MORE 11月

令和4年11月献立表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
お昼ごはん		1 ごはん　すまし汁 木綿豆腐.えのき.わかめ.油揚げ 鶏肉の松風焼き 温野菜 鶏肉.えそ.卵.白ごま さつま芋.いんげん ほうれん草のサラダ ほうれん草.にんじん. ひじき.コーン.トマト	2 ふりかけおにぎり かつおのふりかけ 味噌ラーメン 中華麺.豚肉.にんにく.生姜.もやし.人参. キャベツ.ニラ.きくらげ.コーン.なると.かまぼこ 蒸し餃子 青菜のお浸し ぎょうざ ほうれん草.もやし.しめじ.白ごま	3　文化の日 ごはん 黒酢の酢豚 豚肉.生姜.きくらげ.パイナップル.玉ねぎ. 茄子.赤・黄パプリカ.ピーマン.にんにく 春巻き　添え野菜 はるまき　サニーレタス	4 バーベキュー ～焼肉弁当～
成分		エネルギー 695 kcal 水分 298 g たんぱく質 39.3 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 719 kcal 水分 396 g たんぱく質 37.0 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 734 kcal 水分 269 g たんぱく質 22.5 g 食塩相当量 2.9 g	
お昼ごはん	7 ごはん　すまし汁 えのき.生揚げ.人参.わかめ 豚キムチ炒め 豚肉.キムチ.白菜 ブロッコリーと りんごのサラダ ブロッコリー.りんご.かいわれ. はんぺん.サニーレタス	8 ごはん　にゅう麺 そうめん.かまぼこ.ねぎ.生揚げ 鰆の蒸し焼き 添え野菜 さわら.しいたけ.しめじ.えのき.玉ねぎ 人参.ピーマン.レモン 里芋のそぼろあんかけ 里芋.大根.鶏肉.玉ねぎ. 人参.グリンピース	9 四色丼　ジョア 鮭.鶏肉.卵.グリンピース ブルーベリージョア 大根サラダ 大根.きゅうり.人参.ちりめん わかめスープ わかめ.まいたけ. チンゲン菜.木綿豆腐	10 ごはん　味噌汁 絹ごし豆腐.えのき.わかめ.麦みそ 鶏肉の紅葉焼き 焼き野菜 鶏肉.人参 じゃが芋.かぼちゃ 切干大根 切干大根.人参.しいたけ. 生揚げ.グリンピース	11 ごはん　かきたま汁 卵.ねぎ 鯵の磯辺揚げ 生野菜 あじ.かぼちゃ キャベツ.赤玉ねぎ 梅サラダ 梅.大根.人参.きゅうり. かいわれ.レタス
成分		エネルギー 643 kcal 水分 302 g たんぱく質 31.6 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 654 kcal 水分 294 g たんぱく質 37.3 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 713 kcal 水分 387 g たんぱく質 37.8 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 673 kcal 水分 251 g たんぱく質 42.0 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 690 kcal 水分 295 g たんぱく質 38.6 g 食塩相当量 2.5 g
お昼ごはん	14 芋くりごはん さつま芋.栗.黒ごま 豚肉の塩麹焼き 蒸し茄子 豚肉.塩麹 茄子.かつお節 トマトの白和え トマト.赤・黄パプリカ.絹ごし豆腐 ねりごま.ピーナッツ	15 ごはん エビマヨ　添え野菜 エビフリッター.ヨーグルト.レモン サニーレタス.キャベツ 三色和え ハム.春雨.きゅうり.卵.からし	16 ごはん　小田巻蒸し うどん.鶏肉.えび.しいたけ.みつば 焼きロースカツ 添え野菜 ロースかつ かぶ.ブロッコリー 白菜のおかか和え 白菜.ハム.きゅうり.もやし.人参.かつお節	17 ご当地リレーメニュー ～宮城県～	18 ツイストパン チーズロール ミートボールの トマト煮 ミートボール.トマト.しめじ.玉ねぎ. ブロッコリー.人参.じゃが芋.グリンピース グリーンサラダ ハム.卵.トマト.レタス.きゅうり
成分		エネルギー 712 kcal 水分 284 g たんぱく質 32.9 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 743 kcal 水分 205 g たんぱく質 22.7 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 733 kcal 水分 316 g たんぱく質 40.0 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 746 kcal 水分 243 g たんぱく質 23.4 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 742 kcal 水分 330 g たんぱく質 29.6 g 食塩相当量 4.4 g
お昼ごはん	21 リクエストメニュー	22 わかめごはん わかめのふりかけ 鮭の菜種焼き 和え野菜 さけ.卵.玉ねぎ.パセリ ほうれん草.しめじ 五目きんぴら 人参.大豆.れんこん.しいたけ 糸こんにゃく.唐辛子	23　勤労感謝の日 ごはん　春雨スープ 春雨.しいたけ.ニラ.卵 豚肉と野菜の炒め物 豚肉.茄子.いんげん.しめじ.もやし. 黄パプリカ.人参.キャベツ.にんにく 海藻サラダ 赤・青とさか.わかめ.ツナフレーク. きゅうり.大根.サニーレタス	24 ごはん　トマトスープ トマト.玉ねぎ.人参.パセリ 鶏肉のチーズ焼き 温野菜 鶏肉.粉チーズ　じゃが芋.グリンピース いんげんの胡麻和え いんげん.人参.きゅうり. かにかま.白ごま	25 ドライカレー 合挽肉.玉ねぎ.人参.ピーマン.にんにく さつま芋と 粒マスタードのサラダ さつま芋.ハム.きゅうり. かいわれ.玉ねぎ クリームポタージュ クリームポタージュ.パセリ
成分		エネルギー 697 kcal 水分 286 g たんぱく質 28.3 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 697 kcal 水分 286 g たんぱく質 40.9 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 685 kcal 水分 360 g たんぱく質 34.9 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 666 kcal 水分 234 g たんぱく質 32.8 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 737 kcal 水分 230 g たんぱく質 23.9 g 食塩相当量 4.5 g
お昼ごはん	28 ホットドック いちごメロンパン ウインナー.キャベツ きのこのサラダ えのき.しいたけ.しめじ. ベーコン.コーン じゃが芋のガレット コーンスープ じゃが芋.チーズ.パセリ コーンスープ.パセリ	29 ごはん　野菜スープ 枝豆.玉ねぎ.キャベツ.赤ピーマン.卵 チキン南蛮 添え野菜 鶏肉.卵.玉ねぎ　レタス フレンチサラダ ハム.レタス.きゅうり.りんご.干しぶどう	30 ごはん 豚肉のくわ焼き 生野菜 豚肉.らっきょう.ねぎ キャベツ.大根.黄ピーマン 里芋サラダ 里芋.ツナフレーク.かいわれ.玉ねぎ	11月17日(木)ご当地リレーメニュー ～宮城県～ ・油麩丼 ・柿なます ・おくずかけ 11月21日(月)リクエストメニュー ・日本そば ・天ぷら三種 （えび、かぼちゃ、しいたけ） ・さんまのかば焼き　大根おろし ・あんみつ 	
成分		エネルギー 669 kcal 水分 265 g たんぱく質 24.2 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 745 kcal 水分 308 g たんぱく質 39.0 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 734 kcal 水分 251 g たんぱく質 33.1 g 食塩相当量 3.3 g		