

# ● 11月 メニュー 表 ●

月	火	水	木	金
		<b>1日</b> 白身魚の治部煮・トマトの形のさつま揚げ チヂミ 小松菜炒め煮 黄桃缶 ごはん 248kcal 蛋白質11.2g 脂質2.6g 塩分1.2g アレルギー物質 小麦・卵	<b>2日</b> 焼きそば・ウインナー たこ焼き キヤベツゆかり和え わらび餅(きな粉) ごはん 334kcal 蛋白質8.2g 脂質10.2g 塩分1.3g アレルギー物質 小麦・卵・エビ	<b>3日</b> 
<b>6日</b> チキングリルのクリームソース タイ風春雨サラダ 南瓜レーズン煮 うずら豆 ごはん 451kcal 蛋白質16.9g 脂質13.0g 塩分2.4g アレルギー物質 小麦・乳・卵	<b>7日</b> サバの生姜煮 高菜オムレツ 枝豆中華和え みかん缶 ごはん 277kcal 蛋白質11.9g 脂質7.5g 塩分1.0g アレルギー物質 小麦・乳・卵	<b>8日</b> ブルコギ コーンフライ 白菜炒め煮 キャンディチーズ ごはん 342kcal 蛋白質13.3g 脂質11.8g 塩分1.1g アレルギー物質 小麦・乳・卵	<b>9日</b> クラッシュハムカツ じゃがバター えのきの梅和え 杏仁豆腐 ごはん 283kcal 蛋白質7.6g 脂質8.8g 塩分1.1g アレルギー物質 小麦・乳・卵	<b>10日</b> 中華飯 グレープゼリー 312kcal 蛋白質9.2g 脂質2.2g 塩分1.4g アレルギー物質 小麦・乳・エビ
<b>13日</b> ブリのガーリック焼き 甘酢肉団子 菜の花中華炒め パイン缶 きのこごはん 274kcal 蛋白質12.5g 脂質7.1g 塩分1.1g アレルギー物質 小麦・乳	<b>14日</b> 親子煮 花形天ぷら 中華野菜ソテー わらび餅(黒糖) ごはん 372kcal 蛋白質14.5g 脂質12.8g 塩分1.2g アレルギー物質 小麦・卵	<b>15日</b> サワラの西京焼き スパサラダ いんげん白和え うぐいす豆 ごはん 304kcal 蛋白質11.4g 脂質7.5g 塩分1.0g アレルギー物質 小麦・卵	<b>16日</b> 野菜肉巻き ポテトと茸のバター醤油炒め 切干サラダ マンゴープリン ごはん 280kcal 蛋白質7.7g 脂質3.4g 塩分1.4g アレルギー物質 小麦・乳・卵・カニ	<b>17日</b> ハンバーグ さつま芋フライ 人参しりしり ミニゼリー ごはん 327kcal 蛋白質8.7g 脂質9.9g 塩分1.0g アレルギー物質 小麦・卵
<b>20日</b> ポークチャップ 大学芋 ひじき煮 みかん缶 ごはん 298kcal 蛋白質11.1g 脂質4.7g 塩分1.7g アレルギー物質 小麦	<b>21日</b> アジの塩焼き・花麩 野菜春巻き 白菜の梅和え りんご ごはん 288kcal 蛋白質10.1g 脂質10.8g 塩分1.4g アレルギー物質 小麦	<b>22日</b> 豆乳野菜しんじょ茸あん 焼きうどん 玉葱ソテー 白桃缶 ごはん 265kcal 蛋白質6.4g 脂質5.5g 塩分1.0g アレルギー物質 小麦・卵・エビ	<b>23日</b> 	<b>24日</b>
<b>27日</b>	<b>28日</b> 香味から揚げ マカロニサラダ 菜の花和え物 オレンジ ごはん 360kcal 蛋白質12.8g 脂質14.2g 塩分1.5g アレルギー物質 小麦・乳・卵	<b>29日</b> 白身魚の磯辺焼き 焼売 青梗菜ソテー 白桃缶 わかめごはん 250kcal 蛋白質11.1g 脂質4.1g 塩分1.3g アレルギー物質 小麦・卵	<b>30日</b> 南瓜のキッシュ・ナポリタン 肉団子のカレー煮 大根甘酢生姜和え いちご杏仁豆腐 ごはん 370kcal 蛋白質8.2g 脂質6.2g 塩分1.3g アレルギー物質 小麦・乳・卵	食材の納入状況等により、 献立が変更する場合があります。 ご了承下さい。

※アレルギー表示が義務付けられている8品目(卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ)を記載しております。