2022年11月の予定献立表 💍 👵・😡・🕬・🕗・🕬・💍

_			<u> </u>		, • .
В	献立名	使用材料		栄養量	
	ご飯	精白米	量熱	419	
1	白身魚のチーズムニエル	カレイ、粉チーズ、小麦粉、バター、ケチャップ	蛋白	16.1	g
火	春雨サラダ	はるさめ、きゅうり、にんじん、ささみ、ごま油	脂質	11.0	g
У.	黄桃缶	黄桃缶	塩分	1.1	g
	根菜汁	油揚げ、さといも、大根、にんじん、長葱			
	ご飯	精白米	熱量	358	kcal
2	鶏肉のから揚げ	鶏肉、しょうが、にんにく、小麦粉、片栗粉	蛋白	15.9	
	小松菜のしらす和え	こまつな、にんじん、しらす	脂質	9.5	
水	りんご缶	りんご缶	塩分	1.5	
	味噌汁(かぶ)	かぶ、わかめ	-mi>-	1.0	_
		27.216 127.262			
3					
	63_0 m 923 & 639 m	文化の日 🥯 🍪 🤅	3 8	a@ ~	
木	The same of the sa		م مرز		
	_*&E	性で	** -	404	leas1
1	ご飯	精白米	熱量	431	
4	すき焼き風煮	焼豆腐、豚肉、しらたき、はくさい、長葱	蛋白	16.5	
金	れんこんサラダ	れんこん、きゅうり、にんじん、カニカマ、マヨネーズ	脂質	13.4	
	オレンジ	オレンジ	塩分	1.5	g
	味噌汁(さつま芋)	さつまいも、いんげん			
I _	ご飯	精白米	量熱	390	
7	チキンソテーデミソース	鶏肉、玉ねぎ、しめじ、デミソース、ケチャップ	蛋白	18.8	
月	ほうれん草のちくわサラダ	ちくわ、ほうれん草、もやし、にんじん、和風ドレッシング	脂質	11.2	
7	フルーツヨーグルト	ヨーグルト、フルーツカクテル缶	塩分	1.5	g
	味噌汁(茄子)	なす、厚揚げ			
	野菜味噌ラーメン	中華めん、豚肉、きゃべつ、もやし、にんじん、コーン	熱量	403	kcal
8	シュウマイ	シュウマイ	蛋白	19.8	g
	洋梨缶&チーズ	洋なし缶、プロセスチーズ	脂質	11.5	
火	712100000		塩分	1.6	
	麦ご飯	精白米、押し麦	熱量	388	kcal
9	白身魚のフライ	ほき、小麦粉、卵、パン粉、中濃ソース	蛋白	15.2	
·	きゃべつの甘酢和え	きゃべつ、にんじん、かいわれ、ツナ	脂質	9.4	
水	白桃缶	白桃缶	塩分	1.5	
	味噌汁(じゃが芋)	じゃがいも、チンゲン菜	-m/J	1.5	0
-	秋野菜カレー	明白米、豚挽肉、さつま芋、玉ねぎ、にんじん、しめじ、エリンギ、カレールウ、スキムミルク	熱量	431	koal
10	切り干大根のサラダ	切干大根、にんじん、コーン、ごま油	蛋白		
10	りんご	切す人様、にんしん、コーノ、こよ油 りんご	虫口 脂質	12.5 11.3	
木					
	コンソメスープ(白菜)	はくさい、ベーコン	塩分	1.7	8
		⊭ :台址	加二	25.4	kos1
11	で飯のサウオ	精白米	熱量	354	
11	鶏肉と厚揚げの甘辛煮	鶏肉、厚揚げ、玉ねぎ、にんじん、グリンピース	蛋白	16.5	
金	小松菜のナムル	こまつな、にんじん、白すりごま、ごま油	脂質	8.5	
	みかん缶	みかん缶	塩分	1.5	g
	味噌汁(えのき)	えのきだけ、わかめ	**		
	ふりかけご飯	精白米、ふりかけ	熱量	418	
14	76 5 5 1 M X 2 7 1 C	鶏肉、塩麹	蛋白	16.8	
月	さつま芋サラダ	さつまいも、玉ねぎ、きゅうり、 <mark>ハム、マヨネーズ</mark>	脂質	12.5	
, ,	フルーツカクテル缶	フルーツカクテル缶	塩分	1.8	g
L	味噌汁(なめこ)	絹豆腐、なめこ、にんじん			
I	ご飯	精白米	量熱	419	
15	白身魚のチーズムニエル	カレイ、粉チーズ、小麦粉、バター、ケチャップ	蛋白	16.1	
火	春雨サラダ	はるさめ、きゅうり、にんじん、ささみ、ごま油	脂質	11.0	g
^	黄桃缶	黄桃缶	塩分	1.1	g
L	根菜汁	油揚げ、さといも、大根、にんじん、長葱			
	ご飯	精白米	熱量	358	kcal
16	鶏肉のから揚げ	鶏肉、しょうが、にんにく、小麦粉、片栗粉	蛋白	15.9	
	小松菜のしらす和え	こまつな、にんじん、しらす	脂質	9.5	
水	りんご缶	りんご缶	塩分	1.5	
	味噌汁(かぶ)	かぶ、わかめ			
	71. 07.1 (70.07)				

