

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 (水)	ごはん みそ汁 厚揚げと里芋煮含め 目玉焼き 味付けのり 牛乳	チキンカレー シーフードサラダ 乳酸菌飲料	ごはん 豚肉七味焼き(キャベツ) すのもの うずら豆 すまし汁 フルーツ	コーヒーゼリー 乳酸菌飲料	2270
2 (木)	ごはん みそ汁 れんこんの金平 焼きたらこ 笹かまぼこ 味付けのり 乳酸菌飲料	ごはん バンバンジー かぼちゃと切り昆布の煮物 フルーツ	ごはん 魚のホイル焼き チンゲン菜の炒め物 かき玉汁 フルーツ	ホットケーキ ココア	2177
3 (金)	ごはん みそ汁 出し巻き卵(大根おろし) こんにゃくおかか煮 つけもの 乳酸菌飲料	シナモントースト 親子焼き(レタス) 豆腐とちんげん菜のスープ アセロラゼリー 牛乳	ごはん ホイコーロー 和風和え すまし汁 フルーツ	おかし	2209
4 (土)	ごはん みそ汁 ツナそぼろ おかか和え 納豆 味付けのり 発酵乳	お弁当	ごはん いか辛味炒め 厚揚げのそぼろあんかけ すまし汁 フルーツ	おかし	2279
5 (日)	ごはん みそ汁 ひじきの卵とじ 焼きハム ししゃも 味付けのり 乳酸菌飲料	ごはん 魚のみそ漬(大根おろし) 野菜の炒め煮 フルーツ	ごはん 春雨と野菜のソテー 筑前煮 すまし汁 フルーツ	グレープゼリー せんべい	2055
6 (月)	ごはん みそ汁 ポテトと厚揚げの煮含め 干物 のりの佃煮 乳酸菌飲料	ハヤシライス ブロッコリーのサラダ ヨーグルトゼリー	ごはん チキンロール(レタス) パンサンスー しじみ汁 フルーツ	むしパン 牛乳	2313
7 (火)	ごはん みそ汁 高野豆腐とごぼうの煮含め しらす 味付けのり 乳酸菌飲料	ごはん 串カツ(キャベツ) 大根とツナの炒め煮 うしお汁 フルーツ	ごはん ピーマンの肉づめ(レタス) ポテトとしめじの炒め物 すまし汁 フルーツ	豆乳プリン おかし	2211
8 (水)	ごはん みそ汁 五目金平 いり卵 磯和え つけもの 発酵乳	ごはん 魚の香味焼き(大根おろし) 里芋の五目あんかけ フルーツ	ごはん ロールキャベツ うの花 すまし汁 フルーツ	フルーツケーキ 麦茶	2301
9 (木)	ごはん みそ汁 切干大根とあげの炒り煮 ごま和え 納豆 乳酸菌飲料	きつねうどん キャベツとコーンごま風味サラダ 牛乳 フルーツ	さつま芋ごはん 焼きとり 酢の物 なすの揚げ浸し すまし汁 フルーツ	パンナコッタ 麦茶	2217
10 (金)	ごはん みそ汁 しぐれ煮 厚揚げ煮含め 鮭ほぐし 味付けのり 乳酸菌飲料	炊き込みごはん 豚肉の照り焼き(レタス) 梅おかか和え フルーツ	ごはん 魚の塩焼き(大根おろし) ポテトとちくわ炒め煮 ソーメン汁 フルーツ	いが栗揚げ 麦茶	2287
11 (土)	ごはん みそ汁 さつま揚げ煮含め ベーコンエッグ つけもの いわしおかか煮牛乳	コーンピラフ ハムサラダ 白菜ときのこのスープ フルーツ	ごはん 肉団子かんろ煮 油あげ中華サラダ すまし汁 フルーツ	おかし	2304
12 (日)	ごはん みそ汁 おかか和え 干物(大根おろし) 味付けのり 乳酸菌飲料	ツナサンド 変わり卵焼き 春雨スープ 牛乳 フルーツ	ごはん 魚コチュジャン焼き もやしのナムル すまし汁 フルーツ	おかし	2186
13 (月)	ごはん みそ汁 野菜にふくめ 磯和え 納豆 乳酸菌飲料	中華丼 千草和え フルーツポンチ	ごはん 豚肉朝鮮焼き(レタス) 切干大根ごま酢和え かに汁 フルーツ	ナタデココ 牛乳	2202
14 (火)	ごはん みそ汁 ウィンナー みりん干 笹かまぼこ 味付けのり 発酵乳	ごはん かに玉 豆腐のチャンプルー フルーツ	ごはん れんこんハンバーグ(キャベツ) 中華風酢のもの すまし汁 フルーツ	フルーツヨーグルト おかし	2225
15 (水)	ごはん みそ汁 かぼちゃとたけのこ煮含め 半じゅく卵 ごま和え 乳酸菌飲料	スパゲティーナポリタン チキンサラダ 牛乳 フルーツ	ごはん しゃぶしゃぶ風 ポテトの揚げ煮 すまし汁 フルーツ	大学芋 麦茶	2279

