



平成28年11月献立



日	曜日	昼食メニュー	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午前おやつ	午後おやつ
1	火	お豆腐ハンバーグ、こぎつねご飯、すまし汁、みかん	七分づき米、甜菜糖、パン粉、菜種油、バター	油揚げ、ミートボール、鶏肉、豆腐	しめじ、枝豆、のり、玉ねぎ、人参、白菜、万能ねぎ、みかん	日替り雑炊又は野菜スープ	ガーリックチャーハン
2	水	黄金鯉のピカタ、くるくるマカロニサラダ、ご飯、お味噌汁、バナナ	七分づき米、小麦粉、菜種油、じゃが芋、ツイストマカロニ、甜菜糖、マヨネーズ	カレイ、玉子、ツナフレーク缶、油揚げ	青のり、胡瓜、大根、バナナ	日替り雑炊又は野菜スープ	(お誕生日会)さつま芋のケーキ
3	木	休園日(文化の日)				休園日(文化の日)	休園日(文化の日)
4	金	チンジャオロース、ブロッコリーと南瓜のマヨ和え、ご飯、すまし汁、林檎	七分づき米、片栗粉、菜種油、甜菜糖、胡麻油、マヨネーズ	豚肉	竹の子、人参、ピーマン、ブロッコリー、南瓜、大根、絹さや、林檎	日替り雑炊又は野菜スープ	ひじきおにぎり
5	土	おまかせメニュー				日替り雑炊又は野菜スープ	おまかせメニュー
6	日	休園日				休園日	休園日
7	月	豚肉と南瓜のバター醤油焼き、じゃこサラダ、鉄分強化！ふりかけご飯、かき玉汁、洋梨	七分づき米、菜種油、甜菜糖、バター、胡麻、片栗粉	豚肉、しらす干し、玉子	南瓜、大根、人参、長葱、洋梨	日替り雑炊又は野菜スープ	おかかおにぎり
8	火	秋鮭とほうれん草のグラタン風、南瓜のサラダ、ご飯、お味噌汁、柿	七分づき米、バター、小麦粉、パン粉、菜種油、甜菜糖、マヨネーズ	秋鮭、無調整豆乳、厚揚げ	玉ねぎ、ほうれん草、南瓜、胡瓜、人参、万能ねぎ、柿	日替り雑炊又は野菜スープ	小松菜と白子のおにぎり
9	水	スパゲッティミートソース、ツナサラダ、スープ、ヨーグルト	スパゲッティ、バター、菜種油、小麦粉、甜菜糖、マヨネーズ	豚肉、ツナフレーク缶、玉子、ヨーグルト	玉ねぎ、人参、パセリ、キャベツ、大根、しめじ、	日替り雑炊又は野菜スープ	(食育)アップルパイ
10	木	白糸鱈の竜田揚げ、もやしとコーンのサラダ、鉄分強化！ふりかけごはん、具だくさん味噌汁、オレンジ	七分づき米、片栗粉、菜種油、胡麻、甜菜糖、胡麻油、さつま芋	シロイトラ	生姜、レタス、もやし、コーン、蕪、人参、万能ねぎ、オレンジ	日替り雑炊又は野菜スープ	さつま芋と黒胡麻のおにぎり
11	金	たっぷり野菜の中華うま丼、じゃが芋の塩バター煮、すまし汁、バナナ	七分づき米、片栗粉、胡麻油、甜菜糖、じゃが芋、バター、花ふ	鶏肉	白菜、長葱、人参、グリーンピース、玉ねぎ、バナナ	日替り雑炊又は野菜スープ	きのこスパゲッティ
12	土	おまかせメニュー				日替り雑炊又は野菜スープ	おまかせメニュー
13	日	休園日				休園日	休園日
14	月	鶏肉の磯パン粉焼き、じゃが芋の小エビあんかけ、鉄分強化！ふりかけごはん、お味噌汁、林檎	七分づき米、小麦粉、マヨネーズ、パン粉、バター、甜菜糖、じゃが芋、片栗粉	鶏肉、素干しエビ、油揚げ	青のり、人参、グリーンピース、玉ねぎ、林檎	日替り雑炊又は野菜スープ	塩昆布と白胡麻のおにぎり
15	火	にっこりハンバーグ、花ちらし寿司、すまし汁、みかん	七分づき米、甜菜糖、パン粉、菜種油、バター	秋鮭、鶏肉、豆腐	胡瓜、コーン、玉ねぎ、人参、枝豆、レタス、白菜、万能ねぎ、みかん	日替り雑炊又は野菜スープ	ガーリックチャーハン
