



冷えたりすると、体のめんえき力も下がってしまうさせつです。かぜを予ぼうするためにも、あたたかいうどんやスープなどの食事ととるようにしましょう。 また、ねぎ・だいこん・しょうが・にんじんなどの食材も体をあたためるちからがあります。体をあたためて、元気に冬を乗りこえましょう! また、ねぎ・だいこん・しょうが・にんじんなどの食材も体をあたためるちからがあります。体をあたためて、元気に冬を乗りこえましょう!



	月	火	水	木	金
					1
1 Week					きなこ棒
					かむおやつ ごま付きいりこ
					ぷるりんゼリーピーチ
	4	5	6	7	8
2		無添加クッピーラムネピュア	本煉羊かん	果汁グミスマートパックぶどう	いしやきいも
Week	振替休日	ポップコーンしお味	ほろほろ焼 和塩	ソフトサラダ	みそポンネギ味噌風味
		ぷるるんスティックゼリー	山形ラ・フランスゼリー	ぷるりんゼリーグレープ	愛媛県産みかんゼリー
	11	12	13	14	15
3	大入りきなこ棒	ラムネいろいろ	栗羊かん	ふんわり名人きなこ餅	いも花子
Week	あとひき煎 サラダ	さっぱり塩味	こつぶポテコ4連	おしゃぶりこんぶ4連	おにぎりせんべい銀しゃり
	静岡三ヶ日みかんゼリー	長野黄金桃ゼリー	ぷるりんゼリーアップル	森のくだもの屋さんスティックゼリー	シャーベット メロン・みかん・白桃
	18	19	20	21	22
4	細切り芋けんぴ	肉球ラムネ	まけんグミサイダー味	いちごマシュマロ	塩羊かん
Week	焼こあじ	三幸の揚せん薫るしお味	ソフト豆もち	新潟仕込み 塩味	スティックポテト のり塩
	沖縄マンゴーゼリー	ぷるりんゼリーオレンジ	わんにゃんゼリー	どうぶつえんゼリー	果汁100%スティックゼリー
	25	26	27	28	29
5	アレとちゃいまっせん	ひっぱるんグミうみのなかま	おしりたんていおしりラムネ	焼いもようかん	やさいのラムネ
Week	大袖振豆もち	田舎のおかき 塩味	スティックポテトじゃがいもと塩	ミニおやつカルパス	ハッピーターンミニ4連
	ひとくちシャーベット	快適野菜ゼリー	果汁100%ゼリー	和歌山南高梅ゼリー	広島レモンゼリー



11月献立

○ : アレルギー

······· 商品の中に使用されているアレルギー

●: コンタミネーション ……… 原材料として使用していないが、同一工場もしくは同一ラインで使用されており、微量混入の可能性があること。

原材料表 アレルギー 7品目 21品目 1個あたり 月日(曜日) 原材料 商品 メーカー コンタミ kcal 80 11月1日 (金) きなご棒 不規則 やおきん きなこ(大豆を含む)(国内製造)、水飴、砂糖 かむおやつ ごま付きいりこ なとり 14 かたくちいわし(国産)、砂糖、水あめ、ごま、食塩、香辛料 不規則 ぶるりんゼリーピーチ 富士正食品 18 異性化液糖(国内製造)、還元水あめ、砂糖、ピーチ濃縮果汁、果糖/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、(一部にももを含む) 不規則 11月2日 (土)

