

いつき 2023年11月献立表(前半) ※食材の仕入れ状況により、内容は変更する場合がございます。

		肉	エネルギー (kcal)	魚	エネルギー (kcal)	丼物	エネルギー (kcal)	ルウ物	エネルギー (kcal)	麺類	エネルギー (kcal)
1	水	豚肉の生姜焼き にんじんしりしり チンゲン菜のなめ茸和え ご飯 汁物 フルーツ	534	鯖の梅煮 にんじんしりしり チンゲン菜のなめ茸和え ご飯 汁物 フルーツ	500	焼き肉丼 にんじんしりしり チンゲン菜のなめ茸和え 汁物 フルーツ	580	ビーフシチュー にんじんしりしり チンゲン菜のなめ茸和え ご飯 汁物 フルーツ	661	月見そば にんじんしりしり チンゲン菜のなめ茸和え ご飯 汁物 フルーツ	573
2	木	牛肉じゃが 高野豆腐の煮物 小松菜のツナ和え ご飯 汁物 フルーツ	633	メバルのみりん焼き 高野豆腐の煮物 小松菜のツナ和え ご飯 汁物 フルーツ	469	中華丼 高野豆腐の煮物 小松菜のツナ和え 汁物 フルーツ	499	カレーライス 高野豆腐の煮物 小松菜のツナ和え 汁物 フルーツ	612	ちゃんぽんめん 高野豆腐の煮物 小松菜のツナ和え ご飯 汁物 フルーツ	569
3	金	肉団子のトマト煮 麩の卵とじ わかめの酢の物 ご飯 汁物 フルーツ	590	鯖の竜田焼 麩の卵とじ わかめの酢の物 ご飯 汁物 フルーツ	614	ビビンバ丼 麩の卵とじ わかめの酢の物 汁物 フルーツ	669	カレーライス 麩の卵とじ わかめの酢の物 汁物 フルーツ	632	とろろうどん 麩の卵とじ わかめの酢の物 ご飯 汁物 フルーツ	528
4	土	からあげ ブロッコリーのコンソメ煮 マカロニサラダ ご飯 汁物 フルーツ	735	タラの更紗蒸し ブロッコリーのコンソメ煮 マカロニサラダ ご飯 汁物 フルーツ	540	衣笠丼 ブロッコリーのコンソメ煮 マカロニサラダ 汁物 フルーツ	617	カレーライス ブロッコリーのコンソメ煮 マカロニサラダ 汁物 フルーツ	708	きつねそば ブロッコリーのコンソメ煮 マカロニサラダ ご飯 汁物 フルーツ	629
6	月	豚肉と白菜の旨煮 れんこんの甘辛炒め ひじきサラダ ご飯 汁物 フルーツ	565	白身魚の天ぷら れんこんの甘辛炒め ひじきサラダ ご飯 汁物 フルーツ	570	焼き鳥丼 れんこんの甘辛炒め ひじきサラダ 汁物 フルーツ	556	エビクリームシチュー れんこんの甘辛炒め ひじきサラダ ご飯 汁物 フルーツ	584	梅おろしにゆうめん れんこんの甘辛炒め ひじきサラダ ご飯 汁物 フルーツ	618
7	火	麻婆丼 しゅうまい 春雨サラダ ご飯 汁物 フルーツ	572	鯖の利休焼き しゅうまい 春雨サラダ ご飯 汁物 フルーツ	638	豚丼 しゅうまい 春雨サラダ 汁物 フルーツ	616	エビクリームシチュー しゅうまい 春雨サラダ ご飯 汁物 フルーツ	637	かきあげうどん しゅうまい 春雨サラダ ご飯 汁物 フルーツ	684
8	水	鶏肉の幽庵焼き ナスの揚げびたし インゲンのごま味噌和え ご飯 汁物 フルーツ	621	赤魚の煮付け ナスの揚げびたし インゲンのごま味噌和え ご飯 汁物 フルーツ	515	はいから丼 ナスの揚げびたし インゲンのごま味噌和え 汁物 フルーツ	581	エビクリームシチュー ナスの揚げびたし インゲンのごま味噌和え ご飯 汁物 フルーツ	620	ナポリタン ナスの揚げびたし インゲンのごま味噌和え ご飯 汁物 フルーツ	711
9	木	豚肉のごま炒め さつま芋の甘辛煮 白菜のおかか和え ご飯 汁物 フルーツ	590	鯖の磯香焼き さつま芋の甘辛煮 白菜のおかか和え ご飯 汁物 フルーツ	562	親子丼 さつま芋の甘辛煮 白菜のおかか和え 汁物 フルーツ	571	ハヤシライス さつま芋の甘辛煮 白菜のおかか和え 汁物 フルーツ	659	きのこあんかけそば さつま芋の甘辛煮 白菜のおかか和え ご飯 汁物 フルーツ	545
10	金	鶏肉の照り焼き 里芋の煮ころがし ほうれん草の白和え ご飯 汁物 フルーツ	597	タラの野菜あんかけ 里芋の煮ころがし ほうれん草の白和え ご飯 汁物 フルーツ	570	牛丼 里芋の煮ころがし ほうれん草の白和え 汁物 フルーツ	659	ハヤシライス 里芋の煮ころがし ほうれん草の白和え 汁物 フルーツ	666	おぼろ昆布うどん 里芋の煮ころがし ほうれん草の白和え ご飯 汁物 フルーツ	518
11	土	牛すき煮 金平ごぼう もやしの和え物 ご飯 汁物 フルーツ	602	アジフライ 金平ごぼう もやしの和え物 ご飯 汁物 フルーツ	665	中華丼 金平ごぼう もやしの和え物 汁物 フルーツ	508	ハヤシライス 金平ごぼう もやしの和え物 汁物 フルーツ	643	ほうとう風きしめん 金平ごぼう もやしの和え物 ご飯 汁物 フルーツ	519
13	月	鶏肉の味噌炒め カボチャの煮物 小松菜のごま和え ご飯 汁物 フルーツ	616	鯖の塩焼き カボチャの煮物 小松菜のごま和え ご飯 汁物 フルーツ	535	はいから丼 カボチャの煮物 小松菜のごま和え 汁物 フルーツ	520	カレーライス カボチャの煮物 小松菜のごま和え 汁物 フルーツ	618	とんこつラーメン カボチャの煮物 小松菜のごま和え ご飯 汁物 フルーツ	556
14	火	ポークチャップ ちくわの炒め物 にんじんサラダ ご飯 汁物 フルーツ	573	赤魚のきのこ餡かけ ちくわの炒め物 にんじんサラダ ご飯 汁物 フルーツ	527	ビビンバ丼 ちくわの炒め物 にんじんサラダ 汁物 フルーツ	691	カレーライス ちくわの炒め物 にんじんサラダ 汁物 フルーツ	654	鶏ごぼうそば ちくわの炒め物 にんじんサラダ ご飯 汁物 フルーツ	634
15	水	ブルコギ 春巻き ほうれん草のナムル ご飯 汁物 フルーツ	745	白身魚の磯部揚げ 春巻き ほうれん草のナムル ご飯 汁物 フルーツ	695	豚丼 春巻き ほうれん草のナムル 汁物 フルーツ	675	カレーライス 春巻き ほうれん草のナムル 汁物 フルーツ	755	卵とじにゆうめん 春巻き ほうれん草のナムル ご飯 汁物 フルーツ	748