

16 (木)			17 (金)			18 (土)			19 (日)				
	●11月24日(金) 彩班リクエスト ほうれん草のクリームパスタ ひとくちハンバーグ サラダ ジュース ケーキ		朝食	テーブルロール ココアメロンパン オムレツと生野菜 (レタス ミニトマト) パンブキンスープ ■みかん	エネルギー 585kcal	ご飯 赤だし (なめこ わかめ ぶ 玉ねぎ) 塩さば かまぼこ 白菜漬 ヤクルト400	エネルギー 575kcal	テーブルロール ジャムデニッシュ スクランブルエッグと生野菜 (ミニトマト レタス) チーズ コーヒー	エネルギー 565kcal	ご飯 みそ汁 (じゃがいも 玉ねぎ わかめ ねぎ) 厚焼き玉子 きんと煮豆 たくあん 味付のり	エネルギー 480kcal		
	 		昼食	麦ご飯 (押し麦 米) さわらの竜田揚げと生野菜 (大根 赤ピーマン 水菜 わかめ) 高野豆腐と野菜の玉子とじ (卵 高野豆腐 にんじん 干しいたけ グリンピース)	エネルギー 808kcal	ご飯 煮込みハンバーグと温野菜 (じゃがいも にんじん) 海藻サラダ (ツナ 海藻ミックス きゅうり 大根 サニーレタス)	エネルギー 852kcal	ご飯 たらものムニエルと温野菜 (さつまいも ブロッコリー) マカロニサラダ (マカロニ 卵 ハム きゅうり 玉ねぎ)	エネルギー 735kcal	しょうゆラーメン (めん 卵 焼き豚 もやし わかめ ねぎ) ポテトコロッケと温野菜 (ブロッコリー) ソファール	エネルギー 658 kcal		
	  		夕食	ピラフ (米 ベーコン 玉ねぎ ミックスベジタブル) ポークビーンズ (豚肉 大豆 じゃがいも 玉ねぎ にんじん グリンピース) 春雨スープ (卵 春雨 干しいたけ ねぎ)	エネルギー 752kcal	ご飯 すまし汁 (かまぼこ わかめ みつば) さけの塩焼きと大根おろし 肉じゃが (牛肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん 糸こんにゃく グリンピース)	エネルギー 731kcal	麦ご飯 (押し麦 米) ぎせい豆腐 (卵 豆腐 鶏肉 玉ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ グリンピース ブロッコリー) 豚肉の重ね煮 (豚肉 白菜)	エネルギー 682kcal	ドライカレー (こはん 合挽 玉ねぎ にんじん ピーマン) フレンチサラダ (ハム きゅうり レタス 干ぶどう りんご) 牛乳 ぶどうゼリー	エネルギー 807kcal		
20 (月)			21 (火)			22 (水)			23 (木)				
朝食	ご飯 みそ汁 (豆腐 小松菜 えのき) かつおフレーク ウインナー 昆布佃煮 エール	エネルギー 461kcal	テーブルロール メープルフラワー スパソテー (ハム スパゲティ 玉ねぎ ピーマン) コーヒー チーズ	エネルギー 585kcal	ご飯 赤だし (豆腐 玉ねぎ わかめ ぶ) ししゃも ちくわ 白菜漬 のり佃煮	エネルギー 454kcal	テーブルロール メロンパン 野菜炒め (ベーコン キャベツ にんじん ピーマン 玉ねぎ) カフェオレ (低脂肪乳 コーヒー) チーズ	エネルギー 522kcal	お茶漬 塩サケ ごぼう天 奈良漬 ミルージュCa125	エネルギー 467kcal	ご飯 赤だし (なめこ 玉ねぎ わかめ) 高野煮 ソーセージ たくあん ヤクルト	エネルギー 510 kcal	
昼食	ご飯 豚肉の塩麹焼きと生野菜 (キャベツ 赤キャベツ) 糸こんにゃくのサラダ (ツナ 糸こんにゃく きゅうり にんじん)	エネルギー 788kcal	わかめご飯 (米 わかめ) さけの菜種焼きと生野菜 (大根 赤ピーマン 水菜 わかめ) 五目さんぴら (こま ごぼう にんじん 糸こんにゃく 干しいたけ)	エネルギー 683kcal	麦ご飯 (米 押し麦) ■みかん 鶏肉のから揚げと生野菜 (キャベツ 赤ピーマン 水菜) 卵の花炒り (干エビ おから にんじん 干しいたけ グリンピース)	エネルギー 865kcal	ご飯 さばのごま焼きと温野菜 (里芋 いんげん) 酢の物 (ちりめん かまぼこ にんじん きゅうり 大根 わかめ)	エネルギー 695kcal	彩班リクエスト		エネルギー 940kcal	ロコモコ (米 卵 合挽 キャベツ トマト) シーザーサラダ (ハム クルトン レタス 赤キャベツ きゅうり 玉ねぎ パプリカ) コンソメスープ (ベーコン 大根 にんじん パセリ)	エネルギー 756kcal
