

## 11月献立表

中央区立宇佐美学園

	朝 食		昼 食		夕 食		おやつ	カロリー
1 (土)	ごはん ツナそぼろ おかか和え 漬物	みそ汁 のりの佃煮 牛乳	ごはん ホイコーロー 和風和え フルーツ		ごはん 煮魚 肉ニラ炒め すまし汁      フルーツ		おかし	2217
2 (日)	ごはん 竹の子煮含め ししゃも 納豆	みそ汁 かまぼこ 乳酸菌飲料	焼きそば チキンサラダ 牛乳 フルーツ		ごはん とり肉ハーブ焼き(レタス) 青菜きのこ和え すまし汁      フルーツ		おかし	2291
3 (月)	ごはん ポテトそぼろ煮 出し巻き卵 ごま和え	みそ汁 味付けのり 乳酸菌飲料	ごはん 豚肉香味焼き(キャベツ) 吉野煮 フルーツ		ごはん いか甘みそ炒め 湯豆腐 かき玉汁      フルーツ		小松菜蒸しパン 牛乳	2275
4 (火)	ごはん 五目金平 磯和え 漬物	みそ汁 ふりかけ 発酵乳	チキンライス ポテトとしめじのソテー レタススープ フルーツゼリー		ごはん 春雨と挽肉辛味炒め 筑前煮 すまし汁      フルーツ		豆乳プリン おかし	2182
5 (水)	ごはん 厚揚げとごぼうの煮含め おかか和え 乳酸菌飲料	みそ汁 ウィンナー 乳酸菌飲料	ごはん とり肉から揚げ(キャベツ) ピーマンとじゃこの炒め物 すまし汁      フルーツ		三色丼 中華風酢の物 しじみ汁 フルーツ		じゃがバター 麦茶	2302
6 (木)	ごはん 切干大根の煮物 半熟卵 ごま和え	みそ汁 漬物 乳酸菌飲料	タイガーブレッド シーフードグラタン(レタス) こんにゃくサラダ 牛乳      フルーツ		ごはん バンバンジー ポテトの揚げ煮 すまし汁      フルーツ		五平もち 麦茶	2264
7 (金)	ごはん れんこんの金平 みりん干し 味付けのり	みそ汁 納豆 乳酸菌飲料	チャーハン 五目焼き(レタス) わかめスープ フルーツ		ごはん えびとブロッコリーの炒め物 かぼちゃとベーコン炒め煮 すまし汁      フルーツ		アセロラゼリー せんべい	2189
8 (土)	ごはん ひじきの炒り煮 なめ茸おろし 出し巻き卵	みそ汁 乳酸菌飲料	ごはん ピーマンの肉詰め(レタス) 糸寒天と野菜のごま酢和え フルーツ		ごはん 魚のハンバーグ(キャベツ) とうがんそぼろ煮 すまし汁      フルーツ		おかし	2213
9 (日)	ごはん がんもと里芋煮含め しらす 味付けのり	みそ汁 牛乳	ごはん チキンピカタ(レタス) もやしのナムル フルーツ		ごはん 厚揚げの甘辛みそ炒め 梅おかか和え すまし汁      フルーツ		おかし	2206
10 (月)	ごはん 野菜煮含め おかか和え 漬物	みそ汁 味付けのり 乳酸菌飲料	中華丼 ポテトとちくわの炒め物 フルーツ		ごはん 魚の照り焼き(大根おろし) バンサンスー すまし汁      フルーツ		フルーツケーキ 紅茶	2315
11 (火)	ごはん 焼きたらこ 昆布とれんこん煮含め 納豆	みそ汁 乳酸菌飲料	ごはん コロッケ(キャベツ) 千草和え フルーツ		ごはん 焼き鳥(レタス) 大根とツナの炒め煮 けんちん汁      フルーツ		肉まん 麦茶	2299
12 (水)	ごはん 高野豆腐煮含め しぐれ煮 ごま和え	みそ汁 味付けのり 発酵乳	ピザパイ ポテトフレンチサラダ 春雨スープ フルーツ		ごはん 魚プロバンス風(レタス) 白滝とえのきの炒り煮 すまし汁      フルーツ		クラッカー バナナジュース	2311
13 (木)	ごはん かぼちゃ煮含め 目玉焼き のりの佃煮	みそ汁 漬物 乳酸菌飲料	ちゃんぽん フルーツ入りサラダ 発酵乳		ごはん 酢豚 もやしといんげんごま酢和え すまし汁      フルーツ		パンナコッタ おかし	2277
14 (金)	ごはん 牛肉とごぼうの炒り煮 干物 味付けのり	みそ汁 笹かまぼこ 乳酸菌飲料	ごはん かに卵 中華和え すまし汁      フルーツ		誕生会会食		誕生会おやつ	2241
15 (土)	ごはん ひじきの卵とし おかか和え 焼きハム	みそ汁 乳酸菌飲料	ごはん とり肉生姜焼き(キャベツ) 茎わかめとたけのこの炒め煮 フルーツ		ビビンバ 切干大根ごま酢和え 吉野汁 フルーツ		おかし	2229

