

# 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	火	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	1.8	1.4	6.8	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:りん ご	812	
2	水	真鱈フライ大葉巻き/鶏 そぼろ	インゲン胡麻和え	おからドーナツ	ごはん (そぼろ丼)	3.0	0.1	7.1	卵:卵由来:小麦:乳成分 乳由来:鯖:鶏肉:大豆:リ ンゴ:ごま	804	○
7	月	チキンおろしだれ	モロヘイヤとオクラ のお浸し/パンプキ ンサラダ	パイン缶/野菜 ジュース	ごはん	2.7	1.8	5.0	卵:小麦:乳成分:オレンジ: 鶏肉:大豆:りんご	768	
8	火	カツカレー	ミートインオムレツ /フロッコリー/ コーンサラダ	黄桃/野菜ジュ ース	ごはん (カレー付)	1.3	1.0	6.9	卵:小麦:小麦由来:乳成 分:オレンジ:牛肉:豚肉 鶏肉 大豆:リンゴ:桃:ごま	759	○
9	水	豆腐バーグ照り焼き ソース	春雨サラダ紫蘇風 味/インゲン	みかん缶	ごはん	3.4	1.3	6.2	卵:小麦:乳成分:牛肉:鶏 肉:大豆:りんご	809	
10	木	さば味噌煮/肉じゃが	肉団子/玉子焼き	わらび餅	ごはん	3.6	0.5	5.9	卵:小麦:乳成分:乳由来 鯖:豚肉:鶏肉:大豆:ごま	875	
11	金	回鍋肉	春巻き/焼売/シャ キシャキポテト	フルーチカクテル	ごはん	3.0	0.5	6.9	卵:小麦:乳成分:乳由来 えび:豚肉:鶏肉:大豆:リ んご:ごま	843	
14	月	チキン南蛮	スパイシーポテト/ マカロニサラダ/さ つま芋甘露煮	ムースシュー/野 菜ジュース	ごはん	1.2	1.0	8.1	卵:小麦:乳成分:乳由来 オレンジ:鯖:鶏肉:大豆 リ んご:ゼラチン:ごま	880	
15	火	豚生姜焼き/ 牛肉コロッケ	タラモサラダ	フルーツカクテル /おからドーナツ/ 野菜ジュース	ごはん	2.5	1.0	7.6	卵:小麦:乳成分:乳由来 えび:かに:あわび:いか いくら:オレンジ:鮭:鯖:牛 肉:豚肉:鶏肉:大豆 りんご	886	
16	水	麻婆豆腐	揚げ餃子/焼売/南 瓜含め煮/春雨サ ラダ	中華胡麻団子	ごはん	1.9	0.5	6.9	小麦:乳成分:豚肉:鶏肉 大豆:ゼラチン:ごま	788	○
17	木	照り焼きハンバーグ	コーンサラダ/フ ライポテト/インゲン 胡麻和え	みかん缶	ごはん	3.3	1.4	7.6	卵:小麦:小麦由来:乳成 分:乳由来:鯖:牛肉:豚 肉:鶏肉:大豆:りんご:ご ま	982	
18	金	アジフライ/唐揚げ	ひじき煮/キンピラ /生野菜/玉子焼き	パイン缶	ごはん	3.9	1.1	6.9	卵:小麦:乳成分:鶏肉:大 豆:りんご:ごま	855	
21	月	チキンチーズカツ/ ミートソーススパゲティ	ポテトサラダ/スパ イシーポテトフライ	ムースシュー/野 菜ジュース	ごはん	2.0	1.1	8.5	卵:小麦:乳成分:乳由来 オレンジ:牛肉:豚肉:鶏 肉:大豆:りんご:ゼラチン	928	
22	火	白身フライ/野菜の キーマカレー炒め	唐揚げ/トマトペ ネサラダ/生野菜	わらびもち/野菜 ジュース	ごはん 豚汁付	1.3	1.0	7.7	卵:小麦:乳成分:オレンジ: 豚肉:鶏肉:大豆:りん ご	788	
24	木	鶏肉の甘酢あん/揚げ 餃子/焼売	春雨サラダ	黄桃	ごはん	2.5	0.4	6.8	卵:小麦:乳成分:豚肉:鶏 肉:大豆:桃:ごま	784	
25	金	野菜コロッケ/味付け卵	フライドポテト/豆 たつぷりヘルシー サラダ	みかん缶/野菜 ジュース	ごはん (カレー付)	0.7	2.0	7.4	卵:小麦:乳成分:オレンジ: 鯖:牛肉:豚肉:鶏肉 大豆:りんご:ごま	829	○
28	月	カニ入りクリームコ ロッケ/ミートインオム レツ	ハッシュブラウン/ マカロニサラダ	フルーツカクテル /野菜ジュース	海老ピラフ	0.6	1.1	8.2	小麦:乳成分:えび:かに オレンジ:豚肉:鶏肉:大 豆:りんご ゼラチン	812	○
29	火	豚肉の旨辛チンジャオ 炒め/揚げ餃子	野菜コロッケ/春雨 サラダの紫蘇風味	生チョコケーキ/ 野菜ジュース	ごはん	2.2	0.9	7.0	卵:小麦:乳成分:えび:か に:あわび:いか:いくら: オレンジ:鮭:鯖:豚肉:鶏肉 大豆:りんご:ごま	802	
30	水	油淋鶏(ユーリンチー) /麻婆茄子	コーンサラダ	パイン缶	ごはん	2.1	1.2	6.7	卵:小麦:乳成分:豚肉:鶏 肉:大豆:ゼラチン:ごま	786	

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、)