わかめ	白玉麩	干し椎茸,ねぎ	かつおだしパック,食塩,うすくちしょうゆ	33.3 g
	サケのちゃんちゃん焼き		さけ,ミックスみそ	サラダ油,三温糖	にんにく,ねぎ,玉ねぎ,青ピーマン,にんじん	酒,白こしょう,本みりん,こいくちしょうゆ	14.7 g
	五目豆		大豆,ちくわ	こんにゃく,中ざら糖,サラダ油	にんじん,ごぼう	こいくちしょうゆ,和風だしの素,本みりん,かつおだしパック	2.4 g
8 金	麦ごはん	○		精白米,精麦			824 kcal
	豆腐のチゲ		木綿豆腐,豚肉,ミックスみそ	ごま油	はくさい,白菜キムチ,干し椎茸,にら	酒,いりこだしパック,コチジャン	36.6 g
	サワラの高麗焼き		サワラ	三温糖,ごま油	しょうが,にんにく,ねぎ	こいくちしょうゆ,酒	20.3 g
	きんぴらごぼう		はんぺん	こんにゃく,サラダ油,三温糖,いりごま	にんじん,ごぼう,さやいんげん	こいくちしょうゆ,とうがらし,本みりん,和風だしの素	2.8 g
11 月	米粉食パン	○		米粉パン			899 kcal
	いちごジャム				いちごジャム		36.8 g
	キャロットポタージュ		牛乳,脱脂粉乳,クリーム	ホワイトルー,サラダ油,米粉	にんじん,人参ペースト,玉ねぎ,パセリ	チキンコンソメ,食塩,白こしょう	35.6 g
	アジのマヨネーズ焼き		アジ	ベーキングマヨネーズ(卵無し)	玉ねぎ	食塩,白ワイン	3.6 g
	ビーンズサラダ		大豆	香りごまドレッシング	キャベツ,きゅうり,枝豆,コーン		
12 火	麦ごはん	○		精白米,精麦			819 kcal
	かきたま汁		鶏卵,木綿豆腐,わかめ	かたくり粉	干し椎茸,にんじん,ねぎ	食塩,本みりん,うすくちしょうゆ,かつおだしパック	32.5 g
	厚揚げのそぼろあんかけ		厚揚げ,鶏ひき肉	三温糖,かたくり粉	しょうが,糸みつば	うすくちしょうゆ,酒,本みりん,かつおだしパック	22.1 g
	小松菜と切干のおかかあえ		かつお節		こまつな,もやし,にんじん,切干大根	うすくちしょうゆ,和風だしの素,本みりん,かつおだしパック	1.9 g
	オレンジ				オレンジ		
13 水	ソフト麺	○		ソフト麺			853 kcal
	みそソース		豚ひき肉,豆乳,赤みそ	サラダ油,中ざら糖,かたくり粉	しょうが,玉ねぎ,にんじん,ねぎ	酒,和風だしの素	36.5 g
	大豆と小魚のごまがらめ		大豆,味付小魚(カタクチイワシ),あおのり	大豆油,三温糖,いりごま		こいくちしょうゆ	20.9 g
	海藻サラダ		糸寒天,干ひじき		きゅうり,コーン,キャベツ	青じそドレッシング	3.3 g
14 木	麦ごはん	○		精白米,精麦			823 kcal
	湯葉のすまし汁		湯葉,かまぼこ,木綿豆腐,わかめ		こまつな,えのきたけ	かつおだしパック,食塩,うすくちしょうゆ	32.2 g
	鶏肉の柚庵焼き		鶏肉		ゆず果汁,ゆず皮,	こいくちしょうゆ,酒,本みりん	20.8 g
	じゃがいものうま煮			じゃがいも,しらたき,ごま油,中ざら糖	玉ねぎ,にんじん,枝豆	うすくちしょうゆ,酒,和風だしの素	2.0 g
	柿			柿			
15 金	金魚めし	○	味付小魚(カタクチイワシ)	α化米,もち米,中ざら糖,サラダ油	にんじん,干し椎茸	酒,和風だしの素,こいくちしょうゆ,食塩	755 kcal
	昆布汁		木綿豆腐,油揚げ,昆布		だいこん,ごぼう,こまつな	かつおだしパック,こいくちしょうゆ,食塩	34.3 g
	豚肉のごま揚げ		豚肉	いりごま,かたくり粉,米粉,大豆油	しょうが	うすくちしょうゆ,酒	23.1 g
	ヨーグルト		ヨーグルト				2.7 g

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	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
18月	パンズパン			パンズパン			794 kcal
	ミネストローネ	○	ベーコン	じゃがいも,マカロニ,サラダ油	にんじん,玉ねぎ,セロリー,パセリ,にんにく,トマト(水煮)	チキンコンソメ,食塩,白こしょう	31.1 g
	ハンバーグ		ハンバーグ	三温糖		ウスターソース,トマトケチャップ	29.0 g
	グリーンサラダ			イタリアンドレッシング	こまつな,コーン,キャベツ		3.8 g
19火	麦ごはん			精白米,精麦			947 kcal
