



令和3年11月献立表



日	曜	献立名	あか	黄	みどり	栄養価
		昼食	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1	月	フィッシュバーガー ポテトフライ コーンサラダ スープ	白身魚フライ プレスハム	バーガーパン サラダ油 フライドポテト フレンチドレッシング	キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー カリフラワー 赤パプリカ たまねぎ	1食当り：637kcal
2	火	ご飯 チキンクリーム煮 ミックスサラダ ゼリー	鶏もも 牛乳 ゼラチン	米 じゃがいも ドレッシング さとう	にんじん たまねぎ コーン ブロッコリー レタス トマト かいわれ きゃべつ	1食当り：652kcal
4	木	ビビンバ丼 ひじきのマヨネーズ和え オレンジ みそ汁	豚小間 ちくわ みそ	米 サラダ油 ごま油 ごま マヨネーズ	キャベツ もやし にら きくらげ 白ねぎ ひじき きゅうり コーン缶 オレンジ なめこ 人参	1食当り：640kcal
5	金	ご飯 クリームスープ 魚のバジル風味焼き ポテトサラダ フルーツ缶	あかうお プレスハム 牛乳	オリーブ油 ドレッシング じゃがいも マヨネーズ フルーツカクテル 薄力粉 サラダ油 米	キャベツ トマト きゅうり にんじん コーン缶 クリームコーン缶 たまねぎ	1食当り：617kcal
8	月	むぎごはん みそ汁 コロッケとミートボール 鮭フレークマヨネーズ和え	ミートボール 白身魚 みそ ミニフィッシュ	米 むぎ 冷凍コロッケ サラダ油 マヨネーズ 焼きふ	キャベツ レッドオニオン ほうれんそう きゅうり たまねぎ わかめ ねぎ	1食当り：681kcal
9	火	タコライス れんこんのゴマ和え コンソメスープ	合挽き肉 ピザチーズ ベーコン プレスハム	米 すりごま マヨネーズ さとう	たまねぎ トマトピューレ キャベツ レタス トマト れんこん ひじき いんげん コーン缶 かいわれ	1食当り：667kcal
10	水	ご飯 ゆし豆腐 揚げ魚のチリソースかけ 大根ともずくの和え物	ホキ ゆし豆腐	米 片栗粉 大豆油 さとう 和風ドレッシング	キャベツ トマト だいこん もずく きゅうり ねぎ	1食当り：567kcal
11	木	ご飯 すまし汁 豚肉のみそ焼き にんにく芽炒め	豚ローススライス みそ ベーコン	米 ドレッシング オリーブ油	レタス レッドオニオン 茎にんにく コーン缶 たまねぎ えのきたけ あおさ	1食当り：710kcal
12	金	ご飯 みそ汁 和風ハンバーグ いりどり オレンジ	ハンバーグ 鶏もも みそ	米 ドレッシング 板こんにゃく サラダ油 さとう	だいこん キャベツ トマト ごぼう にんじん れんこん しいたけ いんげん ねぎ しめじ かいわれ オレンジ	1食当り：720kcal
15	月	あわごはん みそ汁 ミックスフライ 小松菜のじゃこ和え 漬物	ハム野菜ロールフライ 白身魚フライ しらす干し みそ	あわもち 米 サラダ油 さとう ごま油 焼きふ	キャベツ レッドオニオン 小松菜 わかめ たくあん干し ほうれんそう	1食当り：560kcal
16	火	ご飯 スープ 魚のマヨネーズ焼き ジャーマンポテト	ホキ コンビーフ缶詰 ベーコン	米 マヨネーズ フレンチドレッシング じゃがいも サラダ油	たまねぎ レタス トマト にんじん いんげん コーン 赤パプリカ かいわれ	1食当り：610kcal
17	水	ご飯 みそ汁 チキンソーテーネギソース 白和え	鶏もも 豆腐 みそ	米 さとう レッシング ごま	白ねぎ キャベツ 人参 かいわれ ほうれんそう ひじき なめこ	1食当り：560kcal
18	木	ジュシー 沖縄そば 酢の物 ヤクルト	豚グーヤー 三枚肉 大丸かまぼこ さきいか	米 沖縄そば 黒砂糖 さとう ヤクルト	干しいたけ にんじん ひじき ねぎ きゅうり キャベツ	1食当り：731kcal
19	金	ご飯 みそ汁 麻婆豆腐 中華和え パイン缶	豆腐 豚ミンチ みそ 中華くらげ	米 サラダ油 片栗粉 はるさめ さとう ごま	きくらげ しいたけ 人参 チンゲンサイ きゅうり 玉葱 パイン缶 しめじ ねぎ かいわれ	1食当り：674kcal
22	月	むぎごはん みそ汁 アジフライ 切干大根煮	アジフライ ベーコン みそ	米 むぎ サラダ油 フレンチドレッシング	キャベツ にんじん 切干大根 にら なめこ 白ねぎ	1食当り：533kcal
24	水	カレーライス ドレッシング和え みかんジュース	豚小間 鶏小間 かにかま	米 薄力粉 サラダ油 じゃがいも	玉葱 人参 サニーレタス キャベツ 赤パプリカ コーン ジュース	1食当り：774kcal
25	木	ご飯 みそ汁 さばの照り焼き 筑前煮	さば ちきあげ 油揚げ みそ	米 さとう さといも 板こんにゃく サラダ油	しそ もやし ごぼう にんじん 絹さや ほうれんそう	1食当り：648kcal
26	金	オムライス はるまき クラムチャウダー プリン	鶏小間 たまご 春巻き あさりむき身 牛乳	米 サラダ油 じゃがいも コーンスターチ プリン	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム缶	1食当り：758kcal
29	月	ご飯 すまし汁 メンチカツ おくら納豆	メンチカツ 納豆	米 サラダ油 和風ドレッシング	キャベツ 人参 オクラ なめたけ わかめ 干しいたけ ねぎ	1食当り：567kcal
30	火	おにぎり 野菜ラーメン キムチ オレンジゼリー	豚小間 なんと	米 中華めん サラダ油 オレンジゼリー	玉葱 キャベツ 人参 もやし にら きくらげ コーン わかめ 白菜 きゅうり	1食当り：629kcal