



11月献立表



日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			3時
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	
1	金	ご飯 あかうおのみそ煮 ビーフン炒め すまし汁	赤魚・味噌 豆腐	しょうが 玉ねぎ・人参・インゲン ほうれん草	米 ビーフン	ふのラスク
2	土	チキンライス 白菜のスープ ヨーグルト	鶏肉 ヨーグルト	玉ねぎ・人参・グリーンピース 白菜・人参	米	
5	火	ご飯 あじのカレームニエル 高野豆腐の煮物 味噌汁	アジ 高野豆腐	人参・きぬさや 大根・干わかめ	米	チーズ蒸しパン
6	水	ご飯 ハンバーグ キャベツのごま和え 味噌汁	大豆ミンチ・豚ミンチ・豆腐	玉ねぎ キャベツ・ほうれん草・人参 ねぎ	米 切り麩	青のりポテト
7	木	ご飯 厚揚げと豚肉の味噌炒め 大根サラダ すまし汁 チーズ	厚揚げ・豚肉・味噌 チーズ	玉ねぎ・人参・インゲン 大根・きゅうり・人参 白菜・えのきだけ	米	
8	金	三色丼 ひじきの煮物 味噌汁	玉子・とりミンチ 大豆	玉ねぎ・しょうが・小松菜 ひじき・人参・インゲン 人参	米 じゃがいも	りんごゼリー
9	土	スパゲティナポリタン 果物（バナナ）	ツナ缶	ピーマン・玉ねぎ バナナ	米 スパゲッティ	
11	月	ご飯 豚肉と野菜の甘辛炒め 千切大根の煮物 味噌汁	豚肉 あげ	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン 千切り大根・人参・きぬさや 小松菜・えのきだけ	米	いもようかん
12	火	ご飯 マーボー豆腐 ハンサンスー チンゲン菜のスープ	豆腐・豚ミンチ	しょうが・玉ねぎ・人参・ねぎ きゅうり・人参・黄パプリカ チンゲン菜・干しいたけ	米 はるさめ	
13	水	食パン 鶏肉の香草焼き コールスローサラダ もやしのスープ チーズ	鶏肉・粉チーズ チーズ	パセリ キャベツ・きゅうり・コーン もやし・人参	パン・ミニイチゴジャム	ココアプリン
14	木	きつねうどん ほうれん草の錦糸和え みかん	あげ ちくわ・玉子	干わかめ ほうれん草・人参 みかん	うどん	
15	金	ご飯 白身魚の揚げ浸し さつまいものココロサラダ 味噌汁	タラ	人参・きゅうり 大根・干わかめ	米 さつまいも	シュガートースト
16	土	野菜あんかけ丼 味噌汁 ゼリー	豚肉	白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ ねぎ ゼリー	米 切り麩	
18	月	五目チャーハン 大根のツナ和え 白菜のスープ チーズ	豚肉 ツナ缶 チーズ	玉ねぎ・人参・コーン・ねぎ 大根・きゅうり 白菜・干わかめ	米	マカロニきな粉
19	火	ご飯 照り焼きチキン じゃがいものきんぴら 味噌汁	鶏肉 さつまあげ あげ	人参 オクラ	米 じゃがいも	
20	水	ご飯 肉豆腐 きゅうりの酢の物 味噌汁	豚肉・豆腐 ちくわ	白菜・人参 きゅうり・もやし ほうれん草・干しいたけ	米	ジャムサンド
21	木	ご飯 さばのみそ煮 ブロッコリーサラダ すまし汁	サバ・味噌	しょうが ブロッコリー・コーン・人参 干わかめ	米 そうめん	
22	金	カレーライス キャベツのフレンチサラダ バナナヨーグルト	鶏肉 オーシャンキング ヨーグルト	玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり バナナ	米・じゃがいも	豆腐ドーナツ
25	月	ご飯 鶏肉の甘酢炒め お豆とひじきのサラダ かき玉汁	鶏肉 大豆・ツナ缶 玉子	玉ねぎ・インゲン ひじき・コーン・人参 ねぎ	米	メープルケーキ
26	火	☆お誕生日会☆ ロールパン 鶏の唐揚げ スパゲティサラダ 小松菜のスープ	鶏肉	にんにく きゅうり・コーン・人参 小松菜・しめじ	パン スパゲッティ	
27	水	ご飯 めばるの煮付け 五目うの花 味噌汁 チーズ	メバル うの花・ちくわ チーズ	しょうが 人参・干しいたけ・ねぎ もやし・ほうれん草	米	大学いも
28	木	みそラーメン キャベツのツナ和え オレンジ	豚肉・味噌 ツナ缶	小松菜・玉ねぎ・干しいたけ・ねぎ キャベツ・人参 オレンジ	ラーメン	
29	金	ご飯 豚肉の玉子とじ 白菜のごま和え 味噌汁	豚肉・玉子 ちくわ あげ	ごぼう・玉ねぎ・人参・ねぎ 白菜・きゅうり	米 じゃがいも	チヂミ
30	土	ツナチャーハン 大根のスープ 果物（オレンジ）	ツナ缶	玉ねぎ・人参・インゲン 大根・干わかめ オレンジ	米	