

11月献立表



	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31	1
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	丸ロールパン(りんごジャム) ツナとほうれん草のソテー ヨーグルト 牛乳	ごはん アスパラのソテー パンプキンサラダ みそ汁	北海道ミルク ツナの炒りたまご みかん缶 牛乳	ごはん スクランブルエッグ ブロッコリーのサラダ みそ汁	丸ロールパン(いちごジャム) 肉団子の照り焼き 白桃缶 牛乳	ごはん トマトスパソテー ごぼうサラダ みそ汁	五目雑炊 海老と野菜のソテー 黒豆 りんご缶
昼食	ごはん ハンバーグ トマトソース スパソテー カリフラワーのフレンチサラダ コンソメスープ	【井の日】 豚丼 根菜の炒り煮 なめこのおろしあえ みそ汁 	【麺の日】 ごはん やきそば 大根サラダ みそ汁 フルーツカクテル 	選択食 A 576kcal ごはん 鶏のパン粉焼き じゃが芋のたらこあえ ほうれん草とじゃこのお浸し みそ汁	選択食 A 588kcal ごはん チンジャオロース チンゲン菜の中華煮 春雨サラダ 中華スープ	【ハロウィン】 ごはん かぼちゃコロッケ グリーンサラダ オレンジ コンソメスープ 	【お一日】 赤飯 カレイの煮付け 高野の煮物 しろなの和え物 赤だし 
				選択食 B 477kcal ごはん 白身魚のムニエル じゃが芋のたらこあえ ほうれん草とじゃこのお浸し みそ汁	選択食 B 531kcal ごはん エビマヨ チンゲン菜の中華煮 春雨サラダ 中華スープ		
おやつ	蒸しまんじゅう(白)	パイナップルゼリー(手作り)	チョコバームクーヘン	どら焼き(こしあん)	ミニ野菜カステラ	【ハロウィンケーキバイキング】	レモンケーキ
夕食	ごはん オムレツ和風きのこソース いんげんのソテー 胡瓜ともやしのゆかり和え みそ汁	ごはん たらのあげだし はくさいの煮浸し きざみオクラの塩昆布和え すまし汁	ごはん 肉じゃが 冬瓜のあんかけ 小松菜のなめたけ和え みそ汁	ごはん ミートボールのケチャップ煮 マカロニソテー カリフラワーのマリネ コンソメスープ	ごはん さわらの塩こうじ焼き なすの揚げ浸し 白菜のおかか和え すまし汁	ごはん ホッケの塩焼き 煮奴 ほうれん草のゆず和え みそ汁	ごはん チキンソテー(トマトソース) ジャーマンポテト ピーマンのマリネ コンソメスープ
日計	エネルギー 1383kcal	エネルギー 1451kcal	エネルギー 1588kcal	エネルギー 1666kcal	エネルギー 1737kcal	エネルギー 1326kcal	エネルギー 1424kcal



材料の仕入れ状況により献立変更することがございます

1 1 月献立表



	2	3	4	5	6	7	8
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	丸ロールパン(りんごジャム) スパソテー ヨーグルト 牛乳	ごはん スクランブルエッグ ごぼうサラダ みそ汁	ミニショコラツイスト ミートボールのケチャップ煮 パイ缶 牛乳	ごはん ピーマンのソテー マカロニサラダ みそ汁	丸ロールパン(いちごジャム) ツナの炒りたまご 洋ナシ缶 牛乳	ごはん ビーフソテー パンプキンサラダ みそ汁	かに雑炊 がんもの煮物 昆布豆 黄桃缶
昼食	ごはん 豚肉の幽庵焼き 茄子の炒め煮 オクラのごま和え みそ汁	選択食 A 536kcal ごはん 鶏のマスタードマヨネーズ焼 かぼちゃの甘煮 スナッPEndウのおかか和え すまし汁 選択食 B 402kcal ごはん 白身魚のムニエル かぼちゃの甘煮 スナッPEndウのおかか和え すまし汁	【麺の日】 ゆかりごはん きつねうどん ちくわの磯辺揚げ 春菊の和え物 	【丼の日】 中華丼 焼き餃子 杏仁豆腐 中華スープ 	選択食 A 499kcal ごはん あじの竜田揚げ ひじきの煮物 しろ菜と竹輪の胡麻和え みそ汁 選択食 B 621kcal ごはん 豚肉のボン酢炒め ひじきの煮物 しろ菜と竹輪の胡麻和え みそ汁	【郷土料理の日（兵庫県）】 ごはん さばのじゃう レンコンのきんぴら もやしの甘酢和え 粕汁 	ごはん 牛肉の味噌炒め 高野の煮物 小松菜の磯和え すまし汁
おやつ	バームクーヘン	蒸しケーキ（プレーン）	紫芋まんじゅう	ドーナツ(チョコ)	フルーチェ（ピーチ）	おかき(のりしお)	ミニおはぎ(きなこ)
夕食	ごはん 赤魚の野菜あんかけ 出し巻き卵 きゅうりの塩昆布和え すまし汁	ごはん 肉豆腐 切り干し大根 はくさいのゆかり和え みそ汁	ごはん 白身魚のみりん焼き 里芋と平天の煮物 オクラの酢の物 みそ汁	ごはん 牛肉のしぐれ煮 がんもの煮物 ブロッコリーのピーナッツ和え みそ汁	ごはん 鶏肉のチーズ焼き ハムと三色ピーマンのソテー キャベツのドレッシング和え コーンスープ	ごはん 豚肉と大根の煮物 茄子炒り ほうれん草としめじのおひたし みそ汁	ごはん 千草焼き さつまいもの甘煮 いんげんのごま和え みそ汁
日計	エネルギー 1613kcal	エネルギー 1730kcal	エネルギー 1266kcal	エネルギー 1592kcal	エネルギー 1846kcal	エネルギー 1535kcal	エネルギー 1513kcal



