

月間献立一覧表

令和06年11月1日～令和06年11月30日

【食種名】宅配弁当(常)

						11月 1日(金)		11月 2日(土)		11月 3日(日)		
昼食							エビフライとオムレツ キャベツ炒め 豚と玉ねぎのすき焼き風煮 うまい菜とささみの中華和え 玉ねぎとツナのおかか和え みかん缶 赤きゅうり漬け	赤魚の煮付けと白はんぺん煮 コーンのかき揚げ ポテトとベーコンの炒め物 キャベツのおかか和え 白菜と豚肉の中華炒め フルーツカクテル のり佃煮	ニラまんじゅうの甘酢あん さつま揚げの野菜炒め 牛肉と大根の煮物 カリフラワーとブロッコリーのサラダ 絹揚げの煮物 洋梨缶 青きゅうり漬け			
							291 kcal/14.0 g/14.6 g 25.6 g/1.9 g	293 kcal/15.5 g/13.4 g 27.6 g/2.1 g	327 kcal/13.0 g/17.4 g 58.4 g/2.3 g			
夕食							ホキのレモンベツパー焼き 菜の花和風パスタ ポテトサラダ 豆腐の卵とじ ふろふき大根 ひじきの炒り煮 つぼ漬け	酢鶏 エビ団子とマカロニソテー 青梗菜とちくわの煮浸し 大根のサラダ いんげんの胡麻和え 昆布豆 千切り大根漬け	アジの揚げ煮 南瓜煮 うまい菜とコーンの辛子和え かにかま入り炒り卵 もやしとザーサイの中華和え うぐいす豆 福神漬			
							286 kcal/15.3 g/14.3 g 23.3 g/2.2 g	307 kcal/14.0 g/16.7 g 20.3 g/2.4 g	286 kcal/17.4 g/11.8 g 27.6 g/2.5 g			
11月 4日(月)		11月 5日(火)		11月 6日(水)		11月 7日(木)		11月 8日(金)		11月 9日(土)		
昼食	さば焼きとカレーボール ベーコンとピーマンの和風パスタ 揚げ茄子の味噌炒め ほうれん草もやし胡麻和え 刻み昆布の煮物 夏みかん缶 赤きゅうり漬け	鶏の揚げ煮 じゃが芋と人参煮 キャベツと卵の炒め物 切干し大根とさつま揚げの和え物 なめたけおろし 白桃缶 つぼ漬け	タラのカレー唐揚げ 揚げ餃子とブロッコリーのマカロニソテー 里芋と竹輪の煮物 菜の花の和え物 大根ときゅうりの甘酢漬け 黄桃缶 千切り大根漬け	鶏と卵の親子煮 さつま芋のかき揚げ 青梗菜と豚肉の炒め物 野菜マリネ 春雨の中華和え 昆布豆 赤きゅうり漬け	カレーコロッケと肉団子 もやしとちくわのソテー スクランブルエッグ 小松菜と赤カマの和え物 大豆と人参のサラダ 夏みかん缶 赤きゅうり漬け	ホキ唐揚げのマリネ風 木の葉しんじょと南瓜煮 ひじきの卵の花 大豆サラダ おくらとカニカマの和え物 洋梨缶 しば漬け	チーズハンバーグのデミソース アスパラソテーとえび団子 おでん風(大根、お魚団子) 法菜としめじの白和え いんげんの生姜和え ぶどう缶 のり佃煮					
	290 kcal/16.7 g/14.3 g 24.9 g/2.0 g	332 kcal/14.8 g/19.9 g 22.9 g/2.4 g	294 kcal/15.5 g/10.4 g 31.3 g/2.1 g	317 kcal/13.7 g/18.1 g 25.0 g/1.8 g	326 kcal/14.0 g/18.3 g 27.3 g/2.0 g	370 kcal/14.9 g/22.1 g 29.7 g/2.4 g	322 kcal/13.8 g/16.4 g 30.5 g/2.6 g					
夕食	チキンステーキトマ煮込み オムレツ ポテトマカロニのクリーム煮 南瓜サラダ ツナとキャベツの和え物 もやしの中華和え さくら大根	ぶりの煮つけ 大根の煮つけ ふんわり豆腐のあんかけ 白菜と豚肉の旨煮 玉ねぎとツナのおかか和え マカロニサラダ 青きゅうり漬け	すき焼き風煮 焼き豆腐とお魚団子 白菜とカニカマのゆかり和え ミニオムレツ じゃが芋と豚肉のレモンベツパー炒め 揚げ茄子の生姜煮 つぼ漬け	揚げし豆腐の白菜あん 鯖のつけ焼き 筑前煮 うまい菜としめじの白和え エビ焼売 フルーツカクテル のり佃煮	かれい西京焼と玉ねぎのかき揚げ お好み焼き Bツナと大根の煮物 コールスローサラダ 豚肉と菜の花のさつと煮 うぐいす豆 つぼ漬け	かに玉の中華あん 蒸し餃子 ツナ入り炒り豆腐 大根サラダ 春菊とささみの和え物 小粒昆布豆 さくら大根	赤魚のつけ焼きと平焼き ブロッコリーのごま炒めとさつま芋天 ハムのナポリタン 南瓜サラダ 大豆と昆布の煮物 もやしの中華和え 福神漬					
	296 kcal/16.4 g/12.1 g 29.8 g/2.2 g	293 kcal/17.2 g/17.8 g 44.4 g/2.2 g	317 kcal/14.2 g/19.0 g 21.4 g/2.3 g	279 kcal/15.8 g/14.4 g 21.4 g/2.2 g	283 kcal/18.4 g/10.3 g 29.9 g/2.3 g	296 kcal/14.2 g/18.2 g 18.7 g/2.3 g	326 kcal/17.4 g/15.5 g 32.6 g/1.9 g					

