



11がつ こんだてよていひょう

	月	火	水	木	金
こんだて	しよくよくの秋		1	2	3
kcal			621	563	
赤			ごはん さけのなんばんづけ しめじいりひたし だいこんのみそしる	ゆかりごはん ポテトスクランブルエッグ チンゲンサイのスープ	ぶんかのひ
黄			生揚げ みそ 鮭	ほたて 豆腐 チーズ 卵 ベーコン	
緑			米 じゃがいも 油 砂糖 でんぷん	米 じゃがいも 油	
			大根 人参 さやえんどう しょうが ねぎ 小松菜 もやし しめじ	しそ チンゲン菜 人参 しめじ ねぎ コーン グリーンピース	
こんだて	6	7	8	9	10
kcal	678	590	685	550	610
赤	ごはん さんまのまつまえに かきあえなます いものこじる	ごはん ぶたとれんこんのくろずいため はくさいづけ もずくのスープ	ちゅうかどん (むぎごはん) さつまいもとだいずのあげに りんご	わかめごはん チキンのカレーに シャキシャキサラダ はくさいのみそしる	ごはん ほっけのしおやき きんときまめのあまに とんじる
黄	豚肉 豆腐 みそ さんま 昆布	豆腐 もずく 豚肉 昆布	豚肉 いか うすらの卵 大豆 ちりめんじゃこ	わかめ 油揚げ 打ち豆 みそ 鶏肉 ハム	豆腐 豚肉 みそ ほっけ 金時豆
緑	米 里いも 砂糖 ごま	米 でんぷん 油 砂糖	米 油 でんぷん さつまいも 砂糖	米 砂糖 油 じゃがいも	米 じゃがいも 砂糖
	人参 ねぎ ごぼう しょうが れんこん 小松菜 しめじ もやし 菊	ねぎ れんこん 人参 しめじ 白菜 さやいんげん	玉ねぎ たけのこ 人参 チンゲン菜 白菜 きくらげ りんご	えのきたけ 白菜 小松菜 人参 きゅうり	人参 ごぼう 大根 ねぎ
こんだて	13	14	15	16	17
kcal	631	644	639	546	659
赤	きんぴらどん (むぎごはん) とうふのスープ ワインゼリー	ごはん あげぎょうざ もやしのナムル だいこんのオイスターソースに	ごはん きりざい ぴりからこんにゃくいため さつまじる	ごもくごはん こいわしのフライ おひたし わかめのみそしる	ごはん だいずととりのあげに そくせきづけ みそワタンスープ
黄	豚肉 豆腐	生揚げ 豚肉 うすらの卵 大豆	豆腐 鶏肉 みそ 納豆 豚肉	ひじき 鶏肉 油揚げ いわし あおさ わかめ みそ	豚肉 なたと みそ 大豆 鶏肉
緑	米 麦 油 砂糖 でんぷん ごま	米 油 砂糖 ごま でんぷん 小麦粉	米 さつまいも ごま 砂糖 油	米 油 砂糖 でんぷん 小麦粉 パン粉 じゃがいも 大麦粉	米 わんたん 油 でんぷん 砂糖 ごま
	人参 ごぼう れんこん ピーマン 干し椎茸 にら えのき ねぎ	大根 人参 チンゲン菜 きくらげ にんにく もやし しょうが コーン 小松菜 キャベツ 玉ねぎ にら	人参 ねぎ ごぼう 大根 野沢菜 たくあん メンマ ピーマン コーン	人参 グリーンピース えのき ねぎ もやし ほうれん草	人参 もやし ねぎ にら メンマ しょうが かぶ ピーマン キャベツ
こんだて	20	21	22	23	24
kcal	677	579	567		599
赤	マーボーどん (むぎごはん) ちゅうかサラダ みかん	こめこパン コロック りっちゃんのげんきサラダ ハリーのオニオンスープ	くりごはん ちくわのいそべあげ きくいりひたし きのこじる		ごはん さばのみそに わかめあえ けんちんじる
黄	豆腐 豚肉 大豆 みそ わかめ	ベーコン ハム 豚肉 かつお節 昆布 大豆	油揚げ みそ ちくわ 青のり		豆腐 さば みそ わかめ
緑	米 麦 油 砂糖 ごま でんぷん はるさめ	米粉パン 油 砂糖 米粉 じゃがいも パン粉 小麦粉	米 もち米 粟 でんぷん 小麦粉 油		米 じゃがいも 油 砂糖 ごま
	ねぎ にら にんにく しょうが 干し椎茸 人参 キャベツ きゅうり みかん	玉ねぎ 人参 しめじ パセリ コーン きゅうり トマト キャベツ	なめこ 舞茸 えのき ねぎ 大根 さやえんどう 菊 もやし 小松菜	舞茸 大根 ねぎ 人参 小松菜 しょうが キャベツ きゅうり	
こんだて	27	28	29	30	
kcal	691	596	575	639	
赤	あきやさいかレー (むぎごはん) フルーツヨーグルト	ごはん さけのしおこうじやき きりこんぶのにつけ なめこのみそしる	ごはん あつやきたまご だいこんのあさづけ ちくぜんに	ゆでうどん すきやきじる ごますあえ チーズ	
黄	豚肉 ひよこ豆 ヨーグルト	生揚げ みそ 昆布 鮭 さつま揚げ 打ち豆	鶏肉 卵	豚肉 豆腐 ツナ チーズ	
緑	米 麦 里いも 油	米 油 砂糖	米 里いも 砂糖 油 ごま でんぷん	うどん 砂糖 ごま	
	しめじ 人参 玉ねぎ れんこん にんにく ブロッコリー みかん パイン 黄桃	なめこ 大根 ねぎ 小松菜 人参 ごぼう	たけのこ 干し椎茸 人参 さやいんげん ごぼう れんこん 大根	人参 えのき 白菜 ねぎ 香菊 もやし ほうれん草	

*食材等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。