11月の献立



※対応食が通常食と異なる場合は赤字で記入しています。

	2日（月）	4日（水）	5日（木）	6日（金）	9日（月）
通常食					
対応食	・米飯 ・牛乳 ・八宝菜（えび抜き→豚肉増量） ・春巻き ・手作りきなこ大豆 ・中華風コーンクリームスープ （卵抜き→鶏肉追加）	・米飯 ・牛乳 ・親子丼 （卵抜き→豆腐・ふ・糸こんにゃく追加） ・さつまいもの天ぷら ・大阪しろなの煮浸し ・みそ汁	・米飯 ・牛乳 ・さばのピリ辛焼き ・粉ふきいも ・高野豆腐の含め煮 ・こんにゃくのおかか煮 ・もやしと小松菜のごま和え ・かみかみ豆	・黒糖パン ・牛乳 ・ミートスパゲティ（粉チーズ抜き） ・コロネーションチキン ・ほうれん草とコーンのソテー ・りんごカットゼリー	・米飯 ・牛乳 ・カレーライス ・コーンコロッケ ・チンゲンサイのソテー ・ヨーグルト（みかんゼリー）

	10日（火）	11日（水）	12日（木）	13日（金）	16日（月）
通常食					
対応食	・米飯 ・牛乳 ・ラーメン(麺) ・キムチチャーハンの具 ・にらまんじゅう ・ラーメン(スープ) ・味付小魚	・米飯　・牛乳 ・ミートボールのクリーム煮 （乳抜き→豆乳・アルギ-対応ホワイトルウ使用） ・オムレツ（鶏肉の照り焼き） ・キャベツとベーコンのソテー ・チンゲンサイの和え物 ・のりふりかけ	・米飯 ・牛乳 ・鶏肉の南蛮漬け ・切り干し大根の煮物 ・さつまいもの甘煮 ・小松菜のなめたけ和え ・ミルメーク(コーヒー味)	・米飯 ・牛乳 ・タコライス（チーズ抜き） ・マヨポテト ・キャベツのソテー ・コンソメスープ ・パインゼリー	・米飯 ・牛乳 ・バーベキューチキン ・和風スパゲティソテー ・大根の洋風煮 ・チンゲンサイと豚肉の炒め物 ・白菜とベーコンの豆乳スープ

	17日（火）	18日（水）	19日（木）	20日（金）	24日（火）
通常食					
対応食	・米飯 ・牛乳 ・じゃがいもの旨煮 ・大豆ミンチカツ ・のり佃煮 ・ごぼうサラダ	・コッペパン ・牛乳 ・グラタン風 （乳抜き→豆乳・アルギ-対応ホワイトルウ使用） ・ポテトロール ・野菜炒め ・巨峰カットゼリー ・メープルスプレッド	・米飯 ・牛乳 ・厚揚げの味噌だれかけ ・さつまいもスティック ・いかのオイスター炒め （いか抜き→鶏肉追加） ・みかん	・米飯 ・牛乳 ・いわしの煮つけ ・磯ポテト ・小松菜と豚肉の炒め物 ・ひじきの煮物 ・すまし汁	「和食の日」 ・米飯　・牛乳 ・さんまのさっぱり煮 ・金平ごぼう ・小松菜と鶏肉の炒め物 ・白菜の煮浸し ・豚汁 ・抹茶プリン

	25日（水）	26日（木）	27日（金）	30日（月）
通常食				
対応食	・米飯 ・牛乳 ・おでん （うずら卵抜き→鶏肉・一口天ぷら増量） ・たら磯辺天ぷら ・白菜の炒め物 ・ブロッコリーの和え物	・米飯 ・牛乳 ・肉じゃが ・千草焼き（平つくね） ・こんぶ豆 ・春雨の和え物	・米飯 ・牛乳 ・照り焼きハンバーグ ・ジャーマンポテト ・三色ソテー ・マカロニスープ ・ミルメーク(ココア味)	・米飯 ・牛乳 ・大葉ささみチーズフライ （ささみフライ） ・添え野菜 ・豚肉と切り干し大根の炒め物 ・人参とツナの炒め物 ・みそ汁

11月24日（いいにほんしょく）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。