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
16 (木)	ごはん がんと煮含め 金平ごぼう 味付けのり みそ汁 ししゃも 乳酸菌飲料	ごはん 魚のタルタルソース焼き 豆腐のあんかけ フルーツ	ごはん チキンピカタ(レタス) 青菜のきのこ和え すまし汁 フルーツ	プラムゼリー 乳酸菌飲料	2101
17 (金)	ごはん ひじきのいりに ツナそぼろ おかか和え みそ汁 つけもの 牛乳	ごはん 春巻き(レタス) きゅうりとちくわごま酢和え フルーツ	ごはん オムレツ(キャベツ) 大根ととり肉の煮物 ソーメン汁 フルーツ	じゃがバター 麦茶	2243
18 (土)	ごはん 里芋とれんこん煮含め ウィンナー 納豆 みそ汁 乳酸菌飲料	ちゃんぽん 五目焼き(レタス) 牛乳 フルーツ	ごはん 煮魚 ごま酢和え けんちん汁	五平餅 麦茶	2212
19 (日)	ごはん 目玉焼き ポテトと高野豆腐の煮含め 発酵乳 みそ汁	ごはん 魚のハンバーグ(大根おろし) 中華和え フルーツ	ごはん 豚肉たれ焼き(レタス) 肉ニラ炒め すまし汁 フルーツ	おかし	2105
20 (月)	ごはん こんにゃく煮含め いわしおかか煮 焼きハム みそ汁 乳酸菌飲料	ビビンバ ひじきサラダ フルーツ	ごはん 魚のごまだれ焼き きゃべつの卵炒め すまし汁 フルーツ	おかし	2249
21 (火)	ごはん 厚揚げ煮含め ひもの 味付けのり みそ汁 つけもの 乳酸菌飲料	ミックスサンド スパゲティーと野菜のソテー 白菜とえのきのスープ 牛乳 フルーツ	ごはん とり肉香草焼き(レタス) 吉野煮 すまし汁 フルーツ	クッキー バナナジュース	2301
22 (水)	ごはん 切干とあげの炒り煮 ごま和え 納豆 みそ汁 乳酸菌飲料	ごはん しゅうまい(レタス) 春雨の中華あえ かき玉汁 フルーツ	誕生会会食	誕生会おやつ	2342
23 (木)	ごはん かぼちゃの煮含め なめたけおろし 出し巻き卵 みそ汁 発酵乳	とり肉照焼き丼 すのもの けんちん汁 フルーツ	ごはん 魚の甘露煮 五目炒め すまし汁 フルーツ	おかし	2248
24 (金)	ごはん 牛肉とごぼうの炒り煮 おかか和え 味付けのり みそ汁 焼きたらこ 乳酸菌飲料	ごはん ポークソテー(レタス) こんにゃくピリ辛炒め フルーツ	ごはん エビとブロッコリーの炒め物 鉄火煮 あすか汁 フルーツ	揚げパン 牛乳	2269
25 (土)	ごはん しらす(大根おろし) 昆布の煮含め いり卵 みそ汁 乳酸菌飲料	ごはん 魚のちゃんちゃん焼き 変わりなます フルーツ	ごはん 豚肉と小松菜の炒め物 かぼちゃそぼろあんかけ すまし汁 フルーツ	りんごゼリー せんべい	2193
26 (日)	ごはん れんこんの炒り煮 さつま揚げ煮含め 鮭ほぐし みそ汁 発酵乳	焼きそば チーズはんぺん(レタス) 牛乳 フルーツ	ごはん 魚トマトソース煮 もやし中華ドレッシング和え かき玉汁 フルーツ	おかし	2205
27 (月)	ごはん 野菜煮含め つけもの 納豆 みそ汁 乳酸菌飲料	米粉パン 魚介とほうれん草のグラタン わかめスープ 牛乳 フルーツ	ごはん 豚肉照り焼き(レタス) 煮浸し すまし汁 フルーツ	焼き芋 麦茶	2280
28 (火)	ごはん こんにゃくとごぼうの煮含め ししゃも 味付けのり みそ汁 ごま和え 牛乳	ごはん かぼちゃのコロッケ(キャベツ) とり肉ときゅうりの中華あえ フルーツ	ごはん とり肉カレー焼き(レタス) 五色和え ソーメン汁 フルーツ	肉まん 麦茶	2272
29 (水)	ごはん 半じゅく卵 ウィンナー ぶどう豆 みそ汁 おかか和え 乳酸菌飲料	マーボー丼 ポテトと野菜のサラダ フルーツ	ごはん たらの親子焼き(レタス) 大根ときゅうりのごま酢和え すまし汁 フルーツ	オレンジゼリー 乳酸菌飲料	2177
30 (木)	ごはん ポテトとがんもの煮含め ふりかけ 味付けのり みそ汁 つけもの 乳酸菌飲料	ごはん 焼きぎょうざ 野菜の旨煮 すまし汁 フルーツ	ごはん 豚肉の巻き揚げ(キャベツ) ピーマンとじゃこの炒め物 うしお汁 フルーツ	ガーリックトースト 牛乳	2241