○: アレルギー

……… 商品の中に使用されているアレルギー

●: コンタミネーション ・・・・・・・・ 原材料として使用していないが、同一工場もしくは同一ラインで使用されており、微量混入の可能性があること。

原材料表 アレルギー 7品目 1個あたり 月日(曜日) 商品 メーカー 原材料 コンタミ kcal 11月4日 (月) 不規則 11月5日 (火) 無添加クッピーラムネピュア カクダイ製菓 16 砂糖(国内製造)、砂糖調整品(砂糖、コーンスターチ)、コーンスターチ、ばれいしょでん粉、濃縮レモン果汁、レモンベースト、シークワーサー果汁パウダー ポップコーンしお味 やおきん 76 コーン(アメリカ)(遺伝子組換えでない)、植物油脂、食塩、デキストリン、砂糖、たん白加水分解物、唐辛子/調味料(アミノ酸等)、(一部に大豆を含む) 不規則 【ぶどう味】砂糖混合ぶどう糖果糖液糖(国内製造)、ぶどう濃縮果汁/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、pH調整剤、香料、酸化防止剤(ビタミンC) 19 ぶるるんスティックゼリー 農水フーヅ 28品目 【りんご味・みかん味・もも味】砂糖混合ぶどう糖果糖液糖(国内製造)、りんご濃縮果汁/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、pH調整剤、香料、酸化防止剤(ビタミンC) 11月6日 (水) 本煉羊かん 28品目 かし原 54 砂糖(国内製造)、生餡、水飴、寒天 79 ほろほろ焼 和塩 金吾堂製菓 うるち米(国産・米国産)、米油、コーンスターチ、食塩、コンブエキス、ガラクトオリゴ糖、たんぱく加水分解物(大豆を含む)、酵母エキス 7品目 山形ラ・フランスゼリー エースベーカリー 15 異性化液糖(国内製造)、濃縮西洋なし果汁(山形県産100%)、西洋なしビューレ(山形県産100%)/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、乳酸カルシウム、香料 28品目 11月7日 (木) 果汁グミスマートパックぶど 明治 45 l | 水あめ(国内製造)、砂糖、濃縮ぶどう果汁、ゼラチン、植物油脂、でん粉/酸味料、ゲル化剤(ベクチン)、香料、光沢剤、(一部にりんご・ゼラチンを含む) 28品目 ソフトサラダ 亀田製菓 68 うるち米(米国産、国産)、植物油脂、でん粉、食塩、カツオエキスパウダー/加工でん粉、調味料(アミノ酸等)、植物レシチン、(一部に大豆を含む) 28品目 ぷるりんゼリーグレーブ 富士正食品 18 異性化液糖(国内製造)、還元水あめ、砂糖、グレーブ濃縮果汁、果糖/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、ブドウ果皮色素 不規則 生あん(国内製造)、砂糖、さつまいもペースト、水あめ、デキストリン、還元水あめ、ぶどう糖/pH調整剤、香料 47 11月8日 (金) いしやきいも 7品目 シアワセドー みそボンネギ味噌風味 辻安全食品 12 うるち米(国産)、調合みそ(米、食塩)、発酵調味料(米麹、玄米、食塩)、しょうゆ風調味料(食塩、酵母エキス、昆布エキス)、ねぎ、ぶどう糖、食塩、酵母エキス、風味原料(かつお節粉末、しいたけ粉末、昆布粉末) 28品目 愛媛県産みかんゼリー 和歌山産業 48 砂糖(タイ製造又は韓国製造)、みかん濃縮果汁/甘味料(ソルビトール)、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、乳酸カルシウム、pH調整剤、酸化防止剤(酵素処理ルチン、V C)、香料、着色料(カロチノイド) 28品目 11月9日 (土)