	豚汁	○	豚肉,豚ばら肉,木綿豆腐,赤みそ	さといも,こんにゃく	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ	いりこだしパック	32.2 g
	サンマの蒲焼き風		サンマ	かたくり粉,米粉,大豆油,三温糖	しょうが	酒,こいくちしょうゆ,本みりん	31.6 g
	ひじきの炒め煮		干ひじき,ちくわ	三温糖,サラダ油,いりごま	にんじん,枝豆	こいくちしょうゆ,本みりん,和風だしの素	2.8 g
20水	小型パン			小型パン			644 kcal
	わかめうどん	○	鶏肉,かまぼこ,油揚げ,わかめ	うどん	干し椎茸,にんじん,ねぎ	うすくちしょうゆ,本みりん,食塩,かつおだしパック,とうがらし	28.5 g
	ちくわの更紗揚げ		ちくわ	薄力粉,大豆油	パセリ	カレー粉	21.7 g
	小松菜の煮びたし				こまつな,にんじん,もやし	うすくちしょうゆ,和風だしの素,本みりん	3.9 g
	りんご				りんご		
21木	麦ごはん			精白米,精麦			820 kcal
	にら卵スープ	○	鶏卵,木綿豆腐	かたくり粉,ごま油	干し椎茸,にら	中華だし,うすくちしょうゆ,食塩	27.0 g
	焼きょうざ		ぎょうざ				19.1 g
	焼きビーフン		豚肉	サラダ油,三温糖,ビーフン	しょうが,玉ねぎ,たけのこ,にんじん,椎茸,ピーマン,キャベツ	酒,中華だし,食塩,白こしょう,こいくちしょうゆ	1.9 g
22金	麦ごはん			精白米,精麦			861 kcal
	白菜汁	○	昆布,油揚げ,木綿豆腐		はくさい,にんじん,えのきたけ	食塩,うすくちしょうゆ,かつおだしパック	37.5 g
	サバの塩焼き		塩サバ			酒	23.8 g
	吹き寄せ煮		玉はんぺん	サラダ油,くり,こんにゃく,中ざら糖	れんこん,にんじん,枝豆	うすくちしょうゆ,本みりん,和風だしの素,かつおだしパック	2.7 g
25月	黒パン			黒パン			769 kcal
	コンソメスープ	○	ベーコン	サラダ油,マカロニ	にんじん,玉ねぎ,パセリ	チキンコンソメ,食塩,白こしょう	30.0 g
	キャロットチキン		鶏肉	かたくり粉,米粉,大豆油,三温糖	しょうが,にんじん	うすくちしょうゆ,酒,本みりん	23.9 g
	大根サラダ		干ひじき		だいこん,もやし,赤パプリカ,コーン	青じそドレッシング	3.7 g
26火	麦ごはん			精白米,精麦			805 kcal
	呉汁	○	大豆,豆乳,ミックスみそ	さといも,こんにゃく	ごぼう,だいこん,ねぎ	いりこだしパック	27.9 g
	舞茸牛丼の具		牛ばら肉,牛肉	サラダ油,三温糖,かたくり粉	しょうが,玉ねぎ,まいたけ,ねぎ	酒,こいくちしょうゆ,和風だしの素,本みりん	18.3 g
	にんじんのきんぴら		ちくわ	サラダ油,こんにゃく,三温糖,いりごま	にんじん,れんこん,さやいんげん	こいくちしょうゆ,酒,本みりん,和風だしの素,とうがらし	2.7 g
27水	さつまいも蒸しパン		チーズ,牛乳,鶏卵	ホットケーキミックス,さつまいも,有塩バター			720 kcal
	ラーメン	○	豚肉,なると	サラダ油,中華めん,ごま油	しょうが,にんにく,もやし,ねぎ,コーン	酒,食塩,白こしょう,こいくちしょうゆ,中華だし	25.5 g
	にんじんサラダ			香りごまドレッシング	にんじん,切干大根,枝豆		26.1 g
							2.9 g
28木	麦ごはん			精白米,精麦			851 kcal
	根菜カレー	○	豚肉	じゃがいも,カレールウ,サラダ油	ごぼう,れんこん,にんじん,玉ねぎ,にんにく,プルーン	酒,カレー粉,トマトケチャップ,ウスターソース,食塩,チキンコンソメ	24.3 g
	ほうれん草のソテー		ベーコン	サラダ油	ほうれん草,もやし,にんじん	チキンコンソメ,白こしょう,食塩	19.3 g
	福神漬				福神漬		3.8 g
みかん				みかん			
29金	吹き寄せごはん	○	鶏肉	α化米,もち米,サラダ油,くり,中ざら糖	にんじん,ぶなしめじ	酒,うすくちしょうゆ,和風だしの素,食塩	687 kcal
	きのこかぶのすまし汁				干し椎茸,えのきたけ,まいたけ,かぶ,かぶ(葉)	かつおだしパック,うすくちしょうゆ,食塩	22.1 g
	かぼちゃコロッケ			かぼちゃコロッケ,大豆油			19.3 g
	キャロットゼリー			フルーツキャロットゼリー			2.4 g

※都合により、食材や料理が変更になることもあります。