月間献立一覧表

令和06年11月1日～令和06年11月30日

【食種名】宅配弁当(常)

	11月 11日(月)	11月 12日(火)	11月 13日(水)	11月 14日(木)	11月 15日(金)	11月 16日(土)	11月 17日(日)
昼食	さわらの西京焼き 野菜炒めといんげんのかき揚げ 揚げ茄子の甘辛煮 白菜とささみの和え物 肉豆腐 りんご缶 青きゅうり漬け	タンドリーチキン 塩焼きそばと肉シューマイ 絹揚げの甘辛煮 菜の花の和え物 うぐいす豆 みかん缶 つぼ漬け	鮭のつけ焼きと平焼き キャベツのさつと煮 サツマイモサラダ(ハムなし) 切干大根の煮物 ブロッコリーの炒め物 パイン缶 赤きゅうり漬け	揚げ鶏の甘酢からめ 大根と人参のコンソメ煮 枝豆の卵の花 小松菜のナムル 豚じゃが ぶどう缶 福神漬	かれいのつけ焼き 揚げ餃子 白菜の中華炒め ささみと人参のサラダ もやしのごま和え 白桃缶 さくら大根	すきやき風煮と焼き豆腐 煮玉子 大根とインゲンのコンソメ煮 もやしとハムの中華和え 法菜としめじの白和え 夏みかん缶 たいみそ	赤魚のゆかり揚げ 粉ふき芋とブロッコリーの炒め物 小松菜ともやしの和え物 スクランブルエッグ 春菊の和え物 みかん缶 赤きゅうり漬け
	305 kcal/16.4 g/16.8 g 51.0 g/2.1 g	319 kcal/15.9 g/7.8 g 45.6 g/2.4 g	282 kcal/16.9 g/12.6 g 28.1 g/1.7 g	329 kcal/14.5 g/18.6 g 26.8 g/2.5 g	276 kcal/16.7 g/13.0 g 23.2 g/2.0 g	272 kcal/14.1 g/14.2 g 18.5 g/2.2 g	273 kcal/16.7 g/13.9 g 20.7 g/2.2 g
夕食	ソーστοンカツ キャベツソテーと卵焼き 若竹煮 カリフラワーサラダ 大根と竹輪の和風和え 小松菜ともやしの辛し和え たいみそ	さばの南蛮漬け もやしのカレーソテー ひじきの炒り煮 うまい菜と大根の和え物 ハムマリネ いんげん胡麻和え 千切り大根漬け	肉巻きと野菜の炊き合わせ 鶏のトマト煮 ソーセージのスクランブル カリフラワーと大豆のおかか和え オクラの梅和え 金時豆 しば漬け	タラの西京焼き 玉ねぎのかき揚げ 里芋とさつ揚げの煮物 法菜と錦糸玉子のお浸し 葉大根のどろろ 人参の金平 青きゅうり漬け	エビ天と鶏天のおろしかけ ミニオムレツ 切干大根の煮物 いんげんとソーセージのサラダ 麻婆豆腐 コーン甘辛ソテー のり佃煮	ホキ揚げのトマトソース ジャーマンポテト 絹揚げと南瓜の煮物 筑前煮 白菜甘酢和え コーン甘辛ソテー 青きゅうり漬け	焼き鳥と豚肉入り野菜炒め エビ焼売の天ぷら 刻み昆布の煮物 牛肉と大根の煮物 オクラとカニカマのマヨネーズ和え キャラブキ たいみそ
	311 kcal/14.1 g/15.2 g 24.8 g/2.5 g	286 kcal/15.7 g/15.4 g 21.9 g/2.2 g	316 kcal/15.6 g/13.4 g 33.3 g/2.2 g	291 kcal/18.3 g/9.9 g 62.7 g/2.5 g	294 kcal/14.9 g/15.2 g 24.4 g/1.8 g	306 kcal/14.7 g/14.7 g 58.6 g/2.3 g	309 kcal/17.6 g/14.4 g 25.5 g/2.4 g
