2023年11月の予定献立表

日	献立名	使用材料	栄養量		
1 水	ご飯 かれいのチーズムニエル 春雨サラダ オレンジ 根菜汁	精白米 カレイ、粉チーズ、小麦粉、バター、ケチャップ はるさめ、きゅうり、にんじん、鶏ささみ、和風ドレッシング オレンジ 油揚げ、さといも、大根、にんじん、長葱	熱量 蛋白 脂質 塩分	410 16.0 12.0 1.1	kcal g g g
2 木	ご飯 鶏肉のから揚げ ほうれん草の納豆和え りんご缶 味噌汁（かぶ）	精白米 鶏肉、しょうが、にんにく、小麦粉、片栗粉 ひきわり納豆、ほうれん草、にんじん りんご缶 かぶ、いんげん	熱量 蛋白 脂質 塩分	385 17.5 11.0 1.4	kcal g g g
3 金	文化の日				
6 月	ご飯 すき焼き風煮 れんこんサラダ パイン缶 味噌汁（さつま芋）	精白米 焼豆腐、豚肉、しらたき、はくさい、長葱 れんこん、いんげん、にんじん、カニカマ、マヨネーズ パイン缶 さつまいも、わかめ	熱量 蛋白 脂質 塩分	425 16.3 12.0 1.5	kcal g g g
7 火	ご飯 チキンソテーデミソース 小松菜のツナサラダ フルーツヨーグルト 味噌汁（大根）	精白米 鶏肉、小麦粉、玉ねぎ、しめじ、デミソース、ケチャップ ツナ缶、こまつな、もやし、にんじん ヨーグルト、フルーツカクテル缶 大根、厚揚げ	熱量 蛋白 脂質 塩分	410 19.8 12.3 1.6	kcal g g g
8 水	麦ご飯 白身魚のフライ きゃべつの竹輪和え 白桃缶 味噌汁（じゃが芋）	精白米、押し麦 バサ、小麦粉、卵、パン粉、中濃ソース きゃべつ、にんじん、竹輪、和風ドレッシング 白桃缶 じゃがいも、チンゲン菜	熱量 蛋白 脂質 塩分	385 13.7 8.9 1.7	kcal g g g
9 木	野菜味噌ラーメン シュウマイ 洋梨缶＆チーズ	中華めん、豚肉、きゃべつ、もやし、にんじん、コーン シュウマイ 洋なし、チーズ	熱量 蛋白 脂質 塩分	403 19.8 11.5 1.6	kcal g g g
10 金	秋野菜カレー 切り干大根のサラダ りんご コンソメスープ（白菜）	精白米、豚挽肉、さつまいも、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 切干大根、にんじん、コーン、ごま油 りんご はくさい、ベーコン	熱量 蛋白 脂質 塩分	431 12.5 11.3 1.7	kcal g g g
13 月	ふりかけご飯 鶏肉の塩麹焼き さつま芋サラダ 黄桃缶 味噌汁（なめこ）	精白米、ふりかけ 鶏肉、塩麹 さつまいも、玉ねぎ、きゅうり、ハム、マヨネーズ 黄桃缶 高野豆腐、なめこ	熱量 蛋白 脂質 塩分	426 17.6 13.0 1.7	kcal g g g
14 火	ご飯 厚揚げと里芋のそぼろあん煮 チンゲン菜のナムル フルーツカクテル缶 味噌汁（南瓜）	精白米 厚揚げ、さといも、玉ねぎ、にんじん、豚挽肉、グリンピース、片栗粉 チンゲン菜、にんじん、ごま、ごま油 フルーツカクテル缶 かぼちゃ、えのきだけ	熱量 蛋白 脂質 塩分	401 13.5 11.4 1.3	kcal g g g
15 水	ご飯 かれいのチーズムニエル 春雨サラダ オレンジ 根菜汁	精白米 カレイ、粉チーズ、小麦粉、バター、ケチャップ はるさめ、きゅうり、にんじん、鶏ささみ、和風ドレッシング オレンジ 油揚げ、さといも、大根、にんじん、長葱	熱量 蛋白 脂質 塩分	410 16.0 12.0 1.1	kcal g g g
16 木	ご飯 鶏肉のから揚げ ほうれん草の納豆和え りんご缶 味噌汁（かぶ）	精白米 鶏肉、しょうが、にんにく、小麦粉、片栗粉 ひきわり納豆、ほうれん草、にんじん りんご缶 かぶ、いんげん	熱量 蛋白 脂質 塩分	385 17.5 11.0 1.4	kcal g g g

