

# 月間予定献立表 - 11月 -

栄養士 柴村 有紀

月	火	水	木	金
<p>★普通食に使用する食材は形態食でも使用しますが、形態食にすることにより良い状態が保てないもの、味が著しく低下するもの等は代替食材を使用します。代替食材は、使用する食材に( )で表示、追加で食材を使用する場合は(+○)と表示します。また、普通食で使用するが形態食で使用しない食材は(×)と表示します。使用しない食材に変え、量の調整をします。</p>		<p><b>日</b></p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">献立名</p> <p>使用する主な食材 だし、調味料は含まず</p> <p>(形態食に毎日、さといも・くず粉・寒天を使用)</p>		<p><b>1</b>牛乳</p> <p>ごはん 沢煮わん はすのつくね ピーナッツ和え</p> <p>牛乳、米、ごぼう 大根(かぶ)、しいたけ 鶏肉、おじ、しょうが、玉葱 れんこん、こねぎ(×)、卵 でんぶん、ちっかせい キャベツ、にんじん 大豆もやし(かぶ)</p>
<p><b>4</b></p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">振替休日でお休みです</p>	<p><b>5</b>牛乳</p> <p>ごはん 野菜スープ 厚揚げのカレーグラタン サラダのオーロラソース</p> <p>牛乳、米、玉葱、キャベツ もやし(かぶ)、しょうが 生揚げ(豆腐)、にんにく 豚肉、カレー粉、にんじん でんぶん、薄力粉、バター じゃがいも、ツナ、赤パプリカ マヨネーズ、トマトケチャップ</p>	<p><b>6</b>牛乳</p> <p>ピピンバ風混ぜごはん 中華風味噌汁 ナムル カルピスゼリー</p> <p>牛乳、米、にんにく、しょうが 豚肉、にんじん、甜菊糖 もやし(かぶ)、小松菜 いりごま(練りごま)、玉葱 白菜、大豆もやし(かぶ) ねぎ(玉葱)、カルピス みかん缶</p>	<p><b>7</b>牛乳</p> <p>ごはん なめこ汁 千草焼き 肉じゃが</p> <p>牛乳、米、なめこ、豆腐 こねぎ(玉葱)、卵、玉葱 にんじん、小松菜、豚肉 でんぶん、じゃがいも グリーンピース</p>	<p><b>8</b>牛乳</p> <p>こぎつねごはん 根菜汁 野菜のくず煮 さつまいもごまソース</p> <p>牛乳、米、ごぼう、にんじん 鶏肉、しょうが、かぶ 油揚げ(豆腐)、大根 にんにく、豚肉、白菜 でんぶん、グリーンピース さつまいも、練りごま 里芋</p>
<p><b>11</b>牛乳</p> <p>ミートナポリタン コンスープ チーズサラダ</p> <p>牛乳、ロースハム、豚肉 スパゲティ(一部冷や麦) にんじん、玉葱、白菜 トマトケチャップ、ベーコン ピーマン(黄パプリカ) クリームコーン、でんぶん キャベツ、りんご、レズン レモン、赤パプリカ、チーズ</p>	<p><b>12</b>牛乳</p> <p>ごはん 味噌汁 のり焼き ごま和え さつまいもごま団子</p> <p>牛乳、米、玉葱、キャベツ もやし(かぶ)、えのき、豚肉 鶏肉、豆腐、パン粉(×) 焼きのり、たまご(×)、油 いりごま(練りごま)、白玉粉 さつまいも</p>	<p><b>13</b>牛乳</p> <p>エビピラフ 野菜スープ シャキシャキ和え フルーツ和え</p> <p>牛乳、米、バター、ベーコン 玉葱、にんじん、にんにく ホールコーン(クリームコーン) グリーンピース、えび、キャベツ もやし(かぶ)、ごぼう、りんご じゃがいも、れんこん マヨネーズ、みかん缶 いりごま(練りごま)、パイン缶</p>	<p><b>14</b>牛乳</p> <p>ごはん 沢煮わん 肉豆腐 プリン</p> <p>牛乳、米、ごぼう、にんじん 大根(かぶ)、しいたけ 豚肉、玉葱、しょうが 生揚げ(豆腐)、でんぶん 卵、メープルシロップ</p>	<p><b>15</b>牛乳</p> <p>れんこんの混ぜごはん 味噌汁 和風タルタルサラダ 黒蜜牛乳かん</p> <p>牛乳、米、鶏肉、にんじん れんこん、油揚げ(豆腐) しょうが、グリーンピース、トマト もやし(かぶ)、小松菜 えのき、きゅうり、じゃがいも マヨネーズ、玉葱、レモン パセリ、黒砂糖</p>