	11月 18日(月)	11月 19日(火)	11月 20日(水)	11月 21日(木)	11月 22日(金)	11月 23日(土)	11月 24日(日)
昼食	醤油トンカツ キャベツ炒め 揚げ茄子の味噌炒め カニ入り酢の物 白菜のなめたい和え 昆布豆 フルーツカクテル	鯖生姜煮と青梗菜さつと煮 肉団子と絹揚げ煮 ポテトマカロニのクリーム煮 キャベツと竹輪のゆかり和え 大根ときゅうりの甘酢漬け ぶどう缶 赤きゅうり漬け	お魚団子の炊き合わせ 大豆とかまぼこの炒りしめじ 肉豆腐 ポテトサラダ ツナとキャベツの和え物 白桃缶 青きゅうり漬け	タラの青じそ焼き さつま芋のかき揚げ 大豆サラダ 白菜と豚肉の旨煮- ほうれん草胡麻和え パイン缶 たいみそ	ロールキャベツとチキンの豆乳スープ煮こみ 中華ポテト ポークカレー煮 ブロッコリーとツナのマヨ和え 紅白なます 黄桃缶 千切り大根漬け	豚と玉ねぎのすき焼き風煮 ホキのレモンペッパー焼き さつま揚げと切干しの煮物 小松菜のナムル うぐいす豆 洋梨缶 福神漬	酢鶏 マカロニソテーとエビ団子 竹の子のおかか煮 法菜としめじの白和え 春菊の和え物 りんご缶 さくら大根
	347 kcal/13.7 g/18.1 g 33.6 g/2.2 g	263 kcal/16.3 g/10.3 g 23.6 g/2.3 g	301 kcal/14.2 g/14.0 g 59.6 g/2.5 g	256 kcal/16.1 g/11.7 g 19.0 g/1.6 g	310 kcal/14.9 g/16.4 g 25.8 g/2.1 g	269 kcal/16.8 g/6.8 g 35.5 g/2.1 g	312 kcal/14.8 g/16.3 g 22.3 g/2.4 g
夕食	アジの漬け焼 さつま揚げ金平とミニロquette 青梗菜の煮浸し 南瓜サラダ 豆腐の卵とじ りんご缶 千切り大根漬け	柔らか鶏の唐揚げと平焼き ビーフソテー ひじきの炒り煮 玉ねぎと豚肉の炒め物 白菜と中華くらの和え物 黄桃缶 青きゅうり漬け	さけの唐揚げおろしあんかけ 揚げ餃子 小松菜とソーセージの洋風煮 もやしとザーサイの中華和え かにカマ入り炒り卵 人参胡麻和え のり佃煮	ハンバーグ和風オニオンソース インゲンソテーとじゃが芋コンソメ煮 ソース焼きそば 大根のサラダ 揚げ茄子の甘辛煮 金時豆 しば漬け	カレイの磯辺天 海鮮フライ 里芋と鶏肉の煮物 菜の花の和え物 大根のコンソメ煮 キャベツとからし菜の和え物 つぼ漬け	エビフライとオムレツ ナポリタンとミートボール 白菜と油揚げ煮浸し うまい菜と大根の和え物 キャベツとカニカマお浸し 昆布豆 青きゅうり漬け	赤魚の煮付けと木の葉しんじょ 玉ねぎのかき揚げ 揚げ茄子の味噌炒め キャベツ炒め インゲンとツナの和え物 キャラブキ つぼ漬け
	298 kcal/17.7 g/12.3 g 28.4 g/2.3 g	355 kcal/14.9 g/21.0 g 59.7 g/1.9 g	281 kcal/17.7 g/14.3 g 19.8 g/2.2 g	313 kcal/13.3 g/13.8 g 33.9 g/2.6 g	261 kcal/19.5 g/10.5 g 22.3 g/2.3 g	303 kcal/13.9 g/14.2 g 59.7 g/2.1 g	303 kcal/14.4 g/16.2 g 26.7 g/2.1 g

