



スペシャルメニューデー  
11月10日(金)



### お品書き

- ・さんまの塩焼き
- ・さつまいもと栗の煮物
- ・ほうれん草のわさび和え

\*ごはん、すまし汁、大葉、かぼすはイメージのためつきません。

SMILE PACK  
スマイルパック

## スペシャルメニューデー

- 11/3(金) レモンハーブチキン
- 11/9(木) 白身魚の五目野菜あんかけ
- 11/10(金) グーラッシュ(ハンガリー風シチュー)
- 11/22(水) 黒酢つくね ・ 赤魚の唐揚げねぎソースかけ
- 11/23(木) 鶏肉のケチャップ炒め
- 11/24(金) 白身魚タルタルカツ
- 11/29(水) 粒マスタード入りハムカツ



# 〈2023年 11月 献立表〉



日付	11月1日 水	11月2日 木	11月3日 金	11月4日 土
朝食	さばの粕漬(温) キャベツの柚子昆布和え(冷) つけもの(冷)	カレーポトフ(温) ミニフランクフルト(温)	野菜炒め(温) レモンハーブチキン(温) つけもの(冷)	青菜の和風煮(温) みそつくね(温) つけもの(冷)
エネルギー	113Kcal	105Kcal	102Kcal	96Kcal
塩分	1.4g	1.5g	1.2g	1.5g
昼食	味噌煮込みうどん(温) 玉子巻き(温) ほうれん草ピーナツ和え(冷)	豚肉と大根の煮物(温) 春巻(温) わかめの中華風ごま酢和え(冷)	白身魚フライサルサソースかけ(温) 白菜の和風煮(温) コーンポテト(冷)	あさりと白菜のあんかけ(温) 鶏野菜きのこ玉子焼き(温) わかめの生姜和え(冷)
エネルギー	372Kcal	251Kcal	282Kcal	161Kcal
塩分	5.9g	2g	2.5g	2.2g
夕食	豆腐のきのこあんかけ風(温) かに風味グラタンカツ(温) オクラと大根のたらこ和え(冷)	ホッケの青しそ風味焼き(温) タイ風米粉焼きそば(温) 人参ナムル(冷)	えびそぼろ(温) しんじょ(温) もやしのカレーおかか和え(冷)	とんかつ(温) 高野豆腐煮(温) ブロッコリーのじゃこ海苔和え(冷)
エネルギー	210Kcal	201Kcal	308Kcal	265Kcal
塩分	2.2g	1.9g	1.7g	2.2g
たんぱく	39.3g	30.9g	35.3g	36.5g
エネルギー	695Kcal	557Kcal	692Kcal	522Kcal

\* 仕入れ等の都合により献立内容が変更になる場合があります。  
あらかじめご了承ください。お願いいたします。  
(温)・(冷)記載のない物は、常温提供でお願いします。





# 〈2023年11月 献立表〉




日付	11月5日 日	11月6日 月	11月7日 火	11月8日 水	11月9日 木	11月10日 金	11月11日 土
朝食	ロールキャベツ(温) レモン風味ポテトサラダ(冷)	車麩と野菜の煮物(温) ソーセージ天(温) つけもの(冷)	じゃが芋の煮物(温) 野菜つくね(温) つけもの(冷)	大根と油揚げの煮物(温) 旨辛チキン(温) ふりかけ(冷)	野菜のバジルソテー(温) ハム玉子(温)	野菜の豚骨煮(温) たござんぎ風天(温) つけもの(冷)	豆腐ステーキ(温) 小松菜の菜種和え(冷) つけもの(冷)
エネルギー	151Kcal	105Kcal	179Kcal	102Kcal	102Kcal	86Kcal	100Kcal
塩分	2.1g	1.7g	1.8g	1.1g	1.1g	1.6g	1.3g
昼食	エビカツ(温) チャブチェ(温) ほうれん草柚子和え(冷)	カレーのバター醤油焼き(温) 細切昆布煮(温) なすの柚子胡椒和え(冷)	ハムカツ(温) きんぴらごぼう(温) 小松菜辛子和え(冷)	えびとブロッコリーの中華煮(温) 竹輪の磯辺揚げ(温) 人参のごま和え(冷)	白身魚の五目野菜あんかけ(温) がんも煮(温) 小松菜のおかか和え(冷)	SPメニュー さんまの塩焼き(温) さつま芋と栗の煮物(温) ほうれん草のわさび和え(冷) 	ジャンボ焼売(温) 切干大根のオイスターソース煮(温) きゅうりのしらす生姜和え(冷)
エネルギー	297Kcal	217Kcal	283Kcal	251Kcal	167Kcal	355Kcal	342Kcal
塩分	2.2g	2.1g	2.5g	1.9g	1.9g	1.9g	3g
夕食	ツナ丼(温) デミソースミートボール(温) 玉ねぎのセンチエ和え(冷)	ピーマン肉詰めフライ(温) どて煮(温) うの花サラダ(冷)	豚肉の味噌生姜炒め(温) 厚焼玉子(温) スパサラダ(冷)	トマト煮込みハンバーグ(温) ボンゴレスバゲティー(温) キャベツの海苔マヨ和え(冷)	鶏の唐揚げ(温) 明太高野豆腐煮(温) オクラのお浸し(冷)	グーラッシュ(ハンガリー風シチュー)(温) 豆腐ナゲット(温) わかめのサラダ(冷)	ほたてとじゃがいもの炒め物(温) 白身魚青のりフライ(温) もやしポン酢和え(冷)
エネルギー	234Kcal	285Kcal	341Kcal	375Kcal	351Kcal	287Kcal	221Kcal
塩分	1.8g	2.1g	2.1g	3.1g	2.1g	3.4g	2.2g
たんぱく	31.5g	32.4g	34g	37.9g	39.6g	32.4g	37.2g
エネルギー	682Kcal	607Kcal	803Kcal	728Kcal	620Kcal	728Kcal	663Kcal