16	水	黄金鯉のピカタ、くるくるマカロニサラダ、ご飯、お味噌汁、バナナ	七分づき米、小麦粉、菜種油、じゃが芋、ツイストマカロニ、甜菜糖、マヨネーズ	カレイ、玉子、ツナフレーク缶、油揚げ	青のり、胡瓜、大根、バナナ	日替り雑炊又は野菜スープ	ジャガイモとツナのコロケ
17	木	豚肉と豆腐の麻婆炒め、白菜のしらす和え、ご飯、中華スープ、オレンジ	七分づき米、胡麻油、甜菜糖、片栗粉	豚肉、豆腐、しらす干し	生姜、長葱、人参、白菜、キャベツ、コーン、オレンジ	日替り雑炊又は野菜スープ	鮭と白胡麻のおにぎり
18	金	チンジャオロース、ブロッコリーと南瓜のマヨ和え、ご飯、すまし汁、林檎	七分づき米、片栗粉、菜種油、甜菜糖、胡麻油、マヨネーズ	豚肉	竹の子、人参、ピーマン、ブロッコリー、南瓜、大根、絹さや、林檎	日替り雑炊又は野菜スープ	ひじきおにぎり
19	土	おまかせメニュー				日替り雑炊又は野菜スープ	おまかせメニュー
20	日	休園日				休園日	休園日
21	月	豚肉と南瓜のバター醤油焼き、じゃこサラダ、鉄分強化！ふりかけご飯、かき玉汁、洋梨	七分づき米、菜種油、甜菜糖、バター、胡麻、片栗粉	豚肉、しらす干し、玉子	南瓜、大根、人参、長葱、洋梨	日替り雑炊又は野菜スープ	おかかおにぎり
22	火	秋鮭とほうれん草のグラタン風、南瓜のサラダ、ご飯、お味噌汁、柿	七分づき米、バター、小麦粉、パン粉、菜種油、甜菜糖、マヨネーズ	秋鮭、無調整豆乳、厚揚げ	玉ねぎ、ほうれん草、南瓜、胡瓜、人参、万能ねぎ、柿	日替り雑炊又は野菜スープ	小松菜と白子のおにぎり
23	水	休園日(勤労感謝の日)				休園日(勤労感謝の日)	休園日(勤労感謝の日)
24	木	白糸鱈の竜田揚げ、トマトとコーンのサラダ、鉄分強化！ふりかけごはん、具だくさん味噌汁、オレンジ	七分づき米、片栗粉、菜種油、胡麻、甜菜糖、胡麻油、さつま芋	シロイトラ	生姜、水菜、トマト、コーン、蕪、人参、万能ねぎ、オレンジ	日替り雑炊又は野菜スープ	さつま芋と黒胡麻のおにぎり
25	金	たっぷり野菜の中華うま丼、じゃが芋の塩バター煮、すまし汁、バナナ	七分づき米、片栗粉、胡麻油、甜菜糖、じゃが芋、バター、花ふ	鶏肉	白菜、長葱、人参、グリーンピース、玉ねぎ、バナナ	日替り雑炊又は野菜スープ	きのこスパゲッティ
26	土	おまかせメニュー				日替り雑炊又は野菜スープ	おまかせメニュー
27	日	休園日				休園日	休園日
28	月	鶏肉の磯パン粉焼き、じゃが芋の小エビあんかけ、鉄分強化！ふりかけごはん、お味噌汁、林檎	七分づき米、小麦粉、マヨネーズ、パン粉、バター、甜菜糖、じゃが芋、片栗粉	鶏肉、素干しエビ、油揚げ	青のり、人参、グリーンピース、玉ねぎ、林檎	日替り雑炊又は野菜スープ	塩昆布と白胡麻のおにぎり
29	火	お豆腐ハンバーグ、レタスサラダ、ご飯、すまし汁、みかん	七分づき米、パン粉、菜種油、バター、甜菜糖	鶏肉、豆腐	玉ねぎ、人参、レタス、コーン、白菜、万能ねぎ、みかん	日替り雑炊又は野菜スープ	ガーリックチャーハン
30	水	黄金鯉のピカタ、くるくるマカロニサラダ、ご飯、お味噌汁、バナナ	七分づき米、小麦粉、菜種油、じゃが芋、ツイストマカロニ、甜菜糖、マヨネーズ	カレイ、玉子、ツナフレーク缶、油揚げ	青のり、胡瓜、大根、バナナ	日替り雑炊又は野菜スープ	ジャガイモとツナのコロケ

※赤字は玉子アレルギー除去食材です。