

11月 献立表

※全てのメニューに牛乳またわ野菜ジュースがつけます



日	曜	献立名				3群点数			アレルギー情報	エネルギー (kcal)	スプーンの有無
		① (主となるおかず)	② (主に付け合せ)	③ (主にデザート)	主食	赤(点) 体の中で血 や肉になる	緑(点) 体の調子を良 くする	黄(点) 力や体温に なる			
1	月	デミグラスハンバーグ	マカロニサラダ/フ ライドポテト	フルーチカクテル /野菜ジュース	ごはん	1.4	1.2	7.7	卵:小麦:小麦由来:乳成 分:乳由来:オレンジ:牛 肉:豚肉:鶏肉:大豆:リン ゴ:桃	833	
2	火	回鍋肉	揚げ餃子/焼売/春 雨サラダ紫蘇風味	みかん缶	ごはん	3.1	0.5	6.7	小麦:乳及び乳製品:豚 肉:鶏肉:大豆:りんご:ご ま	760	
4	木	チキン南蛮	サラダ/フライドポ テト	黄桃	ごはん	2.4	0.6	7.2	卵:小麦:乳成分:鶏肉:大 豆:桃:ごま	836	
8	月	味噌トンカツ/ミートイン オムレツ	ほうれん草胡麻和 え/パンブキンサラ ダ	わらび餅/野菜 ジュース	ごはん	1.1	0.8	7.8	卵:小麦:乳及び乳製品 オレンジ:鯖:豚肉:鶏肉 大豆:りんご:ゼラチン:ご ま	800	
9	火	グリルチキンのガリパタ 醤油	マカロニサラダ/フ ライドポテト/ブロッ コリー	パイン缶/野菜 ジュース	ごはん	2.7	2.1	5.7	卵:小麦:乳及び乳製品 オレンジ:鶏肉:大豆:りん ご	845	
10	水	コロッケカレー	ほうれん草ごま和 え/ミートインオム レツ/サラダ	黄桃	ごはん (カレー付)	1.9	0.8	7.5	卵:小麦:乳及び乳製品 鯖:牛肉:豚肉:鶏肉:大 豆:桃:ゼラチン:ごま	830	○
11	木	和風おろしハンバーグ	フライドポテト/コー ンサラダ	みかん缶	ごはん	2.8	1.1	7.2	卵:小麦:乳及び乳製品 牛肉:豚肉:鶏肉:大豆	889	
12	金	豚肉と茄子の柚子胡椒 炒め	揚げ餃子/豆たっ ぷりヘルシーサラ ダ	フルーツカクテル	ごはん	3.2	0.5	7.2	卵:小麦:乳及び乳製品 鯖:豚肉:鶏肉:大豆:桃 ごま	869	
15	月	さば味噌煮	肉団子/かぼちゃ 煮/ほうれん草胡 麻和え/玉子焼き	わらび餅/野菜 ジュース	ごはん	1.9	0.8	6.3	卵:小麦:オレンジ:鯖: 豚肉 鶏肉:大豆:りんご:ご ま	814	
16	火	チキン唐揚げ/ミニオ ムレツ	さつま芋の甘露煮 /マカロニサラダ/ フライドポテト	野菜ジュース	ごはん (ハヤシ 付)	1.8	1.2	7.2	卵:小麦:乳及び乳製品 オレンジ:鯖:牛肉:豚肉 鶏肉:大豆:りんご	827	○
17	水	カルボナーラソースハ ンバーグ	フライドポテト/ポテ トと大豆ミートカ レー和え/ブロッコ リー	みかん缶	ごはん	3.1	1.5	6.8	卵:小麦:乳及び乳製品 牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:ゼ ラチン	923	
18	木	豚肉ピーマン炒め/野 菜コロッケ	ポテトサラダ/ほう れん草胡麻和え	生チョコケーキ	ごはん	3.0	1.0	6.4	卵:小麦:乳及び乳製品 鯖:豚肉:鶏肉:大豆:りん ご:ごま	842	
19	金	麻婆豆腐	揚げ餃子/焼売/南 瓜含め煮/ブロッコ リー	黄桃	ごはん	2.5	0.5	6.0	小麦:乳及び乳製品:豚 肉:鶏肉:大豆:桃:ゼラチ ン:ごま	741	
22	月	チキンおろしだれ	モロヘイヤとオクラ のお浸し/シャキ シャキポテト	パイン缶 野菜ジュース	ごはん	2.7	1.8	5.0	卵:小麦:乳及び乳製品 オレンジ:鶏肉:大豆:りん ご	774	
24	水	骨なしフライドチキン/ 春巻/ミニオムレツ	茄子のピリ辛胡麻 風味/春雨サラダ	ムースエクレア 野菜ジュース	ごはん	2.7	0.7	8.4	卵:小麦:乳及び乳製品 えび:オレンジ:豚肉:鶏肉 大豆:りんご:ゼラチン:ご ま	913	
25	木	カツカレー	フライドポテト/ブ ロッコリー/15種素 材ヘルシーサラダ	黄桃/野菜ジュ ース	ごはん (カレー付)	0.8	2.1	7.9	卵:小麦:乳及び乳製品 オレンジ:牛肉:豚肉:鶏肉 大豆:りんご:ごま	837	○
26	金	ブリ照り煮	肉じゃが/きんぴら ごぼう	わらび餅	ごはん	3.6	0.9	5.6	小麦:乳及び乳製品:鯖 豚肉:鶏肉:大豆:ごま	810	
29	月	豚生姜焼き	揚げ餃子/ポテトサ ラダ/ブロッコリー	みかん缶/生チヨ コケーキ/野菜 ジュース	ごはん	2.9	1.3	6.5	卵:小麦:乳成分:オレンジ: 豚肉:鶏肉:大豆:リン ゴ:ごま	843	
30	火	厚切ハムカツ/ミート ソーススパゲティ	コートマトチキン サラダ	ムースシュー	ごはん	3.0	0.1	7.9	卵:小麦:乳及び乳製品 オレンジ:牛肉:豚肉:鶏肉 大豆:りんご:ゼラチン	888	

アレルギー物質は食品衛生法に基づく特定原材料及び特定原材料に準ずるもの(食品に含まれている場合は、その旨表示することを推奨されている原材料)全27品目を表示して(卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに、あわび、いか、いくら、鮭、鯖、くるみ、ゼラチン、大豆、まつたけ、やまいも、牛肉、豚肉、鶏肉、オレンジ、キウイ、バナナ、もも、りんご、)