\* 仕入れ等の都合により献立内容が変更になる場合があります。  
あらかじめご了承ください。お願いいたします。  
(温)・(冷)記載のない物は、常温提供でお願いします。



# <2023年11月 献立表>

日付	11月12日 日	11月13日 月	11月14日 火	11月15日 水	11月16日 木	11月17日 金	11月18日 土
朝食	マカロニソテー(温) ウインナー(温)	もやしの炒め物(温) カレー団子(温) つくだに(冷)	はんぺんのピリ辛炒め(温) きゅうりのごま醤油和え(冷) つけもの(冷)	のっぺい煮(温) チヂミ風天(温) ふりかけ(冷)	コンソメ煮(温) スパサラダ(冷)	白菜炊き(温) グリーンピース棒天(温) つけもの(冷)	大根の生姜煮(温) 野菜肉巻き(温) つけもの(冷)
エネルギー	193Kcal	109Kcal	91Kcal	111Kcal	144Kcal	88Kcal	129Kcal
塩分	2.2g	1.3g	1.5g	1.9g	1.2g	1.1g	1.8g
昼食	ささみ紫蘇巻きフライ(温) ピーマンと竹輪の炒め物(温) おくらのおかか和え(冷)	鶏肉と野菜の旨塩煮(温) ミニコロッケ(温) コールスローサラダ(冷)	ますの山賊焼き(温) ひじきおかか煮(温) たまごシェルマカロニサラダ(冷)	五目ごはんの具(冷) 鶏豆腐そぼろ(温)  ハムカツ(温) キャベツのゆかり和え(冷)	とんてき風炒め(温) 親子風オムレツ(温) わかめのネギ和え(冷)	鶏の天ぷら(温) 高野豆腐煮(温) 小松菜のなめたけ和え(冷)	厚揚げとツナのねぎ塩炒め(温) 厚焼玉子(温) ひじきのごま酢和え(冷)
エネルギー	251Kcal	269Kcal	216Kcal	318Kcal	250Kcal	257Kcal	226Kcal
塩分	2.4g	2.6g	1.7g	2.8g	2.8g	2g	2.1g
夕食	あじ西京焼き(温) カブのカニカマあん(温) ほうれん草わさびクリーム和え(冷)	焼きぎょうざ(温) 卵の花(温) 玉ねぎのおかかポン酢和え(冷)	なす肉詰めフライ(温) 大根の炒め煮(温) 豆のごま和え(冷)	赤魚の山椒風味焼き(温) じゃがいもの青のリバター炒め(温) もずくの酢の物(冷)	かぼちゃ挽肉フライ(温) 冬瓜の煮物(温) きゅうりの昆布和え(冷)	カレーソース豆腐ハンバーグ(温) さつま芋と切り昆布の煮物(温) おくらの梅和え(冷)	サーモンフライ(温) 小松菜ソテー(温) 中華風ポテト(冷)
エネルギー	182Kcal	218Kcal	317Kcal	159Kcal	262Kcal	230Kcal	320Kcal
塩分	1.5g	2.1g	1.9g	1.8g	1.7g	2.1g	2.6g
たんぱく	36.9g	31.1g	31.2g	32.5g	30.1g	34.9g	30.1g
エネルギー	626Kcal	596Kcal	624Kcal	588Kcal	656Kcal	575Kcal	675Kcal