٠.	<u>۱, ۷</u>					
		献立名	材 料 名		栄養量	
	. —	食パン・いちごジャム	食パン、いちごジャム	熱量	404	
		ポークビーンズ	豚肉、大豆水煮、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、ケチャップ、中濃ソース	蛋白	17.4	
	木	ひじきのサラダ	きゃべつ、ひじき、きゅうり、コーン	脂質	11.8	
	713	みかん缶	みかん缶	塩分	1.7	g
		牛乳	牛乳			
	10		精白米	熱量	431	
	10	すき焼き風煮	焼豆腐、豚肉、しらたき、はくさい、長葱	蛋白	16.5	
	金	れんこんサラダ	れんこん、きゅうり、にんじん、カニカマ、マヨネーズ オレンジ	脂質塩分	13.4 1.5	
		オレンジ 味噌汁(さつま芋)	オレフシ さつまいも、いんげん	塩刀	1.5	5
		で飯	精白米	熱量	390	kcal
	21	こ版 チキンソテーデミソース	鶏肉、玉ねぎ、しめじ、デミソース、ケチャップ	蛋白	18.8	
		ティブラック テンプ ハ ほうれん草のちくわサラダ	ちくわ、ほうれん草、もやし、にんじん、和風ドレッシング	脂質	11.2	
	月	フルーツヨーグルト	ヨーグルト、フルーツカクテル缶	塩分	1.5	
		味噌汁(茄子)	なす、厚揚げ			_
		麦ご飯	精白米、押し麦	熱量	388	kcal
	22	白身魚のフライ	ほき、小麦粉、 <mark>卵、パン粉</mark> 、中濃ソース	蛋白	15.2	g
	火	きゃべつの甘酢和え	きゃべつ、にんじん、かいわれ、ツナ	脂質	9.4	
	×	白桃缶	白桃缶	塩分	1.5	g
		味噌汁(じゃが芋)	じゃがいも、チンゲン菜			
	水		労感謝の日 ♪❷* 宮* ◙	熱量		4.0
	24	ご飯 鶏肉と厚揚げの甘辛煮	桐日木 鶏肉、厚揚げ、玉ねぎ、にんじん、グリンピース	蛋白	354 16.5	
		小松菜のナムル	場内、	脂質	8.5	
	木	みかん缶	みかん缶	塩分	1.5	
		味噌汁(えのき)	えのきだけ、わかめ			
		秋野菜力レー	精白米、豚挽肉、さつま芋、玉ねぎ、にんじん、しめじ、エリンギ、カレールウ、スキムミルク	熱量	431	kcal
	25	切り干大根のサラダ	切干大根、にんじん、コーン、ごま油	蛋白	12.5	g
	金	りんご	りんご	脂質	11.3	
	312	コンソメスープ(白菜)	はくさい、ベーコン	塩分	1.7	g
	0.6	ご飯	精白米	熱量	417	
	28	鶏肉の塩麹焼き	鶏肉、塩麹	蛋白	16.4	
	月	さつま芋サラダ	さつまいも、玉ねぎ、きゅうり、ハム、マヨネーズ	脂質	13.7	
	, ,	カルシウムウエハース	骨にカルシウムウエハース	塩分	1.5	g
		味噌汁(なめこ) ご飯	絹豆腐、なめこ、にんじん 糖白米	熱量	419	koal
	20	こ映 白身魚のチーズムニエル	桐曰木 カレイ、粉チーズ、小麦粉、バター、ケチャップ	蛋白	16.1	
		日夕思のテースムニエル 春雨サラダ	はるさめ、きゅうり、にんじん、ささみ、ごま油	脂質	11.0	
	火	黄桃缶	黄桃缶	塩分	1.1	
		根菜汁	油揚げ、さといも、大根、にんじん、長葱	/-	'.'	
		ご飯	精白米	熱量	358	kcal
	30	鶏肉のから揚げ	鶏肉、しょうが、にんにく、小麦粉、片栗粉	蛋白	15.9	
	7K	小松菜のしらす和え	こまつな、にんじん、しらす	脂質	9.5	g
	\J\	りんご缶	りんご缶	塩分	1.5	g
		味噌汁(かぶ)	かぶ、わかめ	I		



式会社ケイ・エフ・ケイ