

2021年11月

日付	完了	
	午前食	午後食
1 (月)	食パン スープ (チンゲン菜) 鶏のトマトクリーム煮 (鶏もも肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・しめじ・無塩バター・トマト缶・牛乳・砂糖・味噌・醤油) ブロッコリーの黒ごまサラダ (ブロッコリー・キャベツ・人参・黒ごま・酢・砂糖・醤油・ごま油)	牛乳 おかかごはん (米・昆布だし・かつお節・あおのり・醤油)
2 (火)	軟飯 すまし汁 (大根・ねぎ) 納豆和え (ひきわり納豆・チンゲン菜・人参・海苔・醤油・ごま油) 鮭の西京焼き (鮭・みりん・砂糖・酒・味噌) りんご	牛乳 大学芋 (さつまいも・砂糖・醤油・黒ごま)
4 (木)	軟飯 スープ (ねぎ・わかめ) 白菜とひき肉のうま煮 (豚ひき肉・生姜・白菜・人参・玉ねぎ・エリンギ・砂糖・醤油・味噌・ごま油・片栗粉) パンサンスー (春雨・きゅうり・人参・卵・砂糖・酢・醤油・ごま油)	牛乳 カップケーキ (小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・卵・油・牛乳)
5 (金)	肉うどん (うどん・豚肉・キャベツ・もやし・人参・かつお昆布だし・醤油) コロコロサラダ (きゅうり・大根・人参・チーズ・マヨネーズ)	牛乳 ピザトースト (食パン・玉ねぎ・ピーマン・コーン・無塩バター・ケチャップ・チーズ)
6 (土)	てりやき野菜丼 (米・鶏もも肉・醤油・砂糖・バター・玉ねぎ・キャベツ・人参・もやし・油) みそ汁 (わかめ) かぼちゃのごまがらめ (かぼちゃ・片栗粉・油・みりん・醤油・ごま)	牛乳 そうめんチャンプルー (そうめん・玉ねぎ・人参・ニラ・ツナ・卵・ごま油・醤油・かつお節)
8 (月)	軟飯 かきたま汁 (カブ・卵) 肉じゃが (豚肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・油・かつお昆布だし・砂糖・醤油) グリーンサラダ (キャベツ・きゅうり・砂糖・酢・醤油・ごま油)	牛乳 コーンフレーク
9 (火)	みそ煮込みうどん (うどん・豚こま肉・大根・人参・ねぎ・小松菜・かつお昆布だし・味噌・醤油) 蒸しさつまいも バナナ	牛乳 ごまちゃんすこう (小麦粉・片栗粉・黒ごま・すりごま・砂糖・油)
10 (水)	軟飯 みそ汁 (麩) レンコンバーグ (豚ひき肉・豆腐・玉ねぎ・レンコン・牛乳・パン粉) ツナサラダ (きゅうり・人参・ツナ・マヨネーズ) オレンジ	牛乳 ゼリー ハイハイ
11 (木)	食パン スープ (じゃが芋・玉ねぎ) カジキのトマトソース (カジキ・トマト・玉ねぎ・無塩バター・砂糖・醤油) コーンチーズサラダ (ブロッコリー・きゅうり・人参・コーン・チーズ・砂糖・油・酢・醤油)	牛乳 ごまおかかごはん (米・昆布だし・醤油・かつお節・ごま)
12 (金)	わかめ軟飯 みそ汁 (玉ねぎ・さつまいも) 鶏のてりやき (鶏もも肉・砂糖・醤油) 白和え (豆腐・ほうれん草・人参・かつお昆布だし・砂糖・醤油・すりごま・味噌・砂糖)	牛乳 パリパリじゃこチップ (餃子の皮・しらす・マヨネーズ・あおのり)
13 (土)	二色丼 (米・鶏ひき肉・かつお昆布だし・砂糖・醤油・味噌・卵・牛乳・マヨネーズ) みそ汁 (カブ) 磯和え (キャベツ・人参・もやし・砂糖・醤油・ごま油・海苔)	牛乳 カップケーキ (ホットケーキ粉・砂糖・卵・牛乳・油)
15 (月)	マーボー丼 (米・豆腐・豚ひき肉・ねぎ・人参・生姜・ごま油・水・砂糖・味噌・醤油・片栗粉) 中華コーンスープ (クリームコーン・卵) 三色ナムル (小松菜・人参・しめじ・ごま油・砂糖・醤油・酢・すりごま・ごま)	牛乳 きなこクリームサンド (食パン・きな粉・砂糖・無塩バター・牛乳)