\* 仕入れ等の都合により献立内容が変更になる場合があります。  
 あらかじめご了承いただけるようお願いいたします。  
 (温)・(冷)記載のない物は、常温提供でお願いします。



# ◀ 2023年11月 献立表 ▶

日付	11月19日 日	11月20日 月	11月21日 火	11月22日 水	11月23日 木	11月24日 金	11月25日 土
朝食	ポークビーンズ(温) キッシュ(温)	彩り野菜のうま煮(温) 紅あずま甘露煮(冷) つけもの(冷)	炒り煮(温) 肉詰めいなり(温) つけもの(冷)	白菜ツナ煮(温) 生姜棒天(温) ふりかけ(冷)	クラムチャウダー(温) マカロニサラダ(冷)	野菜の塩煮(温) 豆腐寄せ(温) つけもの(冷)	キャベツのねぎ油炒め(温) おとうふ団子(温) つけもの(冷)
エネルギー	183Kcal	105Kcal	142Kcal	78Kcal	146Kcal	118Kcal	146Kcal
塩分	1.1g	1.5g	1.8g	1.3g	1.2g	1.6g	1.4g
昼食	ジャンボ肉団子(温) にんじんしりしり(温) おくらのポン酢和え(冷)	鶏肉のスタミナ炒め(温) メンチカツ(温) きゅうりの海苔和え(冷)	コーンフライ(温) 豆腐のうま煮(温) 生酢(冷)	黒酢つくね(温) ザーサイともやしの炒め物(温) ほうれん草葉種和え(冷)	コロッケ(温) 鶏肉のケチャップ炒め(温) 白和え(冷)	カレー(温) 白身魚タルタルカツ(温) ブロッコリーのおかかマヨ和え(冷) 福神漬(冷)	ほっけの塩焼き(温) 大根とちくわの煮物(温) ピーマンのお浸し(冷)
エネルギー	238Kcal	277Kcal	249Kcal	176Kcal	267Kcal	338Kcal	160Kcal
塩分	2.1g	1.9g	1.4g	2.2g	1.5g	4.1g	1.7g
夕食	えびとかぶの柚子あんかけ風(温) 三角春巻(温) ささみの和え物(冷)	さばの塩麹焼き(温) ひじきの煮物(温) 小松菜のごま和え(冷)	豚味噌そぼろ(温) 木の葉しんじょ(温) かきぎりポテトサラダ(冷)	赤魚の唐揚げねぎソースかけ(温) チャブチェ(温) キャベツの和え物(冷)	ブリの生姜煮(温) えんどうのだし煮(温) 切干大根のはりはり漬(冷)	若鶏の照焼(温) 和風しらすスパゲッティ(温) 人参の和え物(冷)	マーボーナス(温) たご野菜カツ(温) 小松菜のピーナツ和え(冷)
エネルギー	129Kcal	175Kcal	344Kcal	277Kcal	317Kcal	365Kcal	394Kcal
塩分	1.8g	1.6g	1.9g	2.5g	3.4g	3.3g	2.4g
たんぱく	30.2g	34.1g	30.4g	31.9g	36.3g	36.4g	32.9g
エネルギー	550Kcal	557Kcal	735Kcal	531Kcal	730Kcal	821Kcal	700Kcal

\* 仕入れ等の都合により献立内容が変更になる場合があります。  
 あらかじめご了承ください。お願いいたします。  
 (温)・(冷)記載のない物は、常温提供でお願いします。



