

 <p>●11月7日彩班リクエスト さつまいもごはん 肉じゃが コーンサラダ プリンアラモード</p>     <p>★新メニュー 11月1日キャベツと桜えびの塩昆布和え 11月5日ジャーマンブロッコリー 11月29日白菜のそぼろ煮</p>   	1 (金)		2 (土)		3 (日)		
	朝食	テーブルロール あんパン オムレツと生野菜 (レタス トマト) コンソメスープ (ベーコン 玉ねぎ ビーマン) ショア	エネルギー 591kcal	たまごロール (卵 きゅうり) チーズロール カフェオレ (低脂肪乳 コーヒー) もも缶	エネルギー 701kcal	ご飯 みそ汁 (じゃがいも 玉ねぎ わかめ ねぎ) 焼そば かまぼこ たくあん 味付のり	エネルギー 468kcal
	昼食	麦ご飯 (米 押し麦) 豚肉と野菜のオイスターソース炒め (豚肉 しめじ 玉ねぎ いんげん パプリカ) ★キャベツと桜エビの塩昆布和え (桜エビ キャベツ 塩昆布 ごま)	エネルギー 615kcal	ご飯 チキンカツと生野菜 (キャベツ 赤玉ねぎ 水菜) ■ほうれん草のお浸し (ちくわ ほうれん草 にんじん しめじ)	エネルギー 762kcal	紅鮭菜飯 (米 鮭 ほうれん草) お好み焼き (卵 お好み焼き粉 豚肉 いか えび 干えび キャベツ ねぎ 青のり 花かつお) 甘酢きくらげ (大根 きゅうり きくらげ)	エネルギー 684kcal
夕食	ご飯 八宝菜 (豚肉 うずら卵 えび いか 白菜 玉ねぎ たけのこ にんじん きくらげ) かわいれサラダ (ちりめん かわいれ きゅうり わかめ)	エネルギー 914kcal	ご飯 すまし汁 (魚 みつば) さばのみそ焼き さつまいもの煮物 (がんもどき さつまいも いんげん)	エネルギー 712kcal	ご飯 豚肉のピーナッツ焼きと野菜炒め (もやし ビーマン パプリカ) ひじきの炒り煮 (油あげ にんじん こんにゃく 干しいたけ ひじき グリンピース)	エネルギー 851kcal	

4 (月)		5 (火)		6 (水)		7 (木)		8 (金)		9 (土)		10 (日)		
朝食	ご飯 みそ汁 (豆腐 玉ねぎ わかめ ねぎ) ソーセージ ごぼう天 きんとき煮豆 ふりかけ	エネルギー 560kcal	ご飯 赤だし (豆腐 玉ねぎ わかめ) 焼さけ かにかま 白菜漬 納豆	エネルギー 487kcal	テーブルロール チョコフラワー 目玉焼きと生野菜 (レタス トマト) コーヒー チーズ	エネルギー 467kcal	お茶漬 厚焼き玉子 じゃこ天 昆布佃煮 ヤクルト	エネルギー 673kcal	ご飯 みそ汁 (なす 玉ねぎ 油あげ ねぎ) いわし佃煮 かにかま べったら漬	エネルギー 462kcal	ホットケーキ (卵 牛乳 ホットケーキの素) 野菜ジュース ソファール ■みかん	エネルギー 485kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ) 焼そば ちくわ 奈良漬 ふりかけ	エネルギー 676kcal
昼食	きつねうどん (うどん 油あげ かまぼこ ねぎ) ■ちくわの磯辺揚げと温野菜 (ブロッコリー) 小松菜のごま和え (ごま ちくわ 小松菜 にんじん)	エネルギー 662kcal	ご飯 エビフライとタルタルソースと生野菜 (サニーレタス レタス 大根 赤玉ねぎ) 中華風酢の物 (ごま ハム 卵 きゅうり もやし)	エネルギー 769kcal	ゆかりご飯 豚肉とじゃがいもの炒め物 レタスのさっと煮	エネルギー 704kcal	彩班リクエスト	エネルギー 812kcal	麦ご飯 (米 押し麦) 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 786kcal	ご飯 すまし汁 (わかめ えのき 魚 ねぎ) さけの漬け菜焼きと生野菜 (大根 赤ビーマン 水菜 わかめ) 五目煮豆 (大豆 昆布 大根 にんじん こんにゃく 干しいたけ ごぼう)	エネルギー 786kcal	ご飯 チェクポックン (豚肉 玉ねぎ ビーマン にんじん) 青菜のお浸し (かまぼこ ほうれん草 しめじ もやし)	エネルギー 635kcal
夕食	ご飯 ホイコーロー (豚肉 キャベツ ビーマン 京ねぎ) 春雨サラダ (ハム 卵 春雨 きゅうり 干豆とう)	エネルギー 835kcal	焼き豚チャーハン (焼きたまご 京ねぎ にんじん) ★ジャーマンブロッコリー (ベーコン じゃがいも ブロッコリー) 中華スープ (チンゲン菜 玉ねぎ きくらげ 赤ビーマン)	エネルギー 616kcal	ご飯 ■鶏つくねと温野菜 (かぼちゃ ブロッコリー) ■ほうれん草サラダ (卵 ハム ほうれん草 にんじん コーン)	エネルギー 731kcal	あじの甘酢あんかけ (あじ 玉ねぎ 赤ビーマン ビーマン 干しいたけ ブロッコリー) 青菜ときのこの磯辺和え (小松菜 にんじん えのき のり佃煮)	エネルギー 700kcal	ご飯 チーズハンバーグと温野菜 (にんじん スズキコ) れんこんサラダ (ハム れんこん だいこん にんじん かわいれ)	エネルギー 698kcal	ご飯 鶏肉の酢煮 (鶏肉 卵 大根 にんじん じゃがいも 玉ねぎ) マセドワンサラダ (ハム チーズ レタス きゅうり にんじん コーン グリンピース)	エネルギー 874kcal	ドライカレー (ごはん 合挽 玉ねぎ にんじん ビーマン) フレンチサラダ (ハム きゅうり レタス 干豆とう りんご) 牛乳 ぶどうゼリー	エネルギー 807kcal