	朝食	昼食	夕食	おやつ	カロリー
16 (日)	ごはん こんにゃくおかか煮 ししゃも 納豆 みそ汁 乳酸菌飲料	ごはん 五目炒め ささみときゅうり中華和え フルーツ	ごはん 肉団子甘露煮 変わりなます すまし汁 フルーツ	おかし	2013
17 (月)	ごはん ベーコンエッグ ポテト煮含め ごま和え みそ汁 牛乳	ごはん 魚のちゃんちゃん焼き いかと大根の煮付け フルーツ	ごはん 豚肉照り焼き(キャベツ) 油揚げ中華サラダ すまし汁 フルーツ	かぼちゃプリン 麦茶	2206
18 (火)	ごはん 鮭ほぐし かぼちゃ煮含め 磯和え みそ汁 乳酸菌飲料	ごはん 春巻き(レタス) うの花 フルーツ	ハヤシライス ツナサラダ フルーツポンチ	ラスク ココア	2333
19 (水)	ごはん さつま揚げと昆布の煮含め 焼きたらこ 味付けのり みそ汁 乳酸菌飲料	ごはん しゅうまい(レタス) ポテト炒め煮 かき玉汁 フルーツ	ごはん とり肉朝鮮焼き(キャベツ) もやし中華ドレッシング和え すまし汁 フルーツ	ババロア 麦茶	2275
20 (木)	ごはん 竹の子とごぼう煮含め 納豆 味付けのり みそ汁 漬物 乳酸菌飲料	親子丼 春雨中華和え フルーツ	ごはん ロールキャベツ チンゲン菜の炒め煮 すまし汁 フルーツ	ホットケーキ 牛乳	2275
21 (金)	ごはん 切干大根とあげの炒り煮 おかか和え ツナそぼろ みそ汁 乳酸菌飲料	揚げパン 変わり卵焼き(レタス) シチュー 牛乳 フルーツ	ごはん とり肉たれ焼き(レタス) 里芋五目あんかけ のっぺい汁 フルーツ	グレープフルーツ ゼリー 乳酸菌飲料	2234
22 (土)	ごはん ひじきの炒り煮 目玉焼き 味付けのり みそ汁 漬物 牛乳		ごはん 魚の甘露煮 きゅうりとちくわゴマ酢和え すまし汁 フルーツ		1102
23 (日)	ごはん 厚揚げとこんにゃく煮含め ごま和え のりの佃煮 みそ汁 発酵乳	ごはん 豚肉と小松菜の炒め物 とうがんそぼろあんかけ フルーツ	ごはん ミートボール(レタス) 酢の物 ソーメン汁 フルーツ	おかし	2186
24 (月)	ごはん 野菜の煮含め 納豆 おかか和え みそ汁 乳酸菌飲料	お弁当	ごはん しゃぶしゃぶ風 炒り豆腐 すまし汁 フルーツ	おかし	2249
25 (火)	ごはん なめ茸おろし ししゃも 竹の子煮含め みそ汁 味付けのり 乳酸菌飲料	ごはん とりねぎみそ焼き(キャベツ) かぼちゃと切り昆布の煮物 フルーツ	コーンピラフ フレンチサラダ 白菜スープ フルーツ	オレンジゼリー おかし	2231
26 (水)	ごはん ぶどう豆 おかか和え 干物 みそ汁 味付けのり 乳酸菌飲料	揚げ焼きそば ポテトサラダ ヨーグルト	ごはん 焼き餃子 肉じゃが かき玉汁 フルーツ	クレープ 牛乳	2290
27 (木)	ごはん がんもとれんこんの煮含め 磯和え 笹かまぼこ みそ汁 乳酸菌飲料	クロワッサン ポトフ 7品目のサラダ 牛乳 フルーツ	ごはん 魚竜田揚げ(キャベツ) 干草和え すまし汁 フルーツ	いきなり団子 麦茶	2317
28 (金)	ごはん 里芋煮含め しらす 味付けのり みそ汁 炒り卵 発酵乳	カレーライス 生野菜盛り合わせ コーヒーゼリー	ごはん 豆腐と小松菜のチャンプルー こんにゃくとごぼうの炒り煮 すまし汁 フルーツ	りんごケーキ 紅茶	2305
29 (土)	ごはん ひじきの卵とし 鮭ほぐし 納豆 みそ汁 漬物 乳酸菌飲料	ごはん 豚肉ごまだれ焼き(レタス) パンサンスー フルーツ	さつま芋ごはん 厚揚げの肉詰め 切干大根中華サラダ しじみ汁 フルーツ	開口笑 麦茶	2276
30 (日)	ごはん 厚揚げと昆布の煮含め 出し巻き卵 ふりかけ みそ汁 乳酸菌飲料	ごはん 魚の香り焼き なすのみそ炒め フルーツ	ごはん 串カツ(キャベツ) 煮浸し 吉野汁 フルーツ	おかし	2231