材料の仕入れ状況により献立変更することがございます

1 1 月献立表



	9	1 0	1 1	1 2	1 3	1 4	1 5
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	丸ロールパン(りんごジャム) アスパラのソテー ヨーグルト 牛乳	ごはん 野菜炒め タマゴサラダ みそ汁	北海道ミルク 肉団子の甘酢 白桃缶 牛乳	ごはん スパソテー ブロッコリーのサラダ みそ汁	丸ロールパン(いちごジャム) スクランブルエッグ みかん缶 牛乳	ごはん きのこソテー マカロニサラダ みそ汁	五目雑炊 海老団子の旨煮 金時豆 りんご缶
昼食	ごはん ポークチャップ ほうれん草のバターソテー カリフラワーのサラダ コンソメスープ	【井の日】 鶏の照りマヨ丼 かぼちゃの煮物 アスパラのサラダ すまし汁 	【散らし寿司の日】 ちらしずし 茶碗蒸し 小松菜のおかか和え 赤だし 	選択食 A 461kcal ごはん さけの塩焼き 高野豆腐の卵とじ もやしとわかめの酢の物 みそ汁	【麺の日】 ゆかりごはん カレーうどん オクラの酢の物 フルーツ 	選択食 A 549kcal ごはん 和風ハンバーグおろしポン酢 スナッPEndウのソテー ミモザサラダ コンソメスープ	【松花堂弁当】 たきこみごはん 天ぷら(小鉢) ほうれん草のゆず和え すまし汁 みかん 
				選択食 B 524kcal ごはん 鶏肉と里芋の煮物 高野豆腐の卵とじ もやしとわかめの酢の物 みそ汁		選択食 B 526kcal ごはん 白身魚のタルタルかけ スナッPEndウのソテー ミモザサラダ コンソメスープ	
おやつ	おかしなバナナ	いちごゼリー(手作り)	ココアワッフル	もみじ饅頭	かぼちゃまんじゅう	おかき(うすしお)	チョコまんじゅう
夕食	ごはん 松風焼き ふきと厚揚げの煮物 もやしの彩り和え すまし汁	ごはん オムレツ和風きのこソース れんこんの炒り煮 オクラの梅肉和え みそ汁	ごはん おでん 揚げ茄子の煮浸し しろなとえのきのお浸し すまし汁	ごはん すきやき煮 ピーマンのじゃこ炒め 大根サラダ すまし汁	ごはん さわらの香味焼き 揚げ出し豆腐 れんこんのツナマヨ和え みそ汁	ごはん 筑前煮 さつまいもきんぴら 白菜のおかか和え すまし汁	ごはん 牛肉のピリ辛炒め 里芋の含め煮 しろ菜のポン酢和え みそ汁
日計	エネルギー 1673kcal	エネルギー 1423kcal	エネルギー 1587kcal	エネルギー 1651kcal	エネルギー 1596kcal	エネルギー 1459kcal	エネルギー 1437kcal