日	献立名	材　料　名	栄養量		
17 金	ロールパン ポークビーンズ 白菜のサラダ みかん缶 牛乳	バターロール 豚肉、大豆、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 はくさい、ひじき、コーン みかん缶 牛乳	熱量 蛋白 脂質 塩分	399 18.0 15.6 1.5	kcal g g g
20 月	ご飯 すき焼き風煮 れんこんサラダ パイン缶 味噌汁（さつま芋）	精白米 焼豆腐、豚肉、しらたき、はくさい、長葱 れんこん、いんげん、にんじん、カニカマ、マヨネーズ パイン缶 さつまいも、わかめ	熱量 蛋白 脂質 塩分	425 16.3 12.0 1.5	kcal g g g
21 火	ご飯 チキンソテーデミソース 小松菜のツナサラダ フルーツヨーグルト 味噌汁（大根）	精白米 鶏肉、小麦粉、玉ねぎ、しめじ、デミソース、ケチャップ ツナ缶、こまつな、もやし、にんじん ヨーグルト、フルーツカクテル缶 大根、厚揚げ	熱量 蛋白 脂質 塩分	410 19.8 12.3 1.6	kcal g g g
22 水	麦ご飯 白身魚のフライ きゃべつの竹輪和え カルシウムウエハース 味噌汁（じゃが芋）	精白米、押し麦 バサ、小麦粉、卵、パン粉、中濃ソース きゃべつ、にんじん、竹輪、和風ドレッシング カルシウムウエハース じゃがいも、チンゲン菜	熱量 蛋白 脂質 塩分	394 13.9 10.7 1.7	kcal g g g
23 木	勤労感謝の日				
24 金	秋野菜カレー 切り干大根のサラダ りんご コンソメスープ（白菜）	精白米、豚挽肉、さつまいも、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 切干大根、にんじん、コーン、ごま油 りんご はくさい、ベーコン	熱量 蛋白 脂質 塩分	431 12.5 11.3 1.7	kcal g g g
27 月	ふりかけご飯 鶏肉の塩麹焼き さつま芋サラダ 黄桃缶 味噌汁（なめこ）	精白米、ふりかけ 鶏肉、塩麹 さつまいも、玉ねぎ、きゅうり、ハム、マヨネーズ 黄桃缶 高野豆腐、なめこ	熱量 蛋白 脂質 塩分	426 17.6 13.0 1.7	kcal g g g
28 火	ご飯 厚揚げと里芋のそぼろあん煮 チンゲン菜のナムル フルーツカクテル缶 味噌汁（南瓜）	精白米 厚揚げ、さといも、玉ねぎ、にんじん、豚挽肉、グリンピース、片栗粉 チンゲン菜、にんじん、ごま、ごま油 フルーツカクテル缶 かぼちゃ、えのきだけ	熱量 蛋白 脂質 塩分	401 13.5 11.4 1.3	kcal g g g
29 水	ご飯 鶏肉のから揚げ ほうれん草の納豆和え りんご缶 味噌汁（かぶ）	精白米 鶏肉、しょうが、にんにく、小麦粉、片栗粉 ひきわり納豆、ほうれん草、にんじん りんご缶 かぶ、いんげん	熱量 蛋白 脂質 塩分	385 17.5 11.0 1.4	kcal g g g
30 木	☆生活発表会☆ カレーライス 白菜のサラダ みかん缶 コンソメスープ（ブロッコリー）	精白米、豚挽肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、カレールウ、スキムミルク はくさい、ひじき、コーン みかん缶 ブロッコリー、しめじ	熱量 蛋白 脂質 塩分	406 13.1 12.5 1.7	kcal g g g

立は材料仕入の都合により変更することがあります。

株式会社ケイ・エフ・ケイ