



令和2年11月 たまん献立表



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	
2	月	チキンカツ丼 切干大根煮 みそ汁 しば漬け	チキンカツ ベーコン みそ	米 サラダ油 ごま 焼きふ	キャベツ 切干大根 人参 にら わかめ たまねぎ しば漬	1人分：677kcal
4	水	ビビンバ丼 ひじきの和風サラダ みそ汁 フルーツカクテル	豚小間 ちくわ みそ	米 サラダ油 ごま油 ごま マヨネーズ フルーツカクテル	キャベツ もやし きゅうり きくらげ 白ねぎ ひじき コーン 玉葱 なめこ にら	1人分：655kcal
5	木	ご飯 あーさ汁 豚肉のみそ焼き かぼちゃのオープン焼き	豚ローススライス みそ 豆腐 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 あおさ カボチャスライス 茎にんにく	1人分：758kcal
6	金	ご飯 コーンスープ 魚のバジル風味焼き ジャーマンポテト ヨーグルト	あかうお 牛乳 ベーコン ヨーグルト	米 オリーブ油 ドレッシング 薄力粉 サラダ油 じゃがいも	キャベツ トマト コーン缶 クリームコーン缶 玉葱 人参 いんげん パセリ	1人分：647kcal
9	月	あわごはん すまし汁 アジフライ 麻婆なす 味付けのり	アジフライ 豚ミンチ	あわもち 米 サラダ油 フレンチドレッシング	キャベツ 人参 わかめ しいたけ ねぎ 冷凍なす 玉葱 ピーマン 味付けのり	1人分：569kcal
10	火	オムライス スープ ウインナーソテー りんご	鶏小間 たまご ウインナー あさりむき身 牛乳	米 サラダ油 ドレッシング じゃがいも コーンスターチ	たまねぎ 人参 キャベツ きゅうり トマト りんご マッシュルーム缶	1人分：745kcal
11	水	むぎごはん みそ汁 鶏の照り焼き 白和え	鶏もも みそ 豆腐	米 むぎ ドレッシング さとう ごま	キャベツ ミニトマト ねぎ えのき 人参 ほうれん草 ひじき わかめ	1人分：664kcal
12	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	しいたけ 人参 ひじき ねぎ きゅうり キャベツ	1人分：731kcal
13	金	ご飯 ゆし豆腐 魚のオイル焼き ポテトサラダ	ほき みそ ゆし豆腐 ハム	米 じゃがいも マヨネーズ サラダ油	きゅうり キャベツ ねぎ たまねぎ 人参 さやえんどう	1人分：728kcal
16	月	フィッシュバーガー ポテトフライ コーンサラダ パンプキンスープ	白身魚フライ 牛乳	バーガーパン サラダ油 フライドポテト 薄力粉 フレンチドレッシング	キャベツ きゅうり 玉葱 かぼちゃ コーン缶 ブロッコリー カリフラワー 赤パプリカ	1人分：696kcal
17	火	ご飯 みそ汁 豚肉と厚揚げの炒め物 れんこんはさみ揚げ パイン	豚小間 厚揚げ みそ れんこんはさみ揚げ	米 サラダ油 ごま油 焼きふ 和風ドレッシング	キャベツ 玉葱 人参 白ねぎ たけのこ レタス ほうれん草 パイン缶	1人分：675kcal
18	水	ご飯 みそ汁 魚のねぎソースかけ 筑前煮	さば 油揚げ みそ ちきあげ	米 さとう ドレッシング さとも 板こんにやく サラダ油	しょうが 白ねぎ キャベツ かいわれ トマト 小松菜 ごぼう にんじん 絹さや	1人分：652kcal
19	木	中華丼 かき玉汁 シュウマイ つぼ漬け	豚小間 いか うずら卵水煮缶 しゅうまい たまご	米 片栗粉 サラダ油 さとう	白菜 人参 玉葱 漬物 きくらげ ヤングコーン たけのこ サニーレタス しいたけ	1人分：620kcal
20	金	カレーライス ミックスサラダ みかんジュース 福神漬け	豚小間 鶏小間	米 薄力粉 サラダ油 じゃがいも ドレッシング	玉葱 人参 レタス コーン キャベツ かいわれ トマト みかんジュース 福神漬	1人分：761kcal
24	火	むぎごはん みそ汁 コロケとミートボール 中華和え ミニフィッシュ	ミートボール みそ 中華くらげ ミニフィッシュ	米 むぎ 冷凍コロケ サラダ油 焼きふ はるさめ さとう ごま	キャベツ わかめ きゅうり レッドオニオン 人参 きくらげ	1人分：677kcal
25	水	あわごはん ゆし豆腐 鮭の西京焼き かぼちゃのそぼろ煮	ぎんだら(生) 白みそ みそ ゆし豆腐 鶏ミンチ	あわもち 米 さとう 片栗粉	白菜 きゅうり しそ 山海ぶし ねぎ かぼちゃ	1人分：661kcal
26	木	ご飯 かき玉汁 チキンソテーのトマトソース 野菜ソテー プルーン	鶏もも たまご	米 オリーブ油 サラダ油 ドレッシング	トマト 玉葱 レタス 人参 キャベツ しいたけ おくら 絹さや パプリカ プルーン	1人分：675kcal
27	金	ご飯 みそ汁 豚肉のスタミナ焼き いかと大根の中華和え	豚ローススライス 油揚げ みそ いか	米 サラダ油 さとう ごま	キャベツ 玉葱 人参 にら えのきたけ だいこん わかめ	1人分：705kcal
30	月	むぎごはん みそ汁 ミックスフライ ひじき煮 サクッとそら豆	ハム野菜ロールフライ 鶏もも みそ だいず ちくわ	米 むぎ サラダ油 焼きふ さとう	キャベツ レッドオニオン チンゲンサイ ひじき にんじん 絹さや	1人分：654kcal