

11月予定献立日程表①

日	曜日	献立名	おもな材料			エネルギー kcal
			からだをつくるもとになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる	
2	げつ	牛肉のきんぴらちらし りんごゼリー 牛乳	牛肉 昆布(粉末) きざみのり	ごはん 綿実油 砂糖	ごぼう にんじん グリーンピース(冷) りんごゼリー	料理酒 塩 濃口しょうゆ 米酢 571
4	すい	きのこのクリームシチュー 黒糖パン 牛乳	鶏肉 牛乳	じゃがいも 綿実油 小麦粉 クリーム	玉ねぎ にんじん ほうれんそう(冷) キャベツ しめじ エリンギ マッシュルーム(水煮)	料理用ワイン(白) 塩 こしょう(白) 592
5	もく	豚丼 抹茶大豆 牛乳	豚肉 だし昆布 削り節	ごはん 綿実油 砂糖	玉ねぎ ごぼう にんじん 青ねぎ	料理酒 みりん 塩 うすくちしょうゆ 濃口しょうゆ 576
6	きん	ビーフカレーライス いり黒豆 牛乳	牛肉	ごはん じゃがいも 綿実油	玉ねぎ にんじん グリーンピース(冷) にんにく	塩 ローレル カレールウの素 644
9	げつ	豚肉とウィンナーのスープ ヨーグルト レーズンパン 牛乳	豚肉 ウィンナー	じゃがいも	玉ねぎ キャベツ にんじん コーン(冷) パセリ	塩 こしょう うすくちしょうゆ チキンブイヨン 644
10	か	甘辛丼 アーモンドフィッシュ 牛乳	鶏肉 うすあげ(冷) 赤みそ	ごはん 綿実油 砂糖 じゃがいもでん粉	玉ねぎ キャベツ にんじん しょうが	料理酒 トウバンジャン こしょう 濃口しょうゆ 565
11	すい	ウィンナーときのこのしょうゆ風味スパゲッティ 1/2黒糖パン 牛乳	ウィンナー ベーコン きざみのり	スパゲッティ 綿実油 オリーブ油	玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく しめじ しいたけ	塩 こしょう うすくちしょうゆ 濃口しょうゆ 558
12	もく	中華丼 ソフト黒豆 牛乳	豚肉 うずら卵(水煮)	ごはん 綿実油 砂糖 じゃがいもでん粉	はくさい 玉ねぎ たけのこ(水煮) にんじん にら しょうが しいたけ(乾)	料理酒 塩 こしょう 濃口しょうゆ 中華スープの素 577
13	きん	ハヤシライス(米粉) おさつスティック 牛乳	豚肉	ごはん じゃがいも 綿実油 砂糖 上新粉	玉ねぎ にんじん グリンピース(冷) にんにく	料理用ワイン(白) トマトピューレ ケチャップ 塩 こしょう ローレル トンカツソース ウスターソース 濃口しょうゆ チキンブイヨン 624



配膳時における新型コロナウイルス感染予防のため、短時間・少人数で配膳可能な献立を提供します。ご理解のほどよろしくお願ひします。





11月予定献立日程表②



日	曜日	献立名	おもな材料			エネルギー kcal	
			からだをつくるもとになる 赤	ねつやちからになる 黄	からだのちようしをととのえる 緑		その他
16	月	ビーフシチュー コッペパン キューブバター 牛乳	牛肉	じゃがいも 綿実油 小麦粉 砂糖	玉ねぎ にんじん ブロッコリー しめじ	料理用ワイン(白) ケチャップ トマトピューレ 塩 こしょう ローレル デミグラスソース トンカツソース	647
17	火	スタミナ丼 黒糖大豆 牛乳	牛肉 赤みそ 黒糖大豆 牛乳	ごはん 綿実油 砂糖 じゃがいもでん粉	玉ねぎ ピーマン にんじん キャベツ にんにく	料理酒 トウバンジャン こしょう 濃口しょうゆ	589
18	水	豚肉と野菜のスープ煮 ヨーグルト おさつパン 牛乳	豚肉	じゃがいも 綿実油	キャベツ 玉ねぎ にんじん むきえだまめ(冷) にんにく	料理用ワイン(白) 塩 こしょう うすくちしょうゆ チキンブイオン	656
19	木	マーボー厚揚げ丼 ミニフィッシュ 牛乳	牛ひき肉 豚ひき肉 厚揚げ(冷) 赤みそ	ごはん 綿実油 じゃがいもでん粉	玉ねぎ はくさい にんじん しょうが にんにく	トウバンジャン 塩 濃口しょうゆ	590
20	金	ドライカレービビンバ 抹茶大豆 牛乳	牛ひき肉 豚ひき肉	ごはん ごま油 いりごま(白) 砂糖	だいこん ほうれんそう もやし にんじん にんにく	カレー粉 コチジャン ケチャップ カレールウの素 濃口しょうゆ 塩	588
24	火	鶏肉のクリームシチュー 米粉パン 牛乳	鶏肉 牛乳	じゃがいも 綿実油 小麦粉 クリーム	玉ねぎ にんじん ほうれんそう(冷) さんどまめ(冷) マッシュルーム(水煮)	料理用ワイン(白) 塩 こしょう(白)	569
25	水	プルコギ丼 豆昆布 牛乳	牛肉	ごはん 砂糖 綿実油 ごま油 いりごま(白) すりごま(白)	玉ねぎ ピーマン もやし にんじん しょうが にんにく	濃口しょうゆ コチジャン	593
26	木	ビーフストロガノフ 固形チーズ パンブキンパン 牛乳	牛肉	綿実油 小麦粉 バター	玉ねぎ にんじん さんどまめ(冷) にんにく トマト(缶) マッシュルーム(水煮)	料理用ワイン(白) 塩 こしょう ケチャップ ウスターソース ローレル	653
27	金	甘辛そぼろごはん ソフト黒豆 牛乳	牛ひき肉 豚ひき肉 赤みそ	ごはん 綿実油 砂糖	玉ねぎ にんじん 青ねぎ しょうが にんにく えのき	料理酒 濃口しょうゆ	579



配膳時における新型コロナウイルス感染予防のため、短時間・少人数で配膳可能な献立を提供します。ご理解のほどよろしくお願ひします。

