

11月の献立

		1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)		
朝食	パン フルーツ 牛乳 きのこのソテー	パン フルーツ 牛乳 ブロッコリーのソテー	ご飯 味噌汁 ふりかけ 白菜の玉子とじ	パン フルーツ コーヒー牛乳 シーザーサラダ	ご飯 味噌汁 梅びしお 茄子の煮物	朝食	
	昼食	ご飯 豚肉と薩摩芋の煮物 白菜の梅和え 漬物 フルーツ	ご飯 肉じゃが 茄子の山菜和え 味噌汁 漬物	ご飯 豚肉の塩だれ炒め 大根の煮物 漬物 フルーツ	ご飯 カレイの照焼き キャベツの塩昆布和え かき玉汁 漬物		ご飯 お好み焼 胡瓜とかにかまの和え物 味噌汁 漬物
間食	柚子饅頭	ワッフル 牛乳	鯛饅頭	クッキー 牛乳	黄味あん饅頭	シュークリーム 牛乳	間食
夕食	ご飯 鶏肉のトマトソース オクラの和え物 とろろ昆布の清汁 漬物	ご飯 鰯の味噌煮 キャベツの大葉和え 漬物 フルーツ	豆腐の中華きのごあんかけ 人参しりしり 漬物 フルーツ	ご飯 クリームシチュー アスパラの味噌炒め 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉の七味焼き 五目豆 漬物 フルーツ	ご飯 ほっけの塩焼き 青菜の和え物 漬物 フルーツ	夕食

		5 (日)	6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)	
朝食	パン フルーツ 牛乳 きのこのソテー	ご飯 味噌汁 ふりかけ 小松菜と揚げの煮浸し	パン フルーツ コーヒー牛乳 牛蒡サラダ	ゆかりご飯 味噌汁 いんげんの甘辛炒め	パン フルーツ 牛乳 もやしソテー	ご飯 味噌汁 かつお味噌バター 肉団子の旨煮	パン フルーツ 牛乳 大豆のクリーム煮	朝食	
	昼食	ご飯 豚肉と薩摩芋の煮物 白菜の梅和え 漬物 フルーツ	ご飯 海老フライの玉子とじ アスパラの半子と和え 味噌汁 漬物	ご飯 青椒肉絲 もやしのおかか和え 漬物 フルーツ	ご飯 赤魚の柚庵焼き ほうれん草の胡麻和え 豚汁 漬物	ご飯 散らし寿司 豆腐の味噌がけ しろ菜の和え物 赤だし	ご飯 豚肉のはりはり煮 大根の酢の物 茶碗蒸し 漬物	ご飯 ミックスフライ レタスの塩だれ和え コンソメスープ チョコレート	昼食
間食	柚子饅頭	ワッフル 牛乳	カステラ	マドレーヌ 牛乳	抹茶ケーキ	マフィン 牛乳	やわらかおかき	間食	
夕食	ご飯 鶏肉のトマトソース オクラの和え物 とろろ昆布の清汁 漬物	ご飯 鰯の味噌煮 キャベツの大葉和え 漬物 フルーツ	ご飯 豆腐ハンバーグ 大根とツナの和え物 味噌汁 漬物	ご飯 五目卵焼き ブロッコリーと海老のニンニク炒め 漬物 フルーツ	ご飯 鯖のマヨネーズ焼き 海藻サラダ 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉と茄子の味噌炒め じゃが芋の煮物 漬物 フルーツ	ご飯 治部煮 青菜の海苔和え 漬物 フルーツ	夕食	

		12 (日)	13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)	
朝食	ご飯 味噌汁 ふりかけ 出し巻卵	パン フルーツ 牛乳 キャベツとハムのソテー	ご飯 味噌汁 ふりかけ 厚揚げの煮物	パン フルーツ 牛乳 ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 ふりかけ 白菜の煮浸し	パン フルーツ コーヒー牛乳 アスパラの炒め物	ご飯 味噌汁 柚子味噌 小松菜の煮物	朝食	
	昼食	ご飯 赤魚の胡麻焼き カリフラワーサラダ とろろ昆布の清汁 漬物	ご飯 野沢菜ご飯 きつねうどん 白菜の柚子和え フルーツ	ご飯 チキンカレー 大豆サラダ 漬物 フルーツ	ご飯 回鍋肉 大根のあんかけ 漬物 フルーツ	ご飯 ほっけの七味焼き 茄子と貝割れの和え物 手毬麩の清汁 漬物	ご飯 かに玉 ピーマンのツナ和え 漬物 ラムネ	ご飯 鯖のみぞれ煮 もやしのピリ辛和え ふりかけ フルーツ	昼食
間食	チーズ蒸しパン 牛乳	ミニおはき	カントリーマアム 牛乳	たこ焼	シヨコラブッセ 牛乳	芋ようかん	ロールケーキ 牛乳	間食	
夕食	ご飯 豚肉のフルコギ風 もずく酢 漬物 フルーツ	ご飯 鰯の生姜焼き アスパラの梅和え 味噌汁 漬物	ご飯 牛肉の柳川煮 もやしのナムル 味噌汁 フルーツ	ご飯 肉団子の甘酢あん ほうれん草の和え物 味噌汁 漬物	ご飯 鶏肉の甘酢あん ひじき煮 漬物 フルーツ	ご飯 鶏肉のくわ焼き 里芋の煮物 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉の胡麻だれ炒め キャベツの土佐酢和え もずくの清汁 漬物	夕食	