# 〈2023年11月 献立表〉

日付	11月26日 日	11月27日 月	11月28日 火	11月29日 水	11月30日 木
朝食	ポテトの明太子炒め(温) ミニオムレツ(温)	白菜の甘辛煮(温) 焼売(温) つけもの(冷)	けんちん煮(温) コーンイカハンバーグ(温) つくだに(冷)	豆腐の炒り煮(温) 花さつま(温) つけもの(冷)	野菜のトマト煮(温) チキンナゲット(温)
エネルギー	115Kcal	115Kcal	95Kcal	109Kcal	147Kcal
塩分	1.9g	1.3g	1.5g	1.4g	1.1g
昼食	五目豆腐(温) 竹輪の三色揚げ(温) カリフラワーのマリネ(冷)	あじのねぎ塩焼き(温) 卵の花(温) ほうれん草柚子和え(冷)	カレーメンチカツ(温) 野菜炒め(温) なすの揚げ浸し(冷)	肉みそ大根煮(温) 粒マスタード入りハムカツ(温) 小松菜和え物(冷)	きのこごはんの具(冷) 甘栗クロquette(温) 大根のそぼろ煮(温) わかめの酢の物(冷)
エネルギー	229Kcal	184Kcal	348Kcal	311Kcal	242Kcal
塩分	1.8g	1.8g	2.1g	1.8g	3.7g
夕食	白身魚のトマトソースかけ(温) マカロニのマスタード炒め(温) 中華もやし(冷)	甘辛タレのささみフライ(温) 切干大根煮(温) キャベツの磯香和え(冷)	豚肉と白菜のうま煮(温) 肉団子(温) ジャーマンポテトサラダ(冷)	デミソースオムレツ(温) ウインナーとキャベツの Pasta(温) おくらのかなめたけ和え(冷)	カレイの煮付け(温) ごぼうのうま煮(温) キャベツと油揚げの煮浸し(冷)
エネルギー	196Kcal	238Kcal	335Kcal	265Kcal	218Kcal
塩分	2.4g	3.4g	2.9g	2.7g	2.6g
たんぱく	31.9g	32.6g	32.2g	31.9g	36.9g
エネルギー	540Kcal	537Kcal	778Kcal	685Kcal	607Kcal



\* 仕入れ等の都合により献立内容が変更になる場合があります。  
あらかじめご了承ください。お願いいたします。  
(温)・(冷)記載のない物は、常温提供でお願いします。



# おやつ献立表

Dessert  
Menu

## 11月



SMILE PACK  
スマイルパック

<p>1 </p> <p>クレープ 容量 25 g エネルギー 58 kcal</p>	<p>2 </p> <p>プリン 容量 60 g エネルギー 73 kcal</p>	<p>3 </p> <p>抹茶まんじゅう 容量 40 g エネルギー 100 kcal</p>	<p>4 </p> <p>エクレア 容量 30 g エネルギー 93 kcal</p>	<p>5 </p> <p>オレンジゼリー 容量 40 g エネルギー 41 kcal</p>	<p>6 </p> <p>ワッフル 容量 27 g エネルギー 67 kcal</p>	<p>7 </p> <p>水ようかん 容量 50 g エネルギー 55 kcal</p>	
<p>8 </p> <p>酒元饅頭 容量 40 g エネルギー 115 kcal</p>	<p>9 </p> <p>ストロベリーゼリー 容量 60 g エネルギー 58.8 kcal</p>	<p>10 </p> <p>お茶プリン 容量 40 g エネルギー 58 kcal</p>	<p>11 </p> <p>ミニたいやき 容量 40 g エネルギー 70 kcal</p>	<p>12 </p> <p>いちごシュークリーム 容量 22 g エネルギー 70.8 kcal</p>	<p>13 </p> <p>杏仁豆腐 容量 50 g エネルギー 71.5 kcal</p>	<p>14 </p> <p>ココアムース 容量 40 g エネルギー 60 kcal</p>	
<p>15 </p> <p>桃ゼリー 容量 60 g エネルギー 57.6 kcal</p>	<p>16 </p> <p>可寿饅頭 容量 40 g エネルギー 93 kcal</p>	<p>17 </p> <p>マンゴープリン 容量 40 g エネルギー 34 kcal</p>	<p>18 </p> <p>レモンゼリー 容量 50 g エネルギー 49.5 kcal</p>	<p>19 </p> <p>どらやき 容量 55 g エネルギー 100 kcal</p>	<p>20 </p> <p>青りんごゼリー 容量 60 g エネルギー 62.4 kcal</p>	<p>21 </p> <p>焼ドーナツ 容量 23 g エネルギー 68 kcal</p>	
<p>22 </p> <p>田舎饅頭 容量 40 g エネルギー 110 kcal</p>	<p>23 </p> <p>おはぎ 容量 50 g エネルギー 118 kcal</p>	<p>24 </p> <p>ココアワッフル 容量 30 g エネルギー 87.9 kcal</p>	<p>25 </p> <p>チョコレート饅頭 容量 40 g エネルギー 85 kcal</p>	<p>26 </p> <p>ブルーベリーゼリー 容量 50 g エネルギー 55 kcal</p>	<p>27 </p> <p>いちごムース 容量 40 g エネルギー 65 kcal</p>	<p>28 </p> <p>鬼まんじゅう 容量 40 g エネルギー 80 kcal</p>	
<p>29 </p> <p>黒糖まんじゅう 容量 40 g エネルギー 100 kcal</p>	<p>30 </p> <p>アセロラミルクゼリー 容量 40 g エネルギー 51 kcal</p>	<p>※写真はイメージです。 仕入れの都合により、メニューが変更する場合がございます。ご了承下さい</p>					