

11月 献立表

mon 月

tue 火

wed 水

thu 木

fri 金

3	4	5	6	7
文化の日				
エネルギー kcal 脂質 g	エネルギー kcal 脂質 g	エネルギー kcal 脂質 g	エネルギー kcal 脂質 g	エネルギー kcal 脂質 g
10 ささみチーズカツ カリフラワーときのこのソテー ^{ミートオムレツ} ごぼうサラダ 高野豆腐のカレー煮・コンソメポテト ご飯・牛乳	11 豆腐の中華煮 揚げ餃子 ひじきとさつま芋のサラダ チヂミ 麦ご飯・牛乳	12 味噌カツ・コールスロー 春雨の甘酢和え 人参しりしり 高野豆腐のそぼろ煮 ご飯・牛乳	13 竹輪の二色揚げ 塩鶏肉じゃが 蓮根炒め 小松菜とチーズの海苔じやこ和え お好み焼き 麦ご飯・牛乳	14 チキンのカレー風味焼き コールスロー・ブロッコリー ^{切り干し大根の甘酢いため} インゲンの胡麻和え 玉子焼き・オレンジ ご飯・牛乳
エネルギー 857 kcal 脂質 24.3 g	エネルギー 868 kcal 脂質 25.8 g	エネルギー 901 kcal 脂質 22.5 g	エネルギー 836 kcal 脂質 21.9 g	エネルギー 864 kcal 脂質 28.4 g
蛋白質 27.5 g	蛋白質 27.8 g	蛋白質 31.8 g	蛋白質 28 g	蛋白質 35.8 g
塩分 2.8 g	塩分 2.3 g	塩分 2.3 g	塩分 2.8 g	塩分 2.1 g
17	18	19	20	21
トマト包みメンチ・ぶりの照り焼き カットコーン 豆腐ステーキ いんげんのピーナツ和え 昆布と野菜のサウザンサラダ ご飯・牛乳	鶏肉のきじ焼き ボテトソテー ^{豆腐チャンプルー} 大根と蒟蒻の田楽 おかか和え 麦ご飯・牛乳	イカの千種揚げ 豚肉ときのこのしぐれ煮・ブロッコリー ^{あさりとキャベツのみを和え} フランクソテー ^{干しエビの佃煮} ご飯・牛乳	豚肉の柳川風 エビフライ 豆腐と昆布のサラダ 南瓜のいとこ煮 野沢菜ふりかけ ご飯・牛乳	チリコンカーン わかめとコーンのサラダ 小松菜としめじのソテー ^{コキールフライ} りんご ご飯・牛乳
エネルギー 885 kcal 脂質 25.5 g	エネルギー 854 kcal 脂質 25.8 g	エネルギー 830 kcal 脂質 24.4 g	エネルギー 877 kcal 脂質 23.6 g	エネルギー 869 kcal 脂質 25.3 g
蛋白質 37.1 g	蛋白質 35.3 g	蛋白質 36.5 g	蛋白質 33.1 g	蛋白質 30.3 g
塩分 2.5 g	塩分 2.2 g	塩分 2.8 g	塩分 2.7 g	塩分 2.9 g
24	25	26	27	28
振替休日				
煮魚 付け合わせ(南瓜・人参・いんげん) ペーパンとごぼうの炒め煮 ブロッコリーのおかか和え さつま芋フライ ご飯・牛乳	鶏肉のごま揚げ いんげんのお浸し 山菜きんぴら 竹輪の照り煮 花野菜サラダ ご飯・牛乳	麻婆豆腐 具入り玉子焼き 塩焼きそば ゆかり大根 海鮮焼壳 ご飯・牛乳	三色丼(具) 大豆の磯煮 大根とわかめのポン酢和え チーズ ご飯・牛乳	
エネルギー 885 kcal 脂質 21.1 g	エネルギー 834 kcal 脂質 21.1 g	エネルギー 851 kcal 脂質 28.1 g	エネルギー 839 kcal 脂質 24.1 g	エネルギー 856 kcal 脂質 27.2 g
蛋白質 32.4 g	蛋白質 32.4 g	蛋白質 31.4 g	蛋白質 31.2 g	蛋白質 36.9 g
塩分 2.1 g	塩分 2.1 g	塩分 2.2 g	塩分 2.3 g	塩分 2.8 g

調整には万全を期しておりますが、材料の購入上多少の変更はご了承願います。

ご飯に使用しているお米は国産米となっています。

お問い合わせは栄養士 小山内まで。

大和市深見西4-2-20

株式会社 安田物産

クッキングセンターハ和工場

TEL 046-261-7255



11月 献立表

mon 月

tue 火

wed 水

thu 木

fri 金

3	4	5	6	7
文化の日	八宝菜・ゆで玉子 炊き合わせ(がんも・人参・蓮根) 春巻き 切り干し大根サラダ ご飯・牛乳	鮭のコーンマヨ焼き プロッコリー・粉吹き芋 インゲンソテー ポークビーンズ もずくサラダ・柿 ご飯・牛乳	厚揚げと豚肉の味噌炒め コロッケ ひじきの煮つけ 蓮根の梅肉和え ご飯・牛乳	ポークピカタ・トマトソース 小松菜のソテー 甘酢いため プロッコリーのサラダ しんじょ煮 ご飯・牛乳
10	ささみチーズカツ カリフラワーときのこのソテー ミートオムレツ ごぼうサラダ 高野豆腐のカレー煮・コンソメポテト ご飯・牛乳	豆腐の中華煮 揚げ餃子 ひじきとさつま芋のサラダ チヂミ 麦ご飯・牛乳	味噌カツ・コールスロー 春雨の甘酢和え 人参しりしり 高野豆腐のそぼろ煮 ご飯・牛乳	竹輪の二色揚げ 塩鶏肉じゃが 蓮根炒め 小松菜とチーズの海苔じやこ和え お好み焼き 麦ご飯・牛乳
11	12	13	14	
17	18	19	20	21
トマト包みメンチ・ぶりの照り焼き カットコーン 豆腐ステーキ いんげんのピーナツ和え 昆布と野菜のサウザンサラダ ご飯・牛乳	鶏肉のきじ焼き ボテトソテー 豆腐チャンプルー 大根と蒟蒻の田楽 おかか和え 麦ご飯・牛乳	イカの千種揚げ 豚肉ときのこのしぐれ煮・プロッコリー あさりとキャベツのみそ和え フランクソテー 干しエビの佃煮 ご飯・牛乳	豚肉の柳川風 エビフライ 豆腐と昆布のサラダ 南瓜のいとこ煮 野沢菜ふりかけ ご飯・牛乳	チリコンカーン わかめとコーンのサラダ 小松菜としめじのソテー コキールフライ りんご ご飯・牛乳
24	25	26	27	28
振替休日	煮魚 付け合わせ(南瓜・人参・いんげん) ペーパンとごぼうの炒め煮 プロッコリーのおかか和え さつま芋フライ ご飯・牛乳	鶏肉のごま揚げ いんげんのお浸し 山菜きんぴら 竹輪の照り煮 花野菜サラダ ご飯・牛乳	麻婆豆腐 具入り玉子焼き 塩焼きそば ゆかり大根 海鮮焼壳 ご飯・牛乳	三色丼(具) 大豆の磯煮 大根とわかめのポン酢和え チーズ ご飯・牛乳

調整には万全を期しておりますが、材料の購入上多少の変更はご了承願います。

ご飯に使用しているお米は国産米となっています。

お問い合わせは栄養士 小山内まで。

大和市深見西4-2-20

株式会社 安田物産

クッキングセンターハ和工場

TEL 046-261-7255

