

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
13・27		14・28		1・29		2・16・30		17		4・18	
ごはん 米 玄米	米 玄米	ごはん 米 玄米	米 玄米	ごはん 米 玄米	米 玄米	麻婆丼 米 玄米 豚挽肉 木綿豆腐 玉葱 にら 赤味噌 三温糖 醤油 みりん 片栗粉 酒 中華あじ	米 玄米 豚挽肉 木綿豆腐 玉葱 にら 赤味噌 三温糖 醤油 みりん 片栗粉 酒 中華あじ	ごはん 米 玄米	米 玄米	ごはん 米 玄米	米 玄米
牛肉とキャベツの炒め物 牛肉 キャベツ エリンギ 蓮根 人参 醤油 三温糖 酒	牛肉 キャベツ エリンギ 蓮根 人参 醤油 三温糖 酒	鯖のおろしあん 鯖 大根 三つ葉 醤油 みりん 三温糖 酒 かつお 片栗粉	鯖 大根 三つ葉 醤油 みりん 三温糖 酒 かつお 片栗粉	鶏の照り焼き 鶏肉 醤油 みりん 三温糖 酒	鶏肉 醤油 みりん 三温糖 酒	ほうれん草のおかか和え ほうれん草 人参 白菜 もやし ちくわ かつお節 醤油 三温糖	ほうれん草 人参 白菜 もやし ちくわ かつお節 醤油 三温糖	鱈のパン粉焼き 鱈 パン粉 パセリ 粉チーズ 塩 酒 オリーブ油	鱈 パン粉 パセリ 粉チーズ 塩 酒 オリーブ油	ぐつぐつ肉うどん うどん 牛肉 玉葱 人参 かまぼこ ほうれん草 醤油 みりん 三温糖 かつお 昆布	うどん 牛肉 玉葱 人参 かまぼこ ほうれん草 醤油 みりん 三温糖 かつお 昆布
春雨サラダ 春雨 胡瓜 人参 きくらげ 醤油 三温糖 酢 ごま油	春雨 胡瓜 人参 きくらげ 醤油 三温糖 酢 ごま油	マカロニサラダ マカロニ 胡瓜 人参 キャベツ コーン マヨネーズ 塩	マカロニ 胡瓜 人参 キャベツ コーン マヨネーズ 塩	ひじきの炒り煮 ひじき 人参 こんにゃく 油揚げ しめじ グリンピース 醤油 三温糖 かつお	ひじき 人参 こんにゃく 油揚げ しめじ グリンピース 醤油 三温糖 かつお	中華スープ 玉葱 舞茸 わかめ 中華あじ	玉葱 舞茸 わかめ 中華あじ	ジャーマンポテト じゃが芋 玉葱 人参 ビーマン コーン ベーコン コンソメ 油 塩	じゃが芋 玉葱 人参 ビーマン コーン ベーコン コンソメ 油 塩	バナナ	バナナ
コンソメスープ じゃが芋 玉葱 しめじ コンソメ	じゃが芋 玉葱 しめじ コンソメ	さつま芋の味噌汁 さつま芋 小松菜 もやし 味噌 かつお	さつま芋 小松菜 もやし 味噌 かつお	根菜汁 蓮根 里芋 人参 大根 玉葱 味噌 かつお	蓮根 里芋 人参 大根 玉葱 味噌 かつお			白菜の味噌汁 白菜 豆腐 人参 エリンギ 味噌 かつお	白菜 豆腐 人参 エリンギ 味噌 かつお		
★ さつま芋おにぎり 米 さつま芋 黒ごま 塩	米 さつま芋 黒ごま 塩	りんごクッキー りんご	りんごクッキー りんご	★ じゃがもち じゃが芋 コーン 片栗粉 豆乳 三温糖 醤油	じゃが芋 コーン 片栗粉 豆乳 三温糖 醤油	★ パナナクッキー クッキー※ パナナ ココア	クッキー※ パナナ ココア	★ ほうれん草の蒸しパン ほうれん草 小麦粉 三温糖 牛乳 ベーキングパウダー	ほうれん草 小麦粉 三温糖 牛乳 ベーキングパウダー	せんべい	せんべい
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
6・20		7・21		8・22		9		10・24		11・25	
ごはん 米 玄米	米 玄米	ごはん 米 玄米	米 玄米	ごはん 米 玄米	米 玄米	ごはん 米 玄米	米 玄米	ごはん 米 玄米	米 玄米	ごはん 米 玄米	米 玄米