……… 商品の中に使用されているアレルギー

●: コンタミネーション ……… 原材料として使用していないが、同一工場もしくは同一ラインで使用されており、微量混入の可能性があること。

アレルギー 7品目 1個あたり 月日(曜日) 商品 メーカー 原材料 コンタミ kcal 20 11月11日 (月) 大入りきなご棒 鈴ノ屋 きな粉(大豆(国産))、水あめ、加工黒糖、ハチミツ、食塩 不規則 うるち米(国産)、食用油脂、でん粉、食塩/調味料(アミノ酸等) 83 不規則 あとひき煎 サラダ こめの里木舗 静岡三ヶ日みかんゼリー エースベーカリー 14 異性化液糖(国内製造)、濃縮温州みかん果汁(静岡県三ヶ日産100%)/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、着色料(紅花黄、アカキャベツ) 28品目 ぶどう糖(国内製造)、てん粉、果実・野菜濃縮飲料(りんご、ぶどう、にんじん、その他)、野菜・果実濃縮飲料(にんじん、りんご、オレンジ、その他)/酸味料、貝カルシウム、香料、重曹、棚料(ブルラン)、(一部にオレンジ・りんごを 📗 📙 11月12日 (火) ラムネいろいろ 25 春日井製菓 さっぱり塩味 ホンダ製菓 34 うるち米(国産)、植物油(米油)、もち粉(タイ産)、でん粉、砂糖、食塩/加工でん粉、調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(オリザノール、ビタミンE)、(一部に大豆を含む) 28品目 長野黄金桃ゼリー エースベーカリー 14 異性化液糖(国内製造)、濃縮黄金桃果汁(長野県産100%)、黄金桃ピューレ(長野県産100%)/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、(一部にももを含む) 28品目 11月13日 (水) 栗羊かん かし原 54 砂糖(国内製造)、生餡、栗甘露煮、水飴、寒天/クチナシ色素、酸化防止剤(V.C) 28品目 77 こつぶポテコ4連 東ルト 乾燥ボテト(外国製造)、植物油脂、食塩/加工澱粉、調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(ビタミンE) 不規則 ぷるりんゼリーアップル 富士正食品 18 不規則 異性化液糖(国内製造)、還元水あめ、砂糖、アップル濃縮果汁、果糖/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、(一部にりんごを含む) 103 11月14日 (木) ふんわり名人きなご餅 植物油脂(国内製造)、もち米(国産)、砂糖、きなこ(北海道産大豆)、ぶどう糖、和三盆糖、食塩 7品目 前島食品 6 昆布(北海道産)、還元水あめ、ホタテエキス、酵母エキス/調味料(アミノ酸等)、ソルビトール、pH調整剤、甘味料(カンゾウ、ステビア) 7品目 おしゃぶりこんぶ4連 ぶどう味:砂糖混合ぶどう糖果糖液糖(国内製造)、りんご濃縮果汁、ぶどう濃縮果汁/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、pH調整剤、香料、酸化防止剤(ビタミンC) 森のくだもの屋さんスティッ りんご味:砂糖混合ぶどう糖果糖液糖(国内製造)、りんご濃縮果汁/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、PH調整剤、香料、酸化防止剤(ビタミンC) 18 28品目 みかん味:砂糖混合ぶどう糖果糖液糖(国内製造)、りんご濃縮果汁、うんしゅうみかん濃縮果汁/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、pH調整剤、香料、酸化防止剤(ビタミンC) 22 11月15日 (金) いも花子 辻安全食品 さつまいも(国内産)、砂糖(さとうきび(種子島産))、食用米油(国内製造) 28品目 62 7品目 おにぎりせんべい銀しゃり マスヤ うるち米(国産、アメリカ産)、植物油、還元水あめ、食塩/調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(ビタミンE)、香料、(一部に大豆を含む) 【メロン味】ぶら糖果糖液糖(国内製造)、メロンビューレ、砂糖/酸味料、香科、ゲル化剤(増粘多糖類)、安定剤(ジェランガム)、着色料(ベニバナ、クチナシ)【みかん味】ぶどう糖果糖液糖(国内製造)、みかん果汁、砂糖/ シャーベット メロン・みかん・ 35 酸味料、香料、ゲル化剤(増粘多糖類)、着色料(カロテノイド)、安定剤(ジェランガム)【白桃味】ぶどう糖果糖液糖(国内製造)、白桃ビューレ、砂糖/酸味料、香料、ゲル化剤(増粘多糖類)、安定剤(ジェランガム)、 28品目 (一部にももを含む) 11月16日 (土)

