

2022年11月

日付	完了	
	午前食	午後食
1 (火)	軟飯 すまし汁(ねぎ・しめじ・かつお昆布だし・みりん・醤油) 鮭のもみじ焼き(鮭・にんじん・マヨネーズ・味噌・みりん) ほうれんそうの納豆和え(ひきわり納豆・ほうれん草・にんじん・のり・ごま油・砂糖・醤油)	牛乳 マカロニきなこ (マカロニ・きな粉・砂糖)
2 (水)	軟飯 みそ汁(麩・かつお昆布だし・味噌) はくさいとひき肉のうま煮(豚ひき肉・生姜・白菜・人参・玉ねぎ・エリンギ・酒・砂糖・醤油・味噌・ごま油・片栗粉・鶏がら) かぼちゃのてんぷら(かぼちゃ・米粉・片栗粉・油)	牛乳 ジャムサンド (食パン・いちごジャム)
4 (金)	うどん(うどん・豚こま肉・キャベツ・にんじん・もやし・コーン・ごま油・鶏がら・醤油・みりん・かつお昆布だし) ブロッコリーのごまマヨ和え(ブロッコリー・きゅうり・人参・すりごま・砂糖・醤油・ごま油・マヨネーズ)	牛乳 ツナとこんぶの軟飯 (米・昆布だし・醤油・ツナ・こんぶ・ごま油)
5 (土)	てりやきやさい丼(米・鶏もも肉・醤油・酒・みりん・片栗粉・もやし・玉ねぎ・キャベツ・にんじん・バター) みそ汁(油揚げ・わかめ・かつお昆布だし・味噌) 鉄骨サラダ(ひじき・にんじん・しらす・コーン・砂糖・酢・ごま油・醤油・マヨネーズ)	牛乳 チーズクッキー (小麦粉・バター・牛乳・砂糖・卵・粉チーズ)
7 (月)	軟飯 かきたま汁(カブ・卵・かつお昆布だし・片栗粉・醤油) 肉じゃが(豚肉・玉ねぎ・にんじん・じゃがいも・しらたき・油・かつお昆布だし・砂糖・みりん・酒・醤油) りんごサラダ(りんご・キャベツ・きゅうり・にんじん・砂糖・酢・油・塩)	牛乳 お麩ラスク (麩・バター・グラニュー糖・牛乳)
8 (火)	軟飯 はるさめスープ(はるさめ・白菜・にんじん・小ねぎ・鶏がら・醤油) からあげ(鶏もも肉・生姜・酒・みりん・醤油・鶏がら・片栗粉・油) ごまみそナムル(もやし・きゅうり・にんじん・砂糖・酢・醤油・味噌・ごま油・ねりごま・すりごま)	牛乳 ぶどうゼリー ハイハイ
9 (水)	食パン スープ(じゃがいも・玉ねぎ) カジキのトマトソース(カジキ・米粉・トマト缶・玉ねぎ・バター・砂糖・コンソメ) チーズサラダ(キャベツ・にんじん・きゅうり・チーズ・マヨネーズ・醤油)	牛乳 おから軟飯 (米・昆布だし・かつお節・ごま・醤油)
10 (木)	焼うどん(うどん・豚肉・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・もやし・ごま油・みりん・醤油・かつお節) わかめスープ(わかめ・鶏がら・醤油・ごま) キュービックサラダ(きゅうり・だいこん・にんじん・コーン・砂糖・酢・醤油・ごま油)	牛乳 コーンフレーク
11 (金)	軟飯 貝だくさんみそ汁(だいこん・にんじん・さつまいも・ほうれん草・キャベツ・ねぎ・かつお昆布だし・味噌) レンコンハンバーグ(豚ひき肉・豆腐・玉ねぎ・レンコン・牛乳・パン粉・酒・みりん・醤油・片栗粉) スパゲティサラダ(スパゲティ・きゅうり・にんじん・ツナ・マヨネーズ)	牛乳 おやさいブリッツ (小麦粉・片栗粉・にんじん・粉チーズ・油・牛乳)
12 (土)	豚肉の甘みそ丼(米・豚肉・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・ごま油・砂糖・みりん・酒・醤油・味噌) すまし汁(カブ・えのきたけ・かつお昆布だし・酒・醤油) 磯和え(キャベツ・人参・もやし・あおのり・砂糖・酢・醤油・ごま油)	牛乳 カップケーキ (ホットケーキ粉・砂糖・卵・牛乳・油)
14 (月)	軟飯 みそ汁(麩・玉ねぎ・かつお昆布だし・味噌) 鶏とだいこんのさっぱり煮(鶏もも肉・だいこん・にんじん・いんげん・生姜・酒・酢・砂糖・みりん・醤油) マカロニサラダ(マカロニ・きゅうり・にんじん・玉ねぎ・コーン・チーズ・マヨネーズ)	牛乳 ラスク (食パン・バター・砂糖)
15 (火)	そぼろ丼(豚ひき肉・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・バター・砂糖・酒・醤油・片栗粉) スープ(しめじ・小松菜・コンソメ) ブロッコリーサラダ(ブロッコリー・キャベツ・にんじん・砂糖・酢・油・塩)	牛乳 バリバリじゃこチップ (ぎょうさの皮・しらす・マヨネーズ・あおのり)