材料の仕入れ状況により献立変更することがございます

1 1 月献立表



	1 6	1 7	1 8	1 9	2 0	2 1	2 2
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	丸ロールパン(りんごジャム) なすとベーコンのソテー ヨーグルト 牛乳	ごはん アスパラのソテー タマゴサラダ みそ汁	抹茶ツイスト ツナといんげんのソテー 洋ナシ缶 牛乳	ごはん ピーマンとベーコンのソテー パンプキンサラダ みそ汁	丸ロールパン(いちごジャム) 肉団子のコンソメ煮 黄桃缶 牛乳	ごはん 里芋の大豆クリーム煮 マカロニサラダ みそ汁	野菜雑炊 ほうれん草としめじのソテー うぐいす豆 パイン缶
昼食	ごはん 豚肉のオイスターソース炒め 春雨ソテー チンゲンサイのごま和え 卵スープ	【麺の日】 わかめごはん 野菜味噌ラーメン えびしゅうまい 杏仁フルーツ 	選択食 A 592kcal ごはん 牛肉の炒め物 切り干し大根の煮つけ 白菜のゆず和え すまし汁	【カレーの日】 キーマカレー コールスローサラダ フルーツヨーグルト 	【ミックスフライの日】 ごはん フライ盛り合わせ アスパラのサラダ オレンジ コンソメスープ 	選択食 A 418kcal ごはん 赤魚の生姜煮 さつまいものレモン煮 スナッPEndウの和え物 みそ汁	ごはん 鶏肉の幽庵焼き かぶのかにあんかけ しろなのおかか和え みそ汁
			選択食 B 379kcal ごはん ホッケの塩焼き 切り干し大根の煮つけ 白菜のゆず和え すまし汁			選択食 B 564kcal ごはん チキンピカタ さつまいものレモン煮 スナッPEndウの和え物 みそ汁	
おやつ	ペアクリームワッフル	いちごプチケーキ	蒸しまんじゅう(抹茶)	ソフトクレープ(チョコ)	あんドーナツ	【バラエティおやつ】	ぶどうゼリー(手作り)
夕食	ごはん 豆腐の野菜あんかけ ミートボール煮 いんげんの辛子和え すまし汁	ごはん 鯖のゆずみそかけ きのこソテー もずくの酢の物 すまし汁	ごはん 豚肉とキャベツの四川炒め 大学芋 小松菜のナムル 中華スープ	ごはん 鶏肉の梅焼き なすの炒めもの ブロッコリーのごま和え みそ汁	ごはん 豚肉のねぎ味噌焼 大根のそぼろ煮 もやしの甘酢和え すまし汁	ごはん 麻婆豆腐 チャブチェ きゅうりのザーサイ和え 中華スープ	ごはん スパニッシュオムレツ チキンナゲット キャベツの香味あえ コンソメスープ
日計	エネルギー 1616kcal	エネルギー 1479kcal	エネルギー 1752kcal	エネルギー 1524kcal	エネルギー 1669kcal	エネルギー 1269kcal	エネルギー 1394kcal



材料の仕入れ状況により献立変更することがございます

11月献立表



	2 3	2 4	2 5	2 6	2 7	2 8	2 9
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	丸ロールパン(りんごジャム) マカロニソテー ヨーグルト 牛乳	ごはん ジャーマンポテト 春雨サラダ みそ汁	北海道ミルク 肉団子のクリーム煮 白桃缶 牛乳	ごはん ほうれん草のバターソテー スパゲティサラダ みそ汁	丸ロールパン(いちごジャム) オムレツ りんご缶 牛乳	ごはん ピーマンのソテー タマゴサラダ みそ汁	鮭雑炊 海老と野菜のソテー 白花豆煮 みかん缶
昼食	ごはん 牛肉としらたきの炒り煮 煮奴 春雨の酢の物 みそ汁	【和食の日(面前)】 マグロのミニ漬け丼 あんかけうどん ほうれん草のなめたけ和え みかん 	選択食A 504kcal ごはん さばのみそ煮 里芋の煮物 アスパラの和風サラダ すまし汁 選択食B 573kcal ごはん 豚肉の生姜焼き 里芋の煮物 アスパラの和風サラダ すまし汁	選択食A 628kcal ごはん 鶏の唐揚げ 南瓜の煮物 スナッPEndウのサラダ みそ汁 選択食B 502kcal ごはん 白身魚のパン粉焼き 南瓜の煮物 スナッPEndウのサラダ みそ汁	【丼の日】 豚肉の焼肉丼 竹輪の炒り煮 ほうれん草のごま酢あえ みそ汁 	【麺の日】 ゆかりごはん けんちんそば ふきと厚揚げの煮物 白菜のドレッシング和え 	ごはん さわらの照り焼き 春雨の炒め物 菜の花の錦糸和え 赤だし
おやつ	もみじ饅頭(クリーム)	青りんごゼリー(手作り)	どら焼き(こしあん)	蒸しまんじゅう(黒糖)	りんごブチケーキ	おかき(のりしお)	ミニおはぎ(つぶあん)
夕食	ごはん さわらのみぞれ煮 なすの味噌炒め オクラのわさび風味 すまし汁	ごはん 豚肉の和風カレー炒め さつま芋のレモン煮 いんげんのピーナッツ和え みそ汁	ごはん お好み風卵焼き だいこんのそぼろ煮 小松菜のポン酢和え みそ汁	ごはん 豆腐ハンバーグ(おろしポン酢) ひじき煮 オクラの和えもの すまし汁	ごはん 豆腐チャンプルー 里芋の含め煮 しろなのわさび和え みそ汁	ごはん 赤魚の照り焼き がんもの煮物 もやしの梅肉和え かき玉汁	ごはん 肉団子の甘酢あん きんぴらこんにやく いんげんの辛子和え 中華スープ
日計	エネルギー 1639kcal	エネルギー 1420kcal	エネルギー 1635kcal	エネルギー 1498kcal	エネルギー 1422kcal	エネルギー 1315kcal	エネルギー 1385kcal



材料の仕入れ状況により献立変更することがございます

1 1 月献立表



	3 0						
	日						
朝食	丸ロールパン(りんごジャム) きのこソテー ヨーグルト 牛乳						
昼食	ごはん 牛肉の柳川風 切り干し大根 春菊のお浸し みそ汁						
おやつ	酒まんじゅう						
夕食	ごはん 鶏の柚子胡椒焼き さといもの田楽 しろなのおかか和え すまし汁						
日計	エネルギー 1634kcal						



材料の仕入れ状況により献立変更することがございます