

いつき 2023年11月献立表(後半) ※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) |
|----|---|---|-----------------|--|-----------------|--|-----------------|---|-----------------|---|-----------------|
| 16 | 木 | 治部煮 温泉卵 ブロッコリーサラダ ご飯 汁物 フルーツ | 666 | アジの梅にんにく焼き 温泉卵 ブロッコリーサラダ ご飯 汁物 フルーツ | 625 | 牛丼 温泉卵 ブロッコリーサラダ 汁物 フルーツ | 724 | ビーフシチュー 温泉卵 ブロッコリーサラダ ご飯 汁物 フルーツ | 755 | ちくわ天きしめん 温泉卵 ブロッコリーサラダ ご飯 汁物 フルーツ | 673 |
| 17 | 金 | ハンバーグ 菜の花のソテー ポテトサラダ ご飯 汁物 フルーツ | 722 | 鯖のごま味噌煮 菜の花のソテー ポテトサラダ ご飯 汁物 フルーツ | 705 | 中華丼 菜の花のソテー ポテトサラダ 汁物 フルーツ | 627 | ビーフシチュー 菜の花のソテー ポテトサラダ ご飯 汁物 フルーツ | 786 | わかめそば 菜の花のソテー ポテトサラダ ご飯 汁物 フルーツ | 684 |
| 18 | 土 | 豚肉の野菜炒め 切干大根の煮物 小松菜の錦糸和え ご飯 汁物 フルーツ | 524 | メバルのつけ焼き 切干大根の煮物 小松菜の錦糸和え ご飯 汁物 フルーツ | 477 | 木の葉丼 切干大根の煮物 小松菜の錦糸和え 汁物 フルーツ | 493 | ビーフシチュー 切干大根の煮物 小松菜の錦糸和え 汁物 フルーツ | 659 | 肉うどん 切干大根の煮物 小松菜の錦糸和え 汁物 フルーツ | 567 |
| 20 | 月 | 肉コロッケ 春菊の炒め物 カリフラワーの甘酢和え ご飯 汁物 フルーツ | 716 | アジのかば焼き 春菊の炒め物 カリフラワーの甘酢和え ご飯 汁物 フルーツ | 522 | 親子丼 春菊の炒め物 カリフラワーの甘酢和え 汁物 フルーツ | 566 | ハヤシライス 春菊の炒め物 カリフラワーの甘酢和え 汁物 フルーツ | 654 | 五目あんかけきしめん 春菊の炒め物 カリフラワーの甘酢和え 汁物 フルーツ | 577 |
| 21 | 火 | チキン南蛮 厚揚げの煮物 チンゲン菜のピーナツ和え ご飯 汁物 フルーツ | 721 | 鯖の西京焼き 厚揚げの煮物 チンゲン菜のピーナツ和え ご飯 汁物 フルーツ | 571 | 中華丼 厚揚げの煮物 チンゲン菜のピーナツ和え 汁物 フルーツ | 541 | ハヤシライス 厚揚げの煮物 チンゲン菜のピーナツ和え 汁物 フルーツ | 676 | 醤油ラーメン 厚揚げの煮物 チンゲン菜のピーナツ和え 汁物 フルーツ | 599 |
| 22 | 水 | 豚肉のみぞれあん じゃがいもとツナの炒め物 キャベツの浅漬け風 ご飯 汁物 フルーツ | 537 | 鯖の味噌煮 じゃがいもとツナの炒め物 キャベツの浅漬け風 ご飯 汁物 フルーツ | 552 | 玉子丼 じゃがいもとツナの炒め物 キャベツの浅漬け風 汁物 フルーツ | 486 | ハヤシライス じゃがいもとツナの炒め物 キャベツの浅漬け風 汁物 フルーツ | 637 | たぬきそば じゃがいもとツナの炒め物 キャベツの浅漬け風 汁物 フルーツ | 543 |