16 (水)	煮込みうどん(うどん・豚肉・だいこん・玉ねぎ・にんじん・小松菜・かつお昆布だし・酒・みりん・醤油) じゃがいもの磯辺揚げ(じゃがいも・米粉・あおのり・油) バナナ	牛乳 なっとうチャーハン (米・ひきわり納豆・ねぎ・にんじん・卵・ごま油・鶏ガラ・醤油)
17 (木)	軟飯 五目汁(さといも・だいこん・にんじん・ねぎ・油揚げ・かつお昆布だし・醤油) さばのごまみそ焼き(さば・酒・生姜・みりん・砂糖・味噌・醤油・すりごま) キャベツの中華サラダ(キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン・ごま油・鶏ガラ・砂糖・醤油)	牛乳 トマトとひき肉のペンネ (ペンネ・豚ひき肉・玉ねぎ・にんじん・バター・砂糖・ケチャップ・コンソメ)
18 (金)	親子丼(米・鶏もも肉・玉ねぎ・卵・かつお昆布だし・酒・砂糖・みりん・醤油) みそ汁(ほうれん草・豆腐・かつお昆布だし・味噌) わかめサラダ(わかめ・だいこん・きゅうり・にんじん・ごま・ごま油・砂糖・酢・醤油・鶏ガラ) みかん	牛乳 マドレーヌ (小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・卵・バター)
19 (土)	グラタン(マカロニ・鶏もも肉・玉ねぎ・ほうれん草・コーン・バター・小麦粉・牛乳・コンソメ・チーズ・パン粉) スープ(チンゲンサイ・コンソメ) さっぱりサラダ(ブロッコリー・きゅうり・にんじん・砂糖・酢・醤油・ごま油)	牛乳 秋鮭ときのこの軟飯 (米・鮭・えのきたけ・まいたけ・にんじん・かつお昆布だし・みりん・酒・醤油)
21 (月)	コッペパン スープ(玉ねぎ・にんじん・じゃがいも・コンソメ) 鮭のチーズパン粉焼き(鮭・小麦粉・粉チーズ・パン粉・油) フレンチサラダ(キャベツ・きゅうり・にんじん・砂糖・りんご酢・油・塩)	牛乳 ひじき軟飯 (米・ひじき・にんじん・かつお昆布だし・砂糖・みりん・鮭・醤油)
22 (火)	わかめ軟飯 みそ汁(カブ・かつお昆布だし・味噌) てりやきチキン(鶏もも肉・砂糖・みりん・醤油・ケチャップ・マヨネーズ) レンコンサラダ(レンコンサラダ・キャベツ・にんじん・コーン・マヨネーズ・砂糖・すりごま・ねりごま・醤油・ごま油)	牛乳 豆乳マフィン (ホットケーキ粉・卵・砂糖・無調整豆乳・油・バター)
24 (木)	中華丼(米・豚肉・白菜・玉ねぎ・にんじん・えのきたけ・チンゲンサイ・ごま油・砂糖・みりん・鶏がら・醤油・片栗粉) たまごスープ(卵・鶏がら・醤油) だいこんサラダ(だいこん・きゅうり・にんじん・かつお節・海苔・醤油・ごま油・砂糖・酢・すりごま)	牛乳 スイートポテト (さつまいも・バター・牛乳・砂糖・黒ごま)
25 (金)	ミートソーススパゲティ(スパゲティ・豚ひき肉・玉ねぎ・にんじん・バター・トマト缶・砂糖・ケチャップ・コンソメ) ジュリアンスープ(キャベツ・玉ねぎ・にんじん・コンソメ) たまごサラダ(卵・ブロッコリー・きゅうり・ツナ・マヨネーズ) みかん	牛乳 パフェ (ホットケーキ粉・卵・牛乳・バター・生クリーム・グラニュー糖・コーンフレーク・バナナ)
26 (土)	うどん(うどん・豆腐・ねぎ・にんじん・小松菜・かつお昆布だし・みりん・酒・醤油) ゆで豚のごまだれサラダ(豚肉・もやし・きゅうり・にんじん・ごま油・ねりごま・すりごま・マヨネーズ・砂糖・醤油)	牛乳 オレンジゼリー ハイハイ
28 (月)	もみじごはん(米・にんじん・しらす・醤油・かつお昆布だし) みそ汁(白菜・豆腐・かつお昆布だし・味噌) 鶏のてりやき(鶏もも肉・酒・醤油・砂糖・みりん) 三色おから和え(もやし・ほうれんそう・にんじん・砂糖・酢・醤油・ごま油・かつお節)	牛乳 りんごバナナヨーグルト (バナナ・りんご・ヨーグルト・グラニュー糖) クラッカー
29 (火)	ロールパン かぼちゃシチュー(鶏もも肉・玉ねぎ・かぼちゃ・にんじん・ブロッコリー・コーン・バター・小麦粉・牛乳・コンソメ) さっぱりサラダ(キャベツ・きゅうり・にんじん・砂糖・酢・油) オレンジ	牛乳 汁ピーフン (ピーフン・豚ひき肉・もやし・にんじん・エリンギ・生姜・小ねぎ・ごま油・鶏がら・醤油)
30 (水)	軟飯 中華コーンスープ(クリームコーン・卵・片栗粉・鶏がら・醤油) じゃがいものチンジャオロース(豚肉・酒・片栗粉・じゃがいも・ピーマン・ごま油・醤油・砂糖・酒・鶏がら) はるさめサラダ(はるさめ・きゅうり・にんじん・砂糖・酢・醤油・ごま油)	牛乳 ホットケーキ (ホットケーキ粉・卵・牛乳・バター)