親子煮 鶏肉 卵 玉葱 人参 しめじ じゃが芋 三つ葉 醤油 三温糖 みりん 酒 かつお	鶏肉 卵 玉葱 人参 しめじ じゃが芋 三つ葉 醤油 三温糖 みりん 酒 かつお	厚揚げチャンプルー 厚揚げ キャベツ 玉葱 人参 ビーマン にら エリンギ 醤油 三温糖	厚揚げ キャベツ 玉葱 人参 ビーマン にら エリンギ 醤油 三温糖	鮭のピザ風焼き 鮭 玉葱 ビーマン チーズ ケチャップ 酒	鮭 玉葱 ビーマン チーズ ケチャップ 酒	すき焼き風煮 牛肉 焼き豆腐 白菜 人参 玉葱 麩 糸こんにゃく 酒 三温糖 醤油 みりん かつお	牛肉 焼き豆腐 白菜 人参 玉葱 麩 糸こんにゃく 酒 三温糖 醤油 みりん かつお	ポークハヤシライス ポーク 玉葱 じゃが芋 人参 グリンピース 赤ワイン ケチャップ コンソメ 片栗粉	米 玄米 豚肉 玉葱 じゃが芋 人参 グリンピース 赤ワイン ケチャップ コンソメ 片栗粉	ぐつぐつきつねうどん うどん 油揚げ かまぼこ 人参 ほうれん草 みりん 醤油 三温糖 かつお 昆布	うどん 油揚げ かまぼこ 人参 ほうれん草 みりん 醤油 三温糖 かつお 昆布
キャベツの塩昆布和え キャベツ もやし 人参 塩昆布 ごま油 醤油 三温糖	キャベツ もやし 人参 塩昆布 ごま油 醤油 三温糖	さつま芋のごま和え さつま芋 蓮根 小松菜 大根 ごま 三温糖 醤油	さつま芋 蓮根 小松菜 大根 ごま 三温糖 醤油	切干大根の煮物 切干大根 人参 油揚げ しめじ グリンピース 醤油 三温糖 かつお	切干大根 人参 油揚げ しめじ グリンピース 醤油 三温糖 かつお	ツナサラダ ツナ キャベツ 人参 コーン マヨネーズ レモン汁 塩	ツナ キャベツ 人参 コーン マヨネーズ レモン汁 塩	大根とわかめの酢の物 大根 わかめ 白菜 じゃこ 三温糖 酢 醤油	大根 わかめ 白菜 じゃこ 三温糖 酢 醤油	オレンジ	オレンジ
ほうれん草の味噌汁 ほうれん草 人参 玉葱 味噌 かつお	ほうれん草 人参 玉葱 味噌 かつお	チンゲン菜のすまし汁 チンゲン菜 玉葱 しめじ 醤油 かつお	チンゲン菜 玉葱 しめじ 醤油 かつお	ごぼうの味噌汁 ごぼう 白菜 人参 味噌 かつお	ごぼう 白菜 人参 味噌 かつお	里芋の味噌汁 里芋 えのき 玉葱 味噌 かつお	里芋 えのき 玉葱 味噌 かつお				
★ スコーン 小麦粉 卵 バター 三温糖 牛乳 ベーキングパウダー	小麦粉 卵 バター 三温糖 牛乳 ベーキングパウダー	★ おかかおにぎり 米 かつお節 醤油	米 かつお節 醤油	★ いちごジャムパン いちごジャム 強力粉 三温糖 塩 ドライイースト 油	いちごジャム 強力粉 三温糖 塩 ドライイースト 油	★ ぶかしいも さつま芋	さつま芋	柿 せんべい	柿 せんべい	パイ	パイ
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳

※献立は都合により変更する場合があります。

※★マークは手作りおやつです。

※…原材料に小麦粉・乳・大豆・アーモンドが含まれています。

《11月15日(水) お誕生感謝会》

- ・チャーハン…米・ピーマン・人参・ハム・海苔・塩・中華あじ
- ・鶏の塩麩唐揚げ…鶏肉・生姜・塩麩・酒・片栗粉・油
- ・ひじきサラダ…ひじき・ツナ・キャベツ・人参・胡瓜・醤油・三温糖
- ・蓮根の味噌汁…蓮根・じゃが芋・こんにゃく・味噌・かつお

おやつ

- ・★南瓜タルト…南瓜・三温糖・バター・牛乳・卵・クッキー※
- ・牛乳

★11月 旬の食材★

- 大根 白菜 ごぼう 蓮根 さつま芋 里芋
- じゃが芋 鮭 柿 りんご

