

# 2023ねん11がつこんだてひょう



11月2日(木)      11月14日(火)      11月22日(水)



1(水)					2(木)					3(金)				
しろうごはん					わかめごはん					ぶんかのひ				
ビーフシチュー					やきそば									
ブロッコリー					コーンコロッケ									
はくさいとみかんのイタリアンサラダ					ウインナー									
ミニチーズ					こまつなのおかかあえ									
やさいゼリー					やさいゼリー									
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
358kcal	9.4g	9.3g	60.5g	1.0g	400kcal	8.4g	8.4g	72.2g	1.4g					

6(月)					7(火)					8(水)					9(木)					10(金)				
やさいふりかけごはん					とりそぼろごはん					たまごふりかけごはん					ごましおかけごはん					たらこふりかけごはん				
ツナとピーマンのソテー					はっほうさい					ほうれんそうのなめたけあえ					マカロニソテー					チンゲンサイソテー				
カレーコロッケ					うめになじんのスープに					ひじきコロッケ					いそべささみフライ					ミニメンチカツ				
ミニさつまあげ					しゅうまい					にくだんご					オムレツ					あつやきたまご				
にんじんとたまごのいりに					あんになフルーツ					いんげんとコーンのソテー					ポテトサラダ					コーンのタルタルソースあえ				
プチチョコケーキ										オレンジゼリー					プチメープルケーキ					パインかん				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
403kcal	8.8g	9.8g	71.0g	1.6g	354kcal	14.2g	5.1g	63.7g	1.2g	379kcal	8.0g	7.7g	71.5g	1.6g	416kcal	9.7g	10.2g	72.6g	1.6g	423kcal	10.6g	11.0g	69.1g	1.1g

13(月)					14(火)					15(水)					16(木)					17(金)				
ひじきごはん					なめし					チキンライス					ソーセージパン					せとふうみふりかけごはん				
こまつなとちくわいため					ナポリタン					クリームコーンシチュー					ミニチョコクロワッサン					キャベツとベーコンいため				
やさいコロッケ					ひとくちとんかつ					グリーンピース					とりにくとじゃがいものトマトに					アジフライ				
ウインナー					ゆでスナップえんどう					ほうれんそうソテー					ブロッコリー					にくだんご				
コーンソテー					にんじんツナソテー					にリンゴ					えびカツ					マカロニサラダ				
みかんかん					ようなしかん										グレープゼリー					おうとうかん				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
385kcal	8.8g	8.0g	70.3g	1.5g	387kcal	9.8g	9.2g	66.4g	1.3g	359kcal	9.3g	9.6g	60.8g	1.9g	303kcal	11.8g	12.2g	37.9g	1.5g	380kcal	9.8g	9.2g	65.0g	1.1g

20(月)					21(火)					22(水)					23(木)					24(金)				
ごましおかけごはん					さけふりかけごはん					しろうごはん					きんろうかんしゃのひ					やさいふりかけごはん				
とうふステーキきのこあんかけ					キャベツとウインナーソテー					ポークカレー										にくだんこのトマトに				
ブロッコリー					とりからあげ					ポテトフライ										ゆでスナップえんどう				
チキンナゲット					あつやきたまご					ちくわのマヨネーズサラダ										にんじんとキャベツのバターいため				
ミニチーズ					ポテトサラダ					フルーツカクテル										いちごプチシュー				
みかんかん					パインかん																			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
379kcal	10.4g	11.1g	60.2g	1.9g	399kcal	11.7g	9.7g	65.0g	1.4g	395kcal	8.7g	10.6g	66.6g	1.1g						352kcal	8.3g	8.1g	62.4g	0.9g

27(月)					28(火)					29(水)					30(木)									
たらこふりかけごはん					のりおかがごはん					さけそぼろごはん					ごましおかけごはん									
さといものにも					ほうれんそうソテー					たまねぎのさくらえびいため					ピーマンソテー									
てりやきとうふハンバーグ					とりのてりやき					とりてんカツ					チキンナゲット									
にんじんのさつまあげ					コーンしゅうまい					ブロッコリー					えびしゅうまい									
もやしソテー					ジャーマンポテト					かほちゃサラダ					トマトペンネサラダ									
おうとうかん					みかんかん					アップルゼリー					ようなしかん									
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
346kcal	10.0g	4.1g	68.4g	1.3g	389kcal	13.3g	10.1g	62.2g	1.3g	362kcal	8.9g	9.1g	61.2g	0.7g	343kcal	7.4g	6.6g	64.8g	1.3g					

11月29日(水)



※材料調達の都合上、献立を一部変更することがございます。ご了承願います。  
 ※複数の園にお届けして容器を回収しています。忘れ物が戻ってくるよう、スプーンやフォーク等には園名も入れてください。  
 ※毎日お届けするお弁当は、食品衛生上、13時頃までにお召し上がりください。  
 ※アレルギー特定28品目でないアレルギーは、喫食者がアレルギー保有を申告しているものを掲載しております。



となんきゅうしょくセンター  
 TEL 03-3732-7451 FAX 03-3735-8376