| 23 | 木 | 肉みそ豆腐 小松菜の煮浸し はりはりサラダ ご飯 汁物 フルーツ | 660 | 白身魚の酒蒸し 小松菜の煮浸し はりはりサラダ ご飯 汁物 フルーツ | 507 | 豚丼 小松菜の煮浸し はりはりサラダ 汁物 フルーツ | 567 | クリームシチュー 小松菜の煮浸し はりはりサラダ 汁物 フルーツ | 657 | 関西風うどん 小松菜の煮浸し はりはりサラダ 汁物 フルーツ | 543 |
| 24 | 金 | 豚肉のスタミナ炒め ひじきの煮物 卵豆腐 ご飯 汁物 フルーツ | 582 | メバルのから揚げ ひじきの煮物 卵豆腐 ご飯 汁物 フルーツ | 525 | 木の葉丼 ひじきの煮物 卵豆腐 汁物 フルーツ | 504 | クリームシチュー ひじきの煮物 卵豆腐 汁物 フルーツ | 634 | ミートソースパスタ ひじきの煮物 卵豆腐 汁物 フルーツ | 685 |
| 25 | 土 | チキンステーキ がんもの煮物 オクラの梅和え ご飯 汁物 フルーツ | 585 | しらす丼 がんもの煮物 オクラの梅和え ご飯 汁物 フルーツ | 450 | 焼き肉丼 がんもの煮物 オクラの梅和え 汁物 フルーツ | 599 | クリームシチュー がんもの煮物 オクラの梅和え 汁物 フルーツ | 644 | 中華風にゆう麺 がんもの煮物 オクラの梅和え 汁物 フルーツ | 580 |
| 27 | 月 | 肉団子の旨煮 ナスの味噌掛け 豆サラダ ご飯 汁物 フルーツ | 760 | 鯖の焼きびたし ナスの味噌掛け 豆サラダ ご飯 汁物 フルーツ | 726 | 衣笠丼 ナスの味噌掛け 豆サラダ 汁物 フルーツ | 688 | エビクリームシチュー ナスの味噌掛け 豆サラダ 汁物 フルーツ | 720 | カレーうどん ナスの味噌掛け 豆サラダ 汁物 フルーツ | 735 |
| 28 | 火 | 牛肉のオイスター炒め さつま芋の煮物 わかめサラダ ご飯 汁物 フルーツ | 618 | 白身魚のパン粉焼き さつま芋の煮物 わかめサラダ ご飯 汁物 フルーツ | 570 | 焼き鳥丼 さつま芋の煮物 わかめサラダ 汁物 フルーツ | 548 | エビクリームシチュー さつま芋の煮物 わかめサラダ 汁物 フルーツ | 576 | 味噌煮込み風きしめん さつま芋の煮物 わかめサラダ 汁物 フルーツ | 604 |
| 29 | 水 | 鶏肉の梅焼き ブロッコリーソテー かぼちゃサラダ ご飯 汁物 フルーツ | 667 | クリームコロッケ ブロッコリーソテー かぼちゃサラダ ご飯 汁物 フルーツ | 763 | ピピン丼 ブロッコリーソテー かぼちゃサラダ 汁物 フルーツ | 757 | エビクリームシチュー ブロッコリーソテー かぼちゃサラダ 汁物 フルーツ | 661 | 焼きそば ブロッコリーソテー かぼちゃサラダ 汁物 フルーツ | 675 |
| 30 | 木 | 豚肉の味噌炒め ちくわの磯部揚げ ゆず大根 ご飯 汁物 フルーツ | 644 | 鯖の生姜煮 ちくわの磯部揚げ ゆず大根 ご飯 汁物 フルーツ | 640 | 玉子丼 ちくわの磯部揚げ ゆず大根 汁物 フルーツ | 567 | カレーライス ちくわの磯部揚げ ゆず大根 汁物 フルーツ | 696 | 丸天そば ちくわの磯部揚げ ゆず大根 汁物 フルーツ | 621 |