



日	主食	おかず ☆は人気メニュー投票で決まった料理です	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
4 火	ごはん	豚肉と野菜の中華炒め 焼きビーフン わかめスープ フルーツヨーグルト	○	豚肉 ベーコン 絹ごし豆腐 わかめ ヨーグルト 牛乳	米 油 砂糖 かたくり粉 ビーフン	玉葱 青ピーマン にんにく だけのこれんこん エリンギ しょうが 干し椎茸 だけのこ キャベツ ねぎ えのきたけ こまつな みかん 缶詰 もも缶詰 バインアップル缶詰	703 kcal 27.8 g 20.5 g 2.1 g
5 水	ごはん	ヤンニョムチキン チョレギサラダ トマトと卵のスープ	○	鶏肉 わかめ のり たまご 牛乳	米 かたくり粉 砂糖 はちみつ こま	にんにく キャベツ きゅうり こまつな 玉葱 にんにく トマト ぶなしめじ	715 kcal 33.0 g 24.3 g 2.2 g
6 木	洋梨トースト	白菜サラダ 秋の味覚シチュー	○	しろさけ 鶏肉 あさり クリーム 牛乳	食パン 有塩バター 油 砂糖 さつまいも 薄力粉	西洋なし はくさい きゅうり にんにく 玉葱 にんにく しょうが ぶなしめじ ブロッコリー	722 kcal 28.3 g 32.9 g 2.8 g
7 金	吹き寄せごはん	魚の西京焼き のりあえ 豆乳汁 くだもの	○	かつお節 鶏肉 油揚げ さわら みそ のり 豆乳 大豆 牛乳	米 さつまいも さといも 砂糖 板こんにゃく	にんにく ぶなしめじ ほうれんそう もやし えのきたけ だいこん ねぎ こまつな かき	703 kcal 34.1 g 18.9 g 3.3 g
10 月	ごはん	生揚げとキャベツの中華煮 野菜の華風づけ 春雨スープ	○	生揚げ 豚肉 みそ 牛乳	米 油 砂糖 ごま かたくり粉 緑豆はるさめ	にんにく しょうが にんにく 干し椎茸 だけのこ ねぎ 玉葱 キャベツ きゅうり だいこん	703 kcal 28.5 g 22.5 g 2.9 g
11 火	ツナと小松菜の 和風スパゲッティ	ピクルス きのこわかめスープ ☆バイクドチーズケーキ	○	ベーコン まぐろ缶詰 のり 鶏肉 わかめ クリームチーズ たまご のり 牛乳	スパゲッティ 油 有塩バター 砂糖 米粉	にんにく こまつな にんにく 玉葱 ぶなしめじ きゅうり セロリー もやし キャベツ えのきたけ しいたけ エリンギ レモン	738 kcal 28.9 g 33.7 g 3.5 g
12 水	ごはん	人気メニュー投票 デザート部門1位 カツオと野菜のケチャップ甘酢和え おかか和え みそ汁 くだもの	○	かつお かつお節 絹ごし豆腐 みそ 牛乳	米 かたくり粉 じゃがいも 砂糖	しょうが 玉葱 れんこん にんにく 青ピーマン だいこん こまつな なめこ ねぎ みかん	706 kcal 27.0 g 15.0 g 1.9 g
13 木	ごはん	揚げ豆腐 大根じゃこ和風サラダ 豚汁	○	鶏ひき肉 押し豆腐 たまご 糸寒天 ちりめんじゃこ みそ かつお節 豚肉 牛乳	米 油 砂糖 かたくり粉 さといも	ねぎ にんにく だいこん キャベツ はくさい ごぼう	714 kcal 29.3 g 26.0 g 3.1 g
14 金	五目チャーハン	青梗菜の和え物 肉団子入りスープ 杏仁豆腐	○	焼く豚 むきえび 鶏ひき肉 たまご 牛乳	米 油 ごま かたくり粉 砂糖	しょうが 玉葱 にんにく 干し椎茸 だけのこ ねぎ グリンピース もやし チンゲンツアイ はくさい こまつな バインアップル缶詰	701 kcal 32.5 g 21.7 g 3.4 g
