

# 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
<b>1</b> <b>(水)</b>	豚ロースのきのこソース キャベツサラダ アジ大葉フライ 若芽のナムル	米 パスタ 白いりごま マヨネーズ	豚ロース ハム アジ大葉フライ わかめ	玉ねぎ・コーン 人参・キャベツ トマト・グリーンピース マッシュルーム	<b>16</b> <b>(木)</b>	鶏唐揚げ じゃが芋のそぼろあん マカロニサラダ こんにゃくステーキ	米・こんにゃく じゃがいも マカロニ・白いりごま マヨネーズ	唐揚げ 豚挽肉 魚肉ソーセージ	きゅうり 人参 カイエンペッパー
<b>2</b> <b>(木)</b>	秋鮭明太焼き 玉子しんじょう天ぷら もやしとザーサイのナムル 甘辛肉団子	米	秋鮭明太漬け 松茸風味・昆布 油揚げ・ミートボール 玉子しんじょう天	人参 もやし ザーサイ 青菜	<b>17</b> <b>(金)</b>	豚肉と木耳の玉子炒め 麻婆豆腐 水餃子 青菜とザーサイの和え物	米	豚バラ・豚挽肉 玉子 木綿豆腐 水餃子	竹の子・生姜・青菜 玉ねぎ・長ネギ きくらげ・ピーマン グリーンピース・ザーサイ
<b>6</b> <b>(月)</b>	フライドチキン クリームシチュー 金平ごぼう 白菜のごま酢和え	米 マカロニ ポテト 白すりごま	フライドチキン 竹輪 カニカマ ベーコン小間	玉ねぎ・ごぼう コーン・白菜 人参 グリーンピース	<b>20</b> <b>(月)</b>	照り玉ハンバーグ ナポリタン ひじき煮 白身魚フライ	米 パスタ	ハンバーグ・油揚げ オムレツ・竹輪 ツナ・白身魚フライ ひじき	玉ねぎ トマト パセリ 人参
<b>7</b> <b>(火)</b>	ハンバーグデミグラスソース 竹輪サラダ チャプチェ スクランブルエッグ	米 マヨネーズ 春雨	ハンバーグ・豚挽肉 オニオンフライ 竹輪・ひじき 玉子・カニカマ	玉ねぎ・ニラ コーン・生姜 枝豆 人参	<b>21</b> <b>(火)</b>	厚切りハムカツ チャプチェ 角揚げ煮 小松菜の胡麻和え	米 春雨 黒すりごま	ハムカツ 豚挽肉 彩り角揚げ	キャベツ・小松菜 人参 ニラ 生姜
<b>8</b> <b>(水)</b>	じゃがころバターコロッケ 明太スパゲティ 水餃子 合鴨のマリネ	米 パスタ	コロッケ 明太子 水餃子 合鴨	キャベツ 玉ねぎ パセリ 人参	<b>22</b> <b>(水)</b>	チキンステーキ 大根のそぼろあん カニコロッケ ハムマリネ	米	チキンステーキ 豚挽肉 コロッケ ハム	大根 玉ねぎ ピーマン
<b>9</b> <b>(木)</b>	鶏の照り焼き 春雨サラダ チンゲン菜のナムル ピリ辛つきこん	米 春雨 こんにゃく 白いりごま	鶏肉 油揚げ ハム	切干大根・もやし 人参・玉ねぎ きゅうり・チンゲン菜 カイエンペッパー	<b>24</b> <b>(金)</b>	明太子クリーミーフライ 京風がんも ピリ辛そぼろスパゲティ 若芽と竹輪の酢味噌和え	米 パスタ	明太子フライ ピリ辛葉そぼろ 竹輪・京風がんも わかめ	キャベツ 玉ねぎ 長ネギ
<b>10</b> <b>(金)</b>	豚肉の生姜焼き 太刀魚の天ぷら カレービーフン 南瓜サラダ	米 ビーフン マカロニ マヨネーズ	豚バラ 太刀魚	玉ねぎ・ニラ・パセリ 生姜・きくらげ キャベツ・南瓜 人参・レーズン	<b>27</b> <b>(月)</b>	ハンバーグ野菜あんかけ 高菜パスタ 金平ごぼう 菜の花の和え物	米 パスタ 白いりごま	ハンバーグ カニカマ	玉ねぎ・高菜炒め 人参・ごぼう 干しいたけ・菜の花 グリーンピース
<b>13</b> <b>(月)</b>	天ぷら二種 竹の子のそぼろ炒め 味噌田楽 若芽の酢の物	米 こんにゃく さといも	チキンステーキ カニカマ天 豚挽肉・わかめ 竹輪	大根 竹の子 がり	<b>28</b> <b>(火)</b>	肉豆腐 イカ野菜カツ チャプチェ 煮物	米 こんにゃく 春雨	木綿豆腐・豚挽肉 豚ロイン イカ野菜カツ はんぺん	玉ねぎ 人参 きくらげ 生姜
<b>14</b> <b>(火)</b>	メンチカツ 焼うどん 田舎煮 チーズ包み揚げ	米 うどん	メンチカツ 豚挽肉 さつま揚げ チーズ包み揚げ	キャベツ 大根 人参 干しいたけ	<b>29</b> <b>(水)</b>	白身魚フライ 和風カレー マカロニサラダ 甘辛肉団子	米 マカロニ マヨネーズ	白身魚フライ 豚小間 魚肉ソーセージ ミートボール	キャベツ 玉ねぎ ピーマン トマト
<b>15</b> <b>(水)</b>	豆腐ハンバーグ葉そぼろあん ボンゴレスパゲティ キャベツサラダ 小松菜のおかか和え	米 パスタ	豆腐ハンバーグ ピリ辛葉そぼろ あさり・カニカマ 合鴨・削り節	もやし・キャベツ 玉ねぎ・ピーマン にんにく・小松菜 カイエンペッパー	<b>30</b> <b>(木)</b>	チキントマトソース 竹の子の味噌炒め 彩りビーフン 切干大根のゆず風味	米 ビーフン	チキンステーキ 塩昆布	玉ねぎ・生姜 トマト・人参・ニラ 竹の子・切干大根 きくらげ・ゆず・小松菜