11 (月)		12 (火)		13 (水)		14 (木)		15 (金)		旬の食材				
朝食	ご飯 赤だし (小松菜 しめじ) 高野煮 ちくわ たくあん 納豆	エネルギー 506kcal	テーブルロール クリームパン ウイナーズ克蘭ブルと生野菜 (レタス トマト) 野菜 牛乳 パイン缶	エネルギー 677kcal	ご飯 みそ汁 (かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ) ソーセージ 厚焼き玉子 べったら漬 のり佃煮	エネルギー 460kcal	テーブルロール チョコパン 野菜炒め (ハム キャベツ 玉ねぎ にんじん ビーマン) カフェオレ (低脂肪乳 コーヒー) ソファール	エネルギー 619kcal	ご飯 みそ汁 (キャベツ にんじん 油あげ ねぎ) 明太子 小魚佃煮 奈良漬 ヤクルト	エネルギー 496kcal	 			
昼食	ご飯 鶏肉のチーズ焼きと温野菜 (さつまいも いんげん) ひじきサラダ (ツナ ほうれん草 にんじん きゅうり ひじき レタス)	エネルギー 843kcal	ご飯 さけのバジルオイル焼きと生野菜 (キャベツ 赤ビーマン 水菜) さつまいもとれんこんのごま炒め (ごま さつまいも れんこん にんじん)	エネルギー 784kcal	ご飯 豚肉の西京バター焼き 白はんぺんとほうれん草の和え物	エネルギー 703kcal	シーフードカレー (まごはん えび いか じゃがいも 玉ねぎ にんじん 福神漬) 粒マスタードサラダ (ハム 卵 はくさい ほうれん草 玉ねぎ) 野菜ジュース	エネルギー 925kcal	ご飯 ■みかん ポークピカタと温野菜 (さつまいも にんじん) ■もやしと桜えびの炒め和え (桜えび もやし 小松菜)	エネルギー 810kcal	  			
夕食	ご飯 すまし汁 (豆腐 えのき わかめ ねぎ) ■さわらの磯辺焼きと温野菜 (かぼちゃ ブロッコリー) 大根なます (大根 きゅうり にんじん きくらげ)	エネルギー 761kcal	ご飯 ポークチャップと温野菜 (じゃがいも にんじん) 小松菜の煮浸し (揚げ豆腐 ちりめん 小松菜 しめじ)	エネルギー 896kcal	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	ご飯 ■厚焼き玉子の甘酢あんかけ (鶏肉 卵 豆腐 玉ねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ グリンピース ブロッコリー) チキンサラダ (ヨーグルト ささみ レタス きゅうり トマト)	エネルギー 736kcal	ご飯 さばのみそ煮とこんにゃくと揚げ豆腐の煮物 (こんにゃく 揚げ豆腐) 切干大根のサラダ (ちりめん 切干大根 きゅうり にんじん かわいれ)	エネルギー 792kcal	 			

