

11月 お弁当メニュー

日 ・ (曜)	献立	材料と体内での働き			日 ・ (曜)	献立	材料と体内での働き		
		熱や力の もとになるもの	体を つくるもの	からだの調子 を整えるもの			熱や力の もとになるもの	体を つくるもの	からだの調子 を整えるもの
1 (火)	Bigハンバーグ 中華春雨 白身魚フライ 小松菜の煮浸し	米 春雨	グリルハンバーグ ロースハム 白身魚フライ 油揚げ	大根・コーン 生姜・小松菜 人参 きゅうり	16 (水)	鶏唐揚げ 京風がんも 竹の子のそぼろ炒め キャベツサラダ	米 若鶏もも唐揚げ 京風がんも 豚挽肉 ロースハム	竹の子 キャベツ 玉ねぎ 三色ピーマン	
2 (水)	さわらの西京漬焼き あさりと大根の時雨煮 かにかま天 甘辛鶏団子	米	さわら西京漬け カニカマ天ぷら 油揚げ・ひじき あさり・鶏団子	人参 大根 生姜	17 (木)	ハンバーグ&ベイクドパンプキン 大根のカニカマあん 和風マカロニサラダ 若芽のナムル	米 マカロニ マヨネーズ 白いりごま	ハンバーグ ベイクドエッグパンプキン ロースハム・カニカマ わかめ	大根・トマト きゅうり 人参 玉ねぎ
4 (金)	マグロかつオーロラソース ブロッコリーとハムの彩りサラダ もやしの豆板醤炒め 棒天	米 マヨネーズ	マグロカツ ロースハム 豚挽肉 棒天	トマト・コーン キャベツ・もやし ブロッコリー・人参 玉ねぎ	18 (金)	鶏の照り焼き 小エビのかき揚げ 味噌田楽 菜の花のしらす和え	米 鶏もも エビ 竹輪 しらす干し	生姜・さといも 玉ねぎ・菜の花 枝豆・人参 こんにゃく	
7 (月)	フライドチキン クリームシチュー 白菜のごま酢和え 金平ごぼう	米 シェルマカロニ じゃがいも 白すりごま	フライドチキン カニカマ ベーコン小間	玉ねぎ・白菜 人参・ごぼう コーン グリーンピース	21 (月)	5種野菜のお豆腐フライ ナポリタン 合鴨入りサラダ ひじき煮	米 パスタ 白すりごま	お豆腐フライ ツナパウチ 合鴨・油揚げ ひじき	キャベツ・人参 玉ねぎ・トマト パセリ粉 きゅうり
8 (火)	豚肉の生姜焼き 小判ひろうず 竹輪サラダ 野菜コロッケ	米 マヨネーズ	豚ロイン・小判ひろうず 竹輪 ひじき 野菜コロッケ	玉ねぎ・人参 生姜 キャベツ 枝豆	22 (火)	エビフライ&オムレツ チャプチェ 角揚げ煮 小松菜の胡麻和え	米・マヨネーズ 春雨 黒すりごま	エビフライ 豚挽肉 彩り角揚げ オムレツ	人参・パセリ粉 ニラ・レモン 生姜 小松菜
9 (水)	白身魚フライ 明太スパゲティ 水餃子 卵の花	米 パスタ	白身魚フライ 水ぎょざ・油揚げ ビーンフラワー桜 明太子ソース	玉ねぎ パセリ粉 干しいたけ 人参	24 (木)	チーズ包みメンチ ボンゴレスパゲティ もやしの胡麻和え インゲンソテー	米 パスタ 白いりごま	チーズ包みメンチカツ あさり ポークウィンナー	キャベツ・トマト 玉ねぎ・もやし・人参 にんにく・インゲン カイエンペッパー
10 (木)	チキントマトソース 春雨サラダ チンゲン菜のナムル ピリ辛ツキコン	米 春雨	鶏もも ロースハム	玉ねぎ・きゅうり・人参 トマト・チンゲン菜 キャベツ・もやし・こんにゃく カイエンペッパー	25 (金)	ポーク味噌焼き 和風カレー 甘栗と馬鈴薯のコロッケ 若芽とイカの酢味噌和え	米 豚ロース・わかめ 豚小間 甘栗と馬鈴薯のコロッケ 赤いか	生姜 キャベツ 玉ねぎ 長ネギ	
11 (金)	鮭のちゃんちゃん焼き カレービーフン 棒餃子 南瓜サラダ	米 マカロニ マヨネーズ ビーフン	秋鮭西京漬け 彩り野菜棒餃子	キャベツ・玉ねぎ 人参・ニラ・きくらげ もやし・かぼちゃ・レーズン カイエンペッパー・パセリ	28 (月)	カレーロールフライ 高菜パスタ 金平ごぼう 大豆煮	米 白いりごま パスタ	カレーロールフライ 大豆	キャベツ・干しいたけ 高菜炒め・人参 ごぼう 人参
14 (月)	ハムマヨサラダフライ 焼きうどん ごぼう天煮 菜の花のピーナッツ和え	米 讃岐うどん 粉ピーナッツ	ハムマヨサラダフライ 豚挽肉 ごぼう天 千草卵焼き	キャベツ 人参 菜の花	29 (火)	ブルコギ チャプチェ 蓮根コロッケ 枝豆天	米 春雨	牛バラブルコギ 豚挽肉 蓮根コロッケ 枝豆天	玉ねぎ・きくらげ もやし・生姜 ニラ 人参
15 (火)	ヒレカツ ボンゴレスパゲティ ピリ辛切干大根サラダ ミートボール	米 パスタ マヨネーズ	ヒレカツ あさり ツナパウチ ミートボール	玉ねぎ・コーン にんにく・トマト カイエンペッパー 切干大根	30 (水)	鮭明太焼き 肉じゃが さつま揚げ天 菜の花の和え物	米 じゃがいも	鮭明太漬け 豚小間 さつま揚げ カニカマ	切干大根 人参 玉ねぎ 菜の花