

平成 30年 11月予定献立表

	月	火	水	木	金	土	日
日				1	2	3	4
朝				米飯 味噌汁(じゃがいも) がんもの含め煮(人参) たまごふりかけ	<b>選択メニュー</b> 米飯 味噌汁(チンゲンサイ) 野菜のソテー(たけのこ、キャベツ) たらこふりかけ	米飯 味噌汁(かぼちゃ) 炒り豆腐(人参、いんげん) うめふりかけ	ロールパン(いちごジャム) たまごスープ オクラとベーコンのソテー 牛乳
昼				ゆかりおにぎり 血うどん(ぶた、えび) 野菜サラダ(水菜キャベツ) 小松菜のスープ(えのき)	米飯 <b>牛肉ときのこの炒め物</b> または <b>鶏肉の照り焼き</b> さつまいもの金平 野菜スープ(アスパラ)	菜飯おにぎり かきあげそば(えび、わかめ) じゃこサラダ(レタス赤パプリカ) アセロラゼリー	米飯 肉じゃが(牛肉、人参) 春雨と胡瓜の酢の物(ハム) きのこスープ(えのき、しめじ、椎茸)
おやつ				アンバのおやつ 牛乳	サッポロポテト ヤクルト	黒棒 牛乳	丸ほうろ ヤクルト
夕				麦御飯 魚の南部焼き(アジ) 根菜の味噌炒め(蓮根こんにやく) カリフラワースープ(たまねぎ) 2041Kcal	麦御飯 魚のソテー～中華あん～ レバーのケチャップがらめ もやしの中華スープ(ベーコン) 1914Kcal	麦御飯 魚のカレームニエル(鮭) ポテトサラダ(玉葱、きゅうり) 野菜スープ(ごぼう玉葱) 2130Kcal	麦御飯 魚の塩焼き(鯖) ひじきと大豆の炒め煮(人参) 赤だし(チンゲンサイあげ) 1998Kcal
日	5	6	7	8	9	10	11
朝	米飯 味噌汁(なめこ大根) 長芋と蓮根の和風炒め たらこふりかけ	米飯 味噌汁(ごぼう) 白菜の炒め煮(だいず) 味付け海苔	米飯 味噌汁(さつまいも) 筍と卵の炒め物(小松菜) かつおふりかけ	米飯 味噌汁(たけのこ) おくら納豆 味付けのり	米飯 味噌汁(なめこ大根) 長芋と蓮根の和風炒め たらこふりかけ	パン 牛乳	食パン(マーガリン) コーンポタージュ じゃが芋のソテー(ちくわ) ジョア
昼	チャーハン(チャーシュー) 蒸しぎょうざ チンゲンサイのスープ バナナ	米飯 マーボー豆腐 大根とツナの中風サラダ キャベツのスープ(ベーコン)	くるみ&キャロットパン(りんごジャム) ポークピカタ ドレッシングサラダ 野菜スープ(玉葱、キャベツ)	ゆかりおにぎり 鶏ねぎうどん 柚子香和え(白菜きゅうり) フルーツポンチ(バナナ、キウイ)	チャーハン(チャーシュー) 蒸しぎょうざ チンゲンサイのスープ 野菜スープ(白菜ごぼう)	開園記念祭	米飯 あじのマスタードフライ ごぼうサラダ(コーンきゅうり) 味噌汁(しめじ、あげ)
おやつ	ほたほた焼き 牛乳	おからドーナツ 牛乳	きのこの山、たけのこの里 牛乳	アンバのおやつ 牛乳	たい焼き ヤクルト		バウムクーヘン ヤクルト
夕	麦御飯 魚香味ソースかけ(メルルーサ) かぼちゃの天ぷら ほうれんそうのスープ(えのき) 1952Kcal	麦御飯 タンダリーチキン フレンチサラダ(ハム、きゅうり) コンソメスープ(小松菜、玉葱) 2046Kcal	麦御飯 魚の竜田揚げ(アジ) レバーの甘辛煮(こんにやく大根) 清汁(ごぼう、かまぼこ) 1978Kcal	麦御飯 魚のエスニック焼き(ホキ) ナムル(ほうれんそう、もやし) 豆腐のスープ(木綿豆腐、人参) 1974Kcal	麦御飯 筑前煮 かにかまサラダ(キャベツ) 清汁(きのこ、人参) 1955Kcal	麦御飯 豚肉の生姜焼き 豆と野菜のサラダ(ひよこ豆) 味噌汁(白菜) 2446Kcal	麦御飯 鶏の卸しかけ 蓮根のピリ辛あえ ほうれんそうのスープ(玉葱) 2022Kcal