16 (火)	うどん (うどん・豚肉・玉ねぎ・人参・しめじ・昆布だし・砂糖・醤油) スープ (チンゲン菜) コールスローサラダ (キャベツ・人参・きゅうり・コーン・酢・砂糖・油)	牛乳 納豆チャーハン (米・ひきわり納豆・ねぎ・人参・卵・ごま油・醤油)
17 (水)	軟飯 すまし汁 (カブ・豆腐) サバのごまみそ焼き (さば・砂糖・醤油・味噌・すりごま) さつまいもサラダ (さつまいも・きゅうり・人参・マヨネーズ・醤油)	牛乳 フルーツヨーグルト (バナナ・りんご・無糖ヨーグルト・グラニュー糖) クラッカー
18 (木)	軟飯 みそ汁 (キャベツ) 鶏のからあげ (鶏もも肉・生姜・醤油・片栗粉・油) わかめサラダ (わかめ・大根・きゅうり・ごま油・砂糖・醤油・酢)	牛乳 マカロニきなこ (マカロニ・きな粉・砂糖)
19 (金)	ロールパン ジュリアンスープ (キャベツ・人参・玉ねぎ) かぼちゃのミートグラタン (かぼちゃ・無塩バター・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・油・小麦粉・ケチャップ・チーズ) ゆでブロッコリー みかん	牛乳 バターケーキりんごソースがけ (小麦粉・ベーキングパウダー・卵・グラニュー糖・無塩バター・油 りんご・無塩バター・砂糖・生クリーム・グラニュー糖)
20 (土)	鶏けんちんうどん (うどん・鶏もも肉・大根・人参・ごぼう・里芋・ねぎ・かつお昆布だし・砂糖・醤油・片栗粉) 鉄骨サラダ (ひじき・にんじん・しらす・コーン・砂糖・酢・ごま油・マヨネーズ)	牛乳 秋鮭ときのこの炊き込みごはん (米・鮭・しめじ・えのき・人参・かつお昆布だし・醤油)
22 (月)	中華丼 (米・豚肉・白菜・玉ねぎ・人参・えのき・チンゲン菜・ごま油・砂糖・醤油・片栗粉) たまごスープ (卵・万能ねぎ) 大根のツナサラダ (大根・人参・きゅうり・ツナ・マヨネーズ)	牛乳 チーズパン (ホットケーキ粉・ピザチーズ・牛乳)
24 (水)	もみじ軟飯 (米・人参・しらす・醤油・かつお昆布だし) スープ (玉ねぎ・しめじ) 豚肉の竜田揚げ (豚こま肉・生姜・ごま油・醤油・片栗粉・油・ピーマン) もやしのごま酢和え (もやし・小松菜・人参・砂糖・酢・醤油・ごま油・ごま)	牛乳 かぼちゃマフィン (ホットケーキ粉・卵・砂糖・牛乳・油・無塩バター・かぼちゃ)
25 (木)	軟飯 みそ汁 (大根) 鶏のつくね焼き (鶏ひき肉・豆腐・ねぎ・人参・ごま油・味噌・片栗粉) ポパイサラダ (ほうれん草・人参・コーン・油・醤油) オレンジ	牛乳 お麩ラスク (麩・無塩バター・グラニュー糖)
26 (金)	焼きうどん (うどん・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・もやし・ごま油・砂糖・醤油・かつお節) わかめスープ (わかめ・ごま) 大豆サラダ (大豆水煮・きゅうり・大根・人参・砂糖・油・酢・醤油)	牛乳 ひじきごはん (米・ひじき・人参・かつお昆布だし・砂糖・醤油)
27 (土)	野菜そぼろ丼 (米・豚ひき肉・醤油・味噌・砂糖・キャベツ・人参・玉ねぎ・小松菜・コーン) スープ (ねぎ・豆腐) さっぱりサラダ (キャベツ・きゅうり・人参・コーン・酢・砂糖・油)	牛乳 マンナビスケット ハイハイ
29 (月)	肉うどん (うどん・豚肉・玉ねぎ・人参・ねぎ・かつお昆布だし・味噌・醤油) ブロッコリーのおかか和え (ブロッコリー・人参・キャベツ・かつお節・ごま油・砂糖・醤油) バナナ	牛乳 スイートポテト (さつまいも・無塩バター・砂糖・牛乳・黒ごま)
30 (火)	コッペパン スープ (じゃが芋) 白身魚のフライ (タラ・小麦粉・マヨネーズ・パン粉・油) サラダ (キャベツ・きゅうり・人参・砂糖・酢・油)	牛乳 汁ピーフン (ピーフン・豚肉・キャベツ・人参・エリンギ・生姜・万能ねぎ・ごま油・醤油)