



# 11月の献立



通常食

対応食

1日(水)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・マーボー豆腐
- ・えびしゅうまい
- ・ポークしゅうまい
- ・大芋手
- ・パンソース

2日(木)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・ハンバーグ
- ・人参のグラッセ
- ・バター焼き
- ・ジャーマンポテト
- ・いんげんのソテー
- ・パンフキンスープ
- ・(乳抜き→ベーコン・豆乳追加)

6日(月)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・旨煮
- ・コーンコロッケ
- ・高野豆腐の煮め煮
- ・白菜の梅おかか和え

7日(火)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・八宝菜
- ・(えび抜き→豚肉増量)
- ・揚げぎょうざ
- ・じゃがいもの中巻炒め
- ・きゅうりのさっぱり漬け

8日(水)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・スパイシーチキン
- ・(ヨーグルト抜き)
- ・きのこのスパゲティ
- ・大根の洋風煮
- ・大根しるなの炒め物
- ・こほうサラダ

通常食

対応食

9日(木)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・さんまの甘辛だれかけ
- ・鶏手羽
- ・ワインナーとピーマンの炒め物
- ・こんにゃくのおかか煮
- ・フロッキーの和え物

10日(金)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・カレーライス
- ・一口カツ
- ・キャベツとツナの炒め物
- ・ヨーグルト
- ・(えび抜き)

13日(月)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・おでん
- ・(えび抜き)
- ・たら横切天ぷら
- ・白米の炒め物
- ・きゅうりとわかめ酢の物の

14日(火)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・白身魚のカリカリフライ
- ・ゆず野菜
- ・フェジョーダ
- ・ほうれん草とコーンのソテー
- ・マカロニスープ

15日(水)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・いびとじゃがいもの煮物
- ・(えび抜き→豚肉追加)
- ・肉団子の甘辛煮
- ・チンゲンサイと豚肉の炒め物
- ・きゅうりとツナの和え物

通常食

対応食

16日(木)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・鶏肉の南蛮漬け
- ・切り干し大根の煮物
- ・いんげんとエリンギの炒め物
- ・白菜と小松菜のナムル

17日(金)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・かしわのすき焼き
- ・ちくわの磯辺揚げ
- ・小松菜の炒め物
- ・あかん

20日(月)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・味噌汁のキムチ煮
- ・チヂミ
- ・(えび抜き)
- ・チャプチェ
- ・わかめスープ

21日(火)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・豚じゃがカレー風味
- ・千層焼き
- ・(平つくね)
- ・こほうのアーモンド炒め
- ・ほうれん草の和え物

22日(水)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・ミートスパゲティ
- ・(チーズ抜き)
- ・レモンハーブチキン
- ・キャベツのソテー
- ・ヨーグルト
- ・(豆乳・マヨネーズ)
- ・かつおぶしかけ

通常食

対応食

24日(金)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・さばの塩こうじ焼き
- ・小松菜のこま和え
- ・豚肉とキャベツの炒め物
- ・五目豆
- ・大根サラダ

27日(月)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・ミートボールのクリーム煮
- ・(乳抜き→アレルギー対応ホワイトソース使用)
- ・いんげんといかのソテー
- ・(えび抜き→豚肉追加)
- ・れんこんのペロソテー
- ・フルーツミックス

28日(火)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・さわらの香味だれかけ
- ・金平こぼろ
- ・小松菜と豚肉の炒め物
- ・ひじきの煮物
- ・すまし汁

29日(水)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・彩り野菜のミンチカツ
- ・ポテトのマスタド風味
- ・鶏肉のソテー
- ・人参とツナの炒め物
- ・コールスロー

30日(木)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・親子丼
- ・(えび抜き→豚肉増量)
- ・さつまいもの天ぷら
- ・大根しるなの煮浸し
- ・みそ汁

## 11月24日は「和食の日」

2013年12月に「和食」がユネスコ世界無形文化遺産として登録されました。和食には、色々な食材とその味を生かし、一汁三菜を基本として栄養のバランスがよいという特徴があります。また、食事の場で季節感を楽しんだり、行事との深い関わりの中で育まれてきたという特徴もあります。日本の文化として和食を味わいましょう。

