ほがらか献立表

11月9日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)	11月13日(金)
とんかつ・温野菜添え （乳成分、小麦） 巾着煮 （小麦） ピーマンとじゃが芋の中華風炒め （小麦） いんげんの胡麻和え （小麦） きのこの佃煮 （小麦） 	豚肉と野菜の味噌炒め （小麦） 野菜コロッケ （小麦） 人参ナムル （小麦） お豆のヘルシーサラダ （卵、乳成分、小麦） きくらげの梅風味 （小麦）	豆腐ハンバーグ・麻婆あん （卵、小麦） かぶの白湯煮 （小麦） チンゲン菜の中華風サラダ （小麦） 春雨サラダ ザーサイの漬物 （小麦） 	タラの醤油麹焼き （小麦） ニラともやしの塩炒め （小麦） ひじきの煮物 （小麦） 白菜の梅風味和え （小麦） ブロッコリーのツナマヨサラダ （卵、小麦） かっぱ漬 （小麦） 	豚肉と根菜のカレー風味炒め （乳成分、小麦） きのこと大豆の炒め煮 （小麦） ミートオムレツ・デミグラスソース （卵、小麦） さつまいもの甘煮 松前風高菜 （小麦） 
【おかず】	【おかず】	【おかず】	【おかず】	【おかず】
エネルギー　329　kcal	エネルギー　315　kcal	エネルギー　277　kcal	エネルギー　296　kcal	エネルギー　301　Kcal
食塩相当量　2.3　g	食塩相当量　2.3　g	食塩相当量　2.7　g	食塩相当量　2.8　g	食塩相当量　2.4　g

はつらつ献立表

11月9日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)	11月13日(金)
えび団子と野菜のキムチ鍋風 （小麦、えび） 山菜の煮物 （小麦） オムレツ （卵） 小松菜のなめ茸和え （小麦） れんこんの明太マヨ和え （卵、小麦） きゅうりの佃煮 （小麦） 	タラの海苔塩焼き （小麦） にんにくの芽の味噌炒め （小麦） 揚げボールとこんにゃくの煮物 （卵、小麦） ごぼうの梅風味和え （小麦） 厚揚げのゆず醤油風味ソース （小麦） 大根のマヨサラダ （卵、小麦） かっぱ漬 （小麦）	豚肉と野菜のねぎ塩炒め （小麦） さつま揚げの煮物 （卵、小麦） キャベツのコンソメ煮 （卵、乳成分、小麦） じゃが芋とツナのカレーマヨサラダ （卵、小麦） カリフラワーのレモン甘酢和え （乳成分、小麦） 豆の甘煮 	豚肉と竹の子の中華炒め （小麦） 春巻き・焼売 （乳成分、小麦） 麻婆茄子 （小麦） 春雨サラダ チンゲン菜のナムル （小麦） ザーサイの漬物 （小麦） 	ささみ天 （小麦） 野菜かき揚げ （小麦） ふきときのこの炒め煮 （小麦） 炒り豆腐 （卵、乳成分、小麦） ほうれん草のシーザーサラダ （卵、乳成分、小麦） さつまいもとりんごのサラダ （卵、小麦） しそ桜
【おかず】	【おかず】	【おかず】	【おかず】	【おかず】
エネルギー　401　kcal	エネルギー　406　kcal	エネルギー　437　kcal	エネルギー　438　kcal	エネルギー　454　Kcal
食塩相当量　3.5　g	食塩相当量　3.4　g	食塩相当量　3.3　g	食塩相当量　3.4　g	食塩相当量　2.9　g

いろどり（彩）献立表

11月9日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)	11月13日(金)
回鍋肉 （小麦） 棒餃子（小麦） ☆小袋餃子のたれ（小麦） 麻婆豆腐 （小麦） かぶの白湯煮 （小麦） ほうれん草の玉子あんかけ （卵、乳成分、小麦） 春雨サラダ わかめの中華風サラダ （卵、小麦、えび、かに） 棒棒鶏風 （卵、小麦） ザーサイの漬物（小麦）	さばのごまドレ焼き （卵、小麦） 和風キッシュ （卵、乳成分、小麦） もやしとメンマの塩炒め （小麦） えび団子の煮物 （小麦、えび） オクラとツナのめんつゆ和え （小麦） ニラのそぼろ炒め（小麦） パプリカのガーリック炒め （卵、小麦） 温野菜のだしマヨ和え （卵、小麦） きのこの佃煮（小麦）	マスのちゃんちゃん焼き風 （乳成分、小麦） 照り焼き肉団子 （卵、乳成分、小麦） 大根葉と油揚げの炒め煮 （小麦） 小松菜の塩炒め （小麦） 里芋の煮っころがし （小麦） もずくの酢の物 いんげんのピーナッツ和え （小麦、落花生） きゅうりの佃煮 （小麦） 	鶏肉のチリマヨソース （卵、小麦） 茄子のピリ辛肉みそ （小麦） 厚揚げと野菜のカレー風味炒め （小麦） 人参しりしり （卵、乳成分、小麦） 大根の甘酢和え ブロッコリーとチーズの和え物 （乳成分、小麦） たたきごぼう （小麦） チンゲン菜の白だし煮 （小麦） しそ桜 	きのこデミハンバーグ （卵、乳成分、小麦） 白菜のコンソメ煮 （乳成分、小麦） さつまいもとベーコンのバター風味炒め （卵、乳成分、小麦） 切干大根のさっぱりサラダ （卵、小麦） 茄子の煮浸し （小麦） カリフラワーのイタリアンサラダ （小麦） プチシュークリーム （卵、乳成分、小麦） しば漬 
【おかず】	【おかず】	【おかず】	【おかず】	【おかず】
エネルギー　454　kcal	エネルギー　488　kcal	エネルギー　453　kcal	エネルギー　467　kcal	エネルギー　489　kcal
食塩相当量　3.4　g	食塩相当量　3.6　g	食塩相当量　3.8　g	食塩相当量　3.2　g	食塩相当量　3.5　g