日	12	13	14	15	16	17	18
朝	米飯 味噌汁(木綿豆腐、油揚げ) 魚肉ソーセージのしそ風味炒め さけふりかけ	米飯 味噌汁(大根) がんもの煮物(こんにやく) かつおふりかけ	米飯 味噌汁(ほうれんそう) 梅和え納豆 味付けのり	<b>誕生会</b> 米飯 味噌汁(木綿豆腐、ごぼう) じゃが炒め(玉葱人参) たまごふりかけ	<b>選択メニュー</b> 米飯 味噌汁(里芋) ちくわの青のり炒め(大根) 味付け海苔	米飯 味噌汁(かぼちゃ) 青菜炒め(こまつな) かつおふりかけ	ランチパック(たまご) チンゲンサイのスープ ツナと野菜のソテー(玉葱、ピーマン) 牛乳
昼	ハヤシライス ツナサラダ(ブロッコリー) もやしスープ(ねぎ、コーン) フルーチェ(黄桃缶)	米飯 魚の照り焼き(さば) さつま芋と豆の煮物 カリフラワースープ(玉葱ベーコン)	ロールパン(りんごジャム) 鶏肉のクリームソース 野菜サラダ(キャベツ、パプリカ) コンソメスープ(白菜人参)	ゆかりおにぎり ちゃんぽん ブロッコリーサラダ(コーン) りんご	米飯 <b>魚のごま衣揚げ</b> または <b>赤魚の煮付け</b> もろみあえ(白菜きゅうり) 清汁(なす、かまぼこ)	スパゲティミートソース グリーンサラダ(きゅうり、ひよこ豆) コンソメスープ(こまつな、玉葱) バナナヨーグルト和え	米飯 あじフライ ごま酢和え(もやし、きゅうり) 味噌汁(ほうれんそう、人参)
おやつ	サラダせんべい 牛乳	ワッフル ヤクルト	白棒 牛乳	アンバのおやつ ヤクルト	源氏パイ 牛乳	丸ほうろ 牛乳	サッポロポテトバーベQ ヤクルト
夕	麦御飯 魚のチリソースかけ 大根とわかめの中風サラダ ほうれんそうと卵のスープ 2019Kcal	麦御飯 豚カツ 白菜の梅おかか和え 清汁(小松菜パプリカ) 2174Kcal	麦御飯 魚の南蛮漬(パサ) 春菊とひき肉の中風ソテー チンゲンサイスープ(きくらげ) 1899Kcal	麦御飯 豚肉のシャリアピンステーキ カラフルサラダ(パプリカ) コンソメスープ(玉葱ほうれんそう) ケーキ・ジュース2194Kcal	麦御飯 豚肉の中華炒め(たけのこ) 中華風あんかけ豆腐 野菜スープ(玉葱、セロリ) 1922Kcal	麦御飯 魚の蒲焼 鶏レバーのピーナッツからめ きのこ卵の清汁(しめじ、えのき) 1939Kcal	麦御飯 すき焼き風煮 小松菜と蓮根の甘辛炒め トマトスープ(玉葱絹さや) 1975Kcal
日	19	20	21	22	23	24	25
朝	米飯 味噌汁(じゃがいも) 大根の炒め煮 梅ふりかけ	米飯 味噌汁(大根) 五目大豆(みょうが、しらす) 味付けのり	米飯 味噌汁(チンゲンサイ) じゃが芋のコンソメ煮(大豆) さけふりかけ	米飯 味噌汁(かぼちゃ) 小松菜とさつま揚げの煮浸し かつおふりかけ	<b>選択メニュー</b> 食パン(いちごジャム) キャベツのスープ(ベーコン玉葱) じゃこ炒め(人参チンゲンサイ) 牛乳	米飯 味噌汁(木綿豆腐) おかか煮(ブロッコリー) 味付け海苔	ロールパン(りんごジャム) コンソメスープ(白菜セロリ) ジャーマンポテト(ピーマン) 野菜ジュース
