MORE 11月

令和8年11月献立表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
お昼ごはん	2 ごはん 豆腐ハンバーグ ジャーマンポテト もやしのナムル スープカレー	3文化の日 ごはん ヤムニョムチキン 水菜のサラダ かぼちゃの煮物 卵スープ	4 明太パン 黒糖ツイスト ポテトオムレツ ミルクココア ぶどう	5 きのこごはん 豚肉の豆苗巻き 里芋の煮物 白和え かきたま汁	6 四色丼 大根サラダ わかめスープ ブルーベリージョア	7 お休み
成分	エネルギー 485 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 543 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 509 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 621 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 26.7 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 684 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.0 g	
お昼ごはん	9 わかめうどん 冷奴 ひじきの炒り煮 バナナヨーグルト	10 ごはん 鰺の南蛮漬け 卵豆腐 もやしの胡麻和え さつま芋の味噌汁	11 ごはん 手作りコロッケ 大根のナムル 麻辣湯 コーヒーゼリー	12ご当地リレーメニュ ハントンライス 加賀太きゅうりの おかか和え 蓮根のすり流し汁 ぶどう	13 ごはん おろしハンバーグ かいわれサラダ すまし汁 水ようかん	14 お休み
成分	エネルギー 457 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 640 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 4.8 g	エネルギー 666 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 523 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 491 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 12.1 g 食塩相当量 2.9 g	
お昼ごはん	16 ごはん 麻婆茄子 春巻き 添え野菜 かに玉 もずくスープ	17 しらす丼 ちくわ納豆焼き 酢の物 すまし汁 フルーチェ	18セレクトメニュー ごはん 鶏肉の主菜2種 ごぼうサラダ スープ2種 ぜんざい2種	19 ごはん 豚肉のオイスター炒め 切干大根 オニオンスープ 苺ヨーグルト	20お誕生日メニュー 豚骨ラーメン 葱チャーハン 餃子 酢の物 杏仁豆腐	21 お休み
成分	エネルギー 581 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 526 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 700 710Kcal たんぱく質 33.7 32.5g 脂質 16.2 16.6g 食塩相当量 2.6 2.5g	エネルギー 482 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 561 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 8.6 g	
お昼ごはん	23勤労感謝の日 ごはん ポークピカタ じゃが芋のそぼろあんかけ ほうれん草のお浸し 味噌汁	24お誕生日メニュー カレーライス 鶏の唐揚げ コーンバター炒め フルーツポンチ	25お誕生日メニュー ごはん 焼肉 炒め野菜 湯豆腐 漬物 味噌汁 梨のコンポート	26 てりたまパン ぶどうパン フレンチサラダ ゆかりサイダー	27 ひじきごはん 肉じゃが 三色和え すまし汁	28 お休み
成分	エネルギー 528 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 710 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 4.6 g	エネルギー 493 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 595 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 585 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 3.5 g	
お昼ごはん	30 ごはん 豚肉の生姜焼き じゃが芋のチーズおやき 春雨サラダ きのこのすまし汁					
成分	エネルギー 559 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.0 g					

12日（木）　『石川県』のご当地リレーメニューです

18日（水）　セレクトメニュー
☆鶏肉のケチャップ煮or鶏肉の香草焼き
☆コーンスープorかぼちゃスープ
☆ぜんざいバニラアイスのせorぜんざいチョコアイスのせ
を選んでいただきます







20日（金）・24日（火）・25日（水）　お誕生日メニュー