11月の献立

		19 (日)	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)	
朝食	パン フルーツ 牛乳 人参のピーナツ和え	ご飯 味噌汁 ふりかけ ピーマンの甘辛炒め	パン フルーツ 牛乳 野菜のコンソメ煮	ご飯 味噌汁 ふりかけ いんげんのオイスター炒め	パン フルーツ 牛乳 カリフラワーサラダ	ご飯 味噌汁 ふりかけ 白菜の煮浸し	パン フルーツ コーヒー牛乳 アスパラの炒め物	ご飯 味噌汁 柚子味噌 小松菜の煮物	朝食
	昼食	ご飯 ホークチャップ 長芋の山菜和え 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉ときのこのバター醤油炒め ほうれん草の錦糸和え けんちん汁 漬物	ご飯 鰯の磯辺揚げ アスパラの青しそ和え 松茸麩の清汁 漬物	ご飯 鶏肉の山椒焼き 胡瓜とわかめの和え物 味噌汁 漬物	ご飯 中華丼 水菜と大根の和え物 豆腐の清汁 フルーツ	ご飯 天ぷら盛合わせ 小松菜と竹輪の和え物 赤だし	ご飯 ごま塩ご飯 味噌ラーメン キャベツの大葉和え フルーツ	季節の天ぷら
間食	うさぎ饅頭	クレープ 牛乳	南瓜饅頭	チョコケーキ 牛乳	雪の宿	焼きプリンタルト 牛乳	グレーゼリー	間食	
夕食	ご飯 赤魚の煮付 白菜のお浸し 味噌汁 漬物	ご飯 千草焼き 茄子の味噌炒め 漬物 フルーツ	ご飯 蝦仁豆腐 切干大根の煮物 漬物 フルーツ	ご飯 鰯の野菜あんかけ 大豆とひじきの煮物 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉のトマト煮 もやしの胡麻和え 味噌汁 ふりかけ	ご飯 ほっけのんにんにく醤油焼き かすよせ 漬物	ご飯 豆腐チャンプル 蓮根サラダ とろろ昆布の清汁 漬物	ご当地メニュー熊本県	夕食

		26 (日)	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)
朝食	ご飯 味噌汁 あまのり佃煮 きのこの炒め煮	パン フルーツ 牛乳 小松菜とベーコンのソテー	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツと揚げの煮浸し	パン フルーツ コーヒー牛乳 ブロッコリーのケチャップ炒め	ご飯 味噌汁 ふりかけ 白菜の煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ 白菜の煮浸し
	昼食	ご飯 牛肉のピリ辛炒め オクラとなめ菜和え 味噌汁 漬物	ご飯 鮭の利休焼き いんげんの磯和え チョコレート	蒸し寿司 大根の味噌がけ 茄子の生姜和え 松茸麩の清汁	ほうれん草と玉子のカレー レタスサラダ 漬物 フルーツ	ご飯 チキン南蛮 アスパラのおかか和え 味噌汁 ふりかけ
間食	ドーナツ 牛乳	杏仁豆腐	クリームコンフェ 牛乳	かるかん	卵ボーロ 牛乳	焼きたまご
夕食	ご飯 おでん 水菜の柚子和え 漬物 フルーツ	ご飯 豚肉の旨煮 春雨サラダ 漬物 フルーツ	ご飯 鰯の梅だれ焼き 南瓜の煮物 漬物 フルーツ	ご飯 海老団子と野菜の中華煮 ピーマンと竹輪のゆかり和え 味噌汁 漬物	ご飯 海老団子と野菜の中華煮 ピーマンと竹輪のゆかり和え 味噌汁 漬物	ご飯 鶏肉の照焼き 炒り豆腐 漬物 フルーツ

今月のご当地おやつ
鹿児島
【かるかん】



1日当りの成分 (1ヶ月平均)
エネルギー 1597kcal
たん白質 60.2g
脂質 44.2g
塩分 6.4g