昼	中華丼(豚、白菜) わかめサラダ(水菜) もやしのスープ(パプリカ) オレンジ	米飯 魚のたらも焼き 水菜サラダ(トマト、レタス) 野菜スープ(アスパラ、玉葱)	ハンバーガー ドレッシングサラダ(キャベツ、パプリカ) 野菜スープ(ごぼう、セロリ) カルピスゼリー	菜飯おにぎり <b>団子汁(熊本郷土料理)</b> ほうれんそうの胡麻和(人参) 柿	米飯 <b>鶏肉の韓国風照り焼き</b> または <b>肉野菜炒め</b> 小松菜ともやしのナムル風 大根スープ	わかめおにぎり <b>太平燕(熊本郷土料理)</b> シュウマイ アップルゼリー	米飯 魚の磯辺揚げ(たら) 梅風味サラダ 味噌汁(ほうれんそう、あげ)
おやつ	バウムクーヘン 牛乳	抹茶のケーキ ジョア	ほたほたやき 牛乳	アンバのおやつ 牛乳	丸ほうろ ヤクルト	どらやき ジョア	まがりせんべい 牛乳
夕	麦御飯 魚の梅香煮(アジ) 高菜と豚肉の炒め物 けんちん汁(豆腐、大根) 1909Kcal	麦御飯 チンジャオロースー 小松菜とイカの胡麻和え 白菜スープ(にんじん、ねぎ) 1913Kcal	麦御飯 さばの味噌煮 揚げ出し豆腐 清汁(たけのこ、ほうれんそう) 2014Kcal	麦御飯 魚のマスタードフライ 蓮根の金平(人参、椎茸) 赤だし(白菜、えのき) 1999Kcal	麦御飯 魚のきのこのあんかけ(焼き) 春雨ソテー(鶏ひき肉、にら) 豆乳スープ(ベーコン、舞茸) 1912Kcal	麦御飯 鮭の幽庵焼き レバにら炒め(チンゲンサイ) 野菜スープ(ごぼうキャベツ) 1938Kcal	麦御飯 牛肉ごぼう かぼちゃのそぼろ煮(鶏ひき肉) 清汁(大根、人参) 1958Kcal
日	26	27	28	29	30		
朝	米飯 味噌汁(チンゲンサイ) 切干大根の含め煮(さつまあげ) たまごふりかけ	米飯 味噌汁(ほうれんそう、たけのこ) 小松菜の煮びたし(ベーコン) うめふりかけ	米飯 味噌汁(ごぼう、大根) めかぶ納豆 味付けのり	米飯 味噌汁(じゃがいも) キャベツとベーコンの炒め物 かつおふりかけ	<b>選択メニュー</b> 米飯 味噌汁(たけのこ) 青菜とウインナーのソテー 味付けのり		
昼	根菜カレー ドレッシングサラダ(ブロッコリー、赤パプリカ) 大根スープ(スナップえんどう) バナナ	米飯 チキンピカタ 彩りサラダ(レッドキャベツ) コンソメスープ(白菜、ウインナー)	ロールパン(マーガリン) ビーフシチュー チーズサラダ(きゅうり) ほうれんそうのスープ(えのき)	ゆかりおにぎり 肉そば(牛、かまぼこ) かにかまサラダ(白菜、きゅうり) オレンジゼリー	米飯 <b>魚の白身フライ</b> または <b>魚の塩焼き</b> 切干大根の煮物 清汁(はんぺん、ごぼう)		
おやつ	きのこの山たけのこの里 牛乳	ふかし芋 牛乳	マリー 牛乳	アンバのおやつ 牛乳	バウムクーヘン ジョア		
夕	麦御飯 魚の南部焼き(アジ) 卵とじ(たまねぎ、人参) 清汁(きのこ、人参) 2053Kcal	麦御飯 シーフードと五目野菜炒め かきあげ 野菜スープ(トマト、カリフラワー) 1965Kcal	麦御飯 魚の味噌マヨ焼き(ホキ) 鶏レバーの生姜煮(ごぼう) わかめスープ(たまねぎ) 1929Kcal	麦御飯 魚のピリ辛焼き(ソイ) 豆腐の梅あんかけ 野菜スープ(玉葱ベーコン) 2015Kcal	さつま芋御飯 牛肉と野菜の炒め物 ブロッコリーと大豆のサラダ かきたま汁 2023Kcal		