



月の献立



通常食

対応食

1日(金)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・いかとじゃがいもの煮物
(いわ抜き→糖質追加)
- ・肉団子の甘辛煮
- ・チンゲンサイと豚肉の炒め物
- ・キャベツヒツアのサラダ

5日(火)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・さほのピリ辛焼き
- ・駒心巻いも
- ・ワインナとピーマンの炒め物
- ・こんにゃくのおかか煮
- ・ブロッコリーの和え物

6日(水)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・鶏子丼
(卵抜き→鶏肉増量)
- ・小松菜
- ・春巻き
- ・手作りのアーモンド小魚
- ・ちやしのナムル

7日(木)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・親子丼
(卵抜き→鶏肉増量・豆腐・ふろここんにゃく追加)
- ・さつまいもの天ぷら
- ・大根しろなの煮浸し
- ・みそ汁

8日(金)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・ミートボールのクリーム煮
(乳抜き→豆乳・九州-対応物付使用)
- ・キャベツとえびのソテー
(いわ抜き→糖質追加)
- ・れんこんのカレー炒め
- ・ミニりんごゼリー

通常食

対応食

11日(月)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・チキンカツ
- ・チンゲンサイのソテー
- ・福神漬
- ・カレーライス

12日(火)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・おでん(うすら卵→口天ぷら追加)
- ・たらこ磯辺天ぷら
- ・白菜の炒め煮
- ・きゅうりとわかめの酢の物

13日(水)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・照り焼きハンバーグ
- ・ジャーマンポテト
- ・三色レタス
- ・マカロニスープ

14日(木)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・ミートスパゲティ(チーズ抜き)
- ・レモンハーフチキン
- ・キャベツのソテー
- ・ヨーグルト(乳抜き→糖質追加)
- ・しそかつおぶりかけ

15日(金)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・鶏肉の南蛮漬け
- ・切の干し大根の煮物
- ・ひんげとエリンギの炒め物
- ・白菜と小松菜のナムル

通常食

対応食

18日(月)

【世界の料理：オセアニア州】

- ・米飯
- ・牛乳
- ・フィッシュ&チップス
- ・ポーロッシュ
- ・ほうれん草とコーンのソテー
- ・クマラスープ
(乳抜き→乳肝-対応物付使用)

19日(火)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・かしわのすき焼き
- ・ちくわの磯辺揚げ
- ・キャベツの煮浸し
- ・みかん

20日(水)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・喜しがカレー風味
- ・干煎焼き(甲つくね)
- ・ちくわのアーモンド炒め
- ・春雨の和え物

21日(木)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・厚揚げと豚肉のみそ炒め
- ・さつまいもスティック
- ・いなのオイスター炒め
(いわ抜き→糖質追加)
- ・ちやしの三ま酢和え

22日(金)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・さんまの甘辛だれかけ
- ・磯辺天ぷら
- ・小松菜と豚肉の炒め物
- ・ひじきの煮物
- ・すまし汁

通常食

対応食

25日(月)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・鮎菜
- ・ココロコック
- ・そぼろあんかけ
- ・白菜の梅おろし和え

26日(火)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・スパイシーチキン(ヨーグルト抜き)
- ・きのこスリロテー
- ・大根の洋風煮
- ・大根しろなの炒め物
- ・こぼろサラダ

27日(水)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・いわしの煮つけ
- ・小松菜のおかか和え
- ・豚肉とキャベツの炒め物
- ・五目豆
- ・みそ汁

28日(木)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・ニラ豆腐丼
- ・揚げぼうず
- ・じゃがいもの中華炒め
- ・大根の和え物

29日(金)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・あじみんチフライ
- ・じゃがコーン
- ・鶏肉の炒め物
- ・人参とツナの炒め物
- ・ミルクプリン(豆乳・ブドウ糖)

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。



※対応食が通常食と異なる場合は赤字で記入しています。