夕食	こぎつね寿司 (米 ちりめん 油あげ いんげん) もやしとちくわのおかか和え (もやし ちくわ にんじん 花かつお) 雷汁 (豆腐 小松菜)	エネルギー 646kcal	ハヤシライス (米 牛肉 玉ねぎ にんじん グリンピース) 盛りサラダ (卵 ハム きゅうり レタス ミニトマト) 牛乳	エネルギー 761kcal	さんまのかば焼き丼 (米 卵 さんま) 大根なます (大根 にんじん きくらげ きゅうり) みそ汁 (里芋 小松菜)	エネルギー 862kcal	ご飯 豚肉とまいたけの炒め物 (豚肉 玉ねぎ 赤黄パプリカ しめじ まいたけ) さつまいもと昆布の煮物 (ちくわ さつまいも にんじん 水島昆布)	エネルギー 865kcal	ご飯 鶏肉のガーリック焼きと温野菜 (ブロッコリー にんじん) チーズサラダ (ハム チーズ ミックスベジ タブル きゅうり レタス)	エネルギー 862kcal	ご飯 さばの生姜煮と煮物 (じゃがいも 大根) 三色和え (こま ハム きゅうり にんじん もやし)	エネルギー 746kcal	
27 (月)			28 (火)			29 (水)			30 (木)				
朝食	ご飯 みそ汁 (豆腐 油あげ 玉ねぎ ねぎ わかめ) 塩サバ かまぼこ 昆布佃煮 ヤクルト	エネルギー 552kcal	テーブルロール あんパン 野菜炒め (ハム キャベツ にんじん ピーマン 玉ねぎ) カフェオレ (低脂肪乳 コーヒー)	エネルギー 598kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ 大根 にんじん ねぎ) かつおフレーク ちくわ きんと煮豆 ふりかけ	エネルギー 471kcal	テーブルロール ジャムパン オムレツと生野菜 (レタス ミニトマト) コーンスープ (牛乳 コーンクリーム) パイン缶	エネルギー 585kcal	<div>■旬の食材</div> <div>《旬の食材を食べるといい事づくし》 ◎美味しさ：香りや旨味が豊かに感じられます。 ◎栄養価：栄養価が高く、その季節に体が必要とする成分が含まれていることが多いです。 ◎価格：生産量が多く、価格が安価で新鮮です。</div> <div>白菜 ブロッコリー ほうれん草 ぶり 桜えび みかん キウイフルーツ</div> <div></div>				
昼食	ご飯 鶏肉の照り焼きと生野菜 (キャベツ 赤玉ねぎ 水菜) 切り干し大根の炒り煮 (干しいたけ 干えび 油あげ 切干大根 にんじん グリンピース)	エネルギー 897kcal	麦ご飯 (米 押し麦) 野菜碗 (油あげ ごぼう にんじん 大根 里芋 干しいたけ ねぎ) はまの照り焼きと大根おろし 白和え (こま 豆腐 にんじん こんにゃく みつば 干しいたけ)	エネルギー 775kcal	ご飯 ■みかん 豚肉のくわ焼きと生野菜 (キャベツ 赤たまねぎ かいわれ) スパサラダ (ハム スパゲティ にんじん きゅうり)	エネルギー 852kcal	ご飯 かぶスープ (ベーコン かぶ ねぎ) さけのムニエル 糸こんにゃくの玉子とじ (鶏肉 卵 にんじん 糸こんにゃく グリンピース)	エネルギー 759kcal					
夕食	ご飯 さけのつつみ焼き (玉ねぎ にんじん ピーマン しいたけ しめじ えのき) 里芋のそぼろあなかけ (鶏肉 里芋 玉ねぎ にんじん グリンピース)	エネルギー 717kcal	ご飯 豚キムチ (豚肉 キムチ 白菜) ツナサラダ (ツナ きゅうり トマト 大根 玉ねぎ)	エネルギー 901kcal	焼肉丼 (米 押し麦 牛肉 玉ねぎ キャベツ にんじん かいわれ) もやしのお浸し (こま かまぼこ もやし にんじん ほうれん草) かきたま汁 (卵 豆腐 えのき ねぎ)	エネルギー 665kcal	ご飯 鶏肉の香草パン粉焼きと温野菜 (じゃがいも にんじん) かぼちゃの煮物 (厚揚げ かぼちゃ いんげん)	エネルギー 812kcal					

※食物アレルギーをお持ちの方はアレルギー食材を除去したり、代替のものを準備します。
※生鮮食品については、天候等により変更になることがあります。