17 月	ごはん	豚肉のガーリック炒め かぼちゃサラダ 白菜スープ ぶどうゼリー	○	豚肉 ロースハム 牛乳	米 油 砂糖 かたくり粉 マヨネーズ (エッグケア)	玉葱 しょうが にんにく 西洋かぼちゃ きゅうり にんにく はくさい ぶなしめじ ぶどうジュース	721 kcal 29.5 g 22.4 g 2.5 g
18 火	かやくごはん 郷土料理 ～大阪府～	野菜と油揚げの和え物 肉吸い 丁稚ようかん	○	油揚げ 鶏肉 木綿豆腐 牛肉 板なしかまぼこ あずき 牛乳	米 砂糖 ごま 砂糖	にんにく 干し椎茸 ごぼう こまつな もやし キャベツ しょうが はくさい ねぎ	703 kcal 31.0 g 21.9 g 3.1 g
19 水	☆味噌ラーメン 人気メニュー投票 おかず部門1位	ひじきサラダ スイートポテト	○	煮干し 豚肉 みそ 干ひじき クリーム 牛乳	ラーメン 油 練りご ま 有塩バター ごま マヨネーズ (エッグケア) さつまいも 砂糖	しょうが 玉葱 にんにく もやし なら ねぎ こまつな とうもろこし だいこん	728 kcal 28.9 g 28.5 g 3.5 g
20 木	チリビーンズライス	人参サラダ 野菜スープ	○	大豆 鶏ひき肉 鶏肉 牛乳	米 有塩バター 油 薄力粉 アーモンド 砂糖	しょうが にんにく 玉葱 にんにく えだまめ キャベツ とうもろこし こまつな	714 kcal 28.1 g 24.0 g 2.5 g
21 金	ごはん 3日早い！ 和食の日(11月24日)	魚の幽庵焼き おろしあえ みそ汁 くだもの	○	ぶり わかめ みそ 牛乳	米 砂糖 かたくり粉 じゃがいも	ゆず ほうれんそう キャベツ にんにく ほんしめじ ねぎ だいこん しょうが みかん	694 kcal 29.2 g 20.0 g 2.7 g
25 火	ごはん	麻婆豆腐 ささみのごま酢和え 中華野菜スープ	○	豚ひき肉 大豆 みそ 木綿豆腐 鶏肉 牛乳	米 油 砂糖 ごま かたくり粉 緑豆はるさめ	にんにく しょうが 玉葱 にんにく 干し椎茸 だけのこ なら ねぎ きゅうり セロリー 青ピーマン はくさい キャベツ	705 kcal 31.9 g 21.0 g 2.9 g
26 水	ごはん	高野豆腐と鶏肉の卵とじ 糸寒天のサラダ 根菜のごま汁	○	鶏肉 凍り豆腐 かつお節 たまご 寒天 油揚げ みそ 牛乳	米 しらたき 砂糖 かたくり粉 油 さといも 白すりごま	にんにく だけのこ 玉葱 さやいんげん キャベツ ねぎ きゅうり ごぼう だいこん	704 kcal 31.4 g 22.4 g 2.9 g
27 木	ごはん	ハンバーグ デミグラスソース 枝豆サラダ 小松菜のスープ	○	牛ひき肉 豚ひき肉 たまご 干ひじき 牛乳	米 油 じゃがいも パン粉 有塩バター 砂糖 ごま	玉葱 にんにく もやし キャベツ えだまめ こまつな ぶなしめじ えのきたけ	703 kcal 30.1 g 27.5 g 2.5 g
28 金	カレーパン	ポトフ ピーチゼリー	○	鶏ひき肉 大豆 ベーコン 豚肉 ウィンナー アガー 牛乳	ミルクパン 油 パン粉 薄力粉 じゃがいも 砂糖	にんにく 玉葱 しょうが にんにく セロリー キャベツ さやいんげん ネクター もも缶詰	731 kcal 28.2 g 29.2 g 3.0 g

☆天候、交通などの食材の入荷状況により食材を変更する場合があります。