月間献立一覧表

令和06年11月1日～令和06年11月30日

【食種名】宅配弁当(常)

	11月25日(月)	11月26日(火)	11月27日(水)	11月28日(木)	11月29日(金)	11月30日(土)
昼食	アジの揚げ煮 小松菜のさつ煮 大豆と昆布の煮物 春雨の中華和え ポテトとウインナの炒め物 みかん缶 たいみそ	かに玉の野菜中華あん 鶏唐揚げ 牛ごぼう煮 菜の花とキャベツのおかか和え ツナと大根の煮物 黄桃缶 赤きゅうり漬け	ぶりと大根の煮つけ 里芋の煮物 野菜の豆腐焼 小松菜とささみのコンソメ煮 もやしとソーセージの中華和え フルーツカクテル しば漬け	絹揚げとえび焼売の鶏そぼろかけ ミニオムレツ ぜんまいとちくわの炒め煮 ポテトサラダ キャベツとツナ和え 夏みかん缶 のり佃煮	かれい西京焼とフライドポテト ビーフソテー 青梗菜と大豆の煮浸し 肉団子の中華あん いんげんの胡麻和え パイン缶 青きゅうり漬け	豆腐ハンバーグと鶏ソテーのデミソース 菜の花の Pasta 切干大根の煮物 ツナとカリフラワーの炒め物 おくらとカニカマの和え物 ぶどう缶 つぼ漬け
	281 kcal/17.0 g/12.3 g 22.5 g/2.1 g	300 kcal/14.8 g/17.3 g 21.8 g/2.2 g	296 kcal/18.7 g/14.1 g 22.8 g/2.5 g	279 kcal/17.3 g/10.8 g 27.6 g/2.3 g	305 kcal/17.7 g/12.2 g 60.6 g/2.3 g	299 kcal/14.6 g/12.7 g 32.1 g/2.1 g
夕食	鶏のすきやき風煮 メンチカツ 青梗菜と豚肉の炒め物 白菜ちくわのゆかり和え サツマイモサラダ キャベツの青じそ和え 青きゅうり漬け	さば焼きとじゃが芋煮 ブロッコリーとマカロニのソテー 若竹煮 大豆とちくわのサラダ アスパラともやしの和えもの コーンの甘辛ソテー のり佃煮	カボチャの挽肉フライ ポイルキャベツとゆで玉子 玉ねぎと揚げの甘辛煮 小粒昆布豆 ほうれん草おかか和え 切干し大根とさつま揚げの和え物 千切り大根漬け	タラの蒲焼風と白はんぺん もやしとウインナの炒め物 鶏肉と大根の豆乳スープ煮 白菜と中華くらげの和え物 南瓜の煮物 金時豆 福神漬	水餃子の豆腐卵とじ 厚揚げの甘辛煮 豚と玉ねぎの炒め物 うまい菜としめじの白和え とろろ芋 昆布豆 さくら大根	ホキ唐揚げのマリネ風 じゃが芋コンソメ煮 温ブロッコリーのカレー風味 キャベツとさつま揚げの胡麻和え 小松菜ともやしの和え物 人参金平 たいみそ
	322 kcal/15.5 g/17.9 g 54.0 g/2.3 g	282 kcal/17.3 g/13.9 g 18.5 g/2.2 g	324 kcal/14.4 g/14.8 g 35.0 g/2.0 g	292 kcal/16.3 g/12.3 g 29.1 g/2.7 g	324 kcal/14.0 g/16.9 g 29.8 g/2.2 g	313 kcal/15.1 g/17.4 g 25.3 g/2.7 g