<p><b>18</b>牛乳</p> <p>ごはん 肉団子のスープ煮 かぼちゃサラダ コーヒー牛乳ゼリー</p> <p>牛乳、米、鶏肉 パン粉(×)、しょうが、玉葱 にんじん、大根(かぶ) 白菜、かぼちゃ、きゅうり ホールコーン(クリームコーン) 赤パプリカ、黄パプリカ マヨネーズ、みかん缶 インスタントコーヒー でんぶん</p>	<p><b>19</b>牛乳</p> <p>豆腐とひき肉のあんかけ丼 すまし汁 梅おかか和え</p> <p>牛乳、米、玉葱、キャベツ 豚肉、しょうが、しいたけ にんじん、豆腐、でんぶん こねぎ(玉葱)、小松菜 わかめ、大豆もやし(かぶ) 梅干し、鰹節(×)</p>	<p><b>20</b>牛乳</p> <p>ごはん 豚汁 ツナチーズコロッケ ゆかり和え ヨーグルト和え</p> <p>牛乳、米、豚肉、にんじん 大根(かぶ)、じゃがいも 豆腐、玉葱、チーズ 薄力粉、卵(×)、パン粉 油、キャベツ、鰹節(×) 大豆もやし(かぶ)、ゆかり ヨーグルト、みかん缶 パイン缶、りんご缶、レズン ツナ</p>	<p><b>21</b>牛乳</p> <p>パセリライス 鶏のクリームソース かきたまスープ カリカリサラダ</p> <p>牛乳、米、パセリ、卵 ベーコン、にんじん、玉葱 薄力粉、バター、小松菜 鶏肉、白菜、でんぶん キャベツ、きゅうり、レモン ホールコーン(クリームコーン) じゃがいも、油、にんにく</p>	<p><b>22</b>牛乳</p> <p>鶏とベーコンの和風ピラフ 野菜スープ フレンチサラダ バイクドチーズケーキ</p> <p>牛乳、米、バター、ベーコン 鰹節(×)、鶏肉、玉葱 ホールコーン(クリームコーン) 小松菜、キャベツ もやし(かぶ)、きゅうり レズン、クリームチーズ 生クリーム、グラニュー糖 卵、薄力粉、みかん缶</p>
<p><b>25</b>牛乳</p> <p>ガーリックライス 野菜スープ ハンバーグ マッシュポテト添え ひじきサラダ フルーツゼリー</p> <p>牛乳、米、にんにく、バター 玉葱、キャベツ、じゃがいも もやし(かぶ)、にんじん、卵 豚肉、パン粉、ひじき デミグラスソース、枝豆 きゅうり、パイン缶、黄桃缶 ホールコーン(クリームコーン)</p>	<p><b>26</b>牛乳</p> <p>豚たま丼 味噌汁 のり和え</p> <p>牛乳、米、玉葱、キャベツ にんじん、油揚げ(豆腐) でんぶん、卵、えのき もやし(かぶ)、鰹節(×) 大豆もやし(かぶ) ホールコーン(クリームコーン) 焼きのり</p>	<p><b>27</b>牛乳</p> <p>ごはん けんちん汁 魚のレモン甘酢あん おかかマヨ和え</p> <p>牛乳、米、にんじん 大根(かぶ)、でんぶん 油揚げ(豆腐)、しょうが さわら(鶏肉)、ごぼう 玉葱、しいたけ、ピーマン レモン、トマトケチャップ キャベツ、きゅうり、パプリカ ホールコーン(クリームコーン) 鰹節(×)、マヨネーズ いりごま(練りごま)</p>	<p><b>28</b>牛乳</p> <p>あんかけ焼きそば 中華スープ 杏仁豆腐黄桃ソース</p> <p>牛乳、中華めん(一部冷や麦) しょうが、にんにく、豚肉 にんじん、玉葱、白菜、卵 しいたけ、なると 小松菜、大根(かぶ) アーモンドエッセンス 黄桃缶、でんぶん</p>	<p><b>29</b>牛乳</p> <p>ドライカレー 野菜スープ フルーツ和え</p> <p>牛乳、米、カレー粉、パセリ バター、しょうが、にんにく 豚肉、にんじん、玉葱 ピーマン(黄パプリカ) ホールトマト缶、じゃがいも トマトケチャップ、みかん缶 もやし(かぶ)、りんご パイン缶</p>