○: アレルギー ●:コンタミネーション

……… 商品の中に使用されているアレルギー

……… 原材料として使用していないが、同一工場もしくは同一ラインで使用されており、微量混入の可能性があること。

原材料表 アレルギー 7品目 1個あたり 月日(曜日) 商品 メーカー 原材料 コンタミ kcal 11月18日 (月) 細切り芋けんぴ 澁谷食品 99 さつま芋(国産)、植物油脂、砂糖、オリゴ糖、食塩 不規則 不規則 焼こあじ 一學食品 14 あじ調味干し(しまあじ(ベトナム)、砂糖、食塩)/ソルビット、調味料(アミノ酸) 15 沖縄マンゴーゼリー エースベーカリー 異性化液糖(国内製造)、マンゴービューレ(沖縄県産100%)/ゲル化剤(加工でん粉、増粘多糖類、寒天)、酸味料、香料、着色料(紅花黄、ラック) 28品目 不規則 11月19日 (火) 肉球ラムネ オリオン 36 砂糖(国内製造)、水飴、白桃果汁パウダー/乳化剤、酸味料、香料、果実色素 米(米国産、豪州産、その他)、植物油脂、食塩(沖縄県石垣島産20%)、香味油、黒糖(沖縄県産100%)、油脂加工品/加工でん粉、調味料(アミノ酸等)、植物レシチン(大豆由来)、酸化防止剤(ローズマリー抽出 三幸の揚せん薫るしお味 三幸製菓 28 7品目 ぶるりんゼリーオレンジ 富士正食品 18 異性化液糖(国内製造)、還元水あめ、砂糖、オレンジ濃縮果汁、果糖/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、着色料(カロチノイド)、(一部にオレンジを含む) 不規則 48 11月20日 (水) まけんグミサイダー味 杉本屋製菓 砂糖(タイ製造)、水あめ、ゼラチン、りんご濃縮果汁、食用油脂/甘味料(ソルビトール)、酸味料、ゲル化剤(ベクチン:オレンジ由来)、香料、着色料(クチナシ) 7品目 ソフト豆もち 岩塚製菓 水稲もち米(国産)、植物油脂、大豆、でん粉、食塩/調味料(アミノ酸等)、植物レシチン、(一部に大豆を含む) 7品目 【アッブル】異性化液糖(国内製造)、濃縮アッブル果汁、砂糖/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、甘味料(ソルドトール)、着色料(フラボノイド、クチナシ)、(一部にりんごを含む) 【オレンジ】異性化液糖(国内製造)、濃縮アップル果汁、砂糖/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、着色料(ラック、フラボノイド)、甘味料(ソルビトール)、(一部にりんごを含む) 13 28品目 わんにゃんゼリー エースベーカリー 【グレーブ】異性化液糖(国内製造)、濃縮アップル果汁、砂糖/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、着色料(アントシアニン)、香料、甘味料(ソルビトール)、(一部にりんごを含む) 【パイン】異性化液糖(国内製造)、濃縮アップル果汁、砂糖/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、甘味料(ソルビトール)、着色料(フラボノイド)、(一部にりんごを含む) 【ビーチ】異性化液糖(国内製造)、濃縮アップル果汁、砂糖/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、甘味料(ソルビトール)、着色料(アントシアニン、フラボノイド)、(一部にりんごを含む) 水あめ(国内製造)、砂糖、麦芽糖、ぶどう糖、ゼラチン、コーンスターチ、濃縮イチゴ果汁、濃縮リンゴ果汁、大豆たんぱく、イチゴバウダー、砂糖混合ぶどう糖果糖液糖/ソルビトール、酸味料、ゲル化剤(ベクチン)、着色料(ビートレッ 11月21日 (木) いちごマシュマロ 36l エイワ 米(米国産、タイ産、国産)、植物油脂、でん粉、食塩(長崎県崎戸製造10%、赤穂の天塩8%、沖縄県石垣島製造2%)、黒糖、油脂加工品/ソルビトール、調味料(アミ/酸等)、植物レシチン(大豆由来)、酸化防止剤 新潟仕込み 塩味 三幸製菓 7品目 (ローズマリー抽出物) 【アッブル】異性化液糖(国内製造)、濃縮アッブル果汁、砂糖、食塩/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、甘味料(ソルビトール)、着色料(紅花黄、クチナシ)、(一部にりんごを含む) 【グレープ】異性化液糖(国内製造)、濃縮果汁(アップル、グレープ)、砂糖、食塩/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、甘味料(ソルビトール)、着色料(アカキャベツ、クチナシ)、(一部にりんごを含む) 15 28品目 どうぶつえんゼリー エースベーカリー 【オレンジ】異性化液糖(国内製造)、濃縮果汁(アップル、オレンジ)、砂糖、食塩/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、甘味料(ソルビトール)、着色料(紅花黄、アカキャベツ)、(一部にりんご・オレンジを含む) 【ビーチ】異性化液糖(国内製造)、濃縮果汁(アッブル、ピーチ)、砂糖、食塩/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、甘味料(ソルビトール)、着色料(アカキャベツ、紅花黄)、(一部にりんご・ももを含む) 【バイン】異性化液糖(国内製造)、濃縮果汁(アップル、パイナップル)、砂糖、食塩/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、甘味料(ソルビトール)、着色料(紅花黄)、(一部にりんごを含む) 砂糖(国内製造)、生餡、水飴、寒天、塩 11月22日 (金) 塩羊かん 54 28品目 かい原 スティックポテト のり塩 湖池屋 65 馬鈴薯(日本:遺伝子組換えでない)、植物油、食塩、青のり、あおさ、香辛料、酵母エキスパウダー/調味料(アミノ酸等) 28品目 果汁100%スティックゼ 7品目 14 |濃縮リンゴ果汁(中国製造)、異性化液糖、砂糖、濃縮グレ−ブ果汁、濃縮オレンジ果汁、濃縮ミカン果汁、寒天/ゲル化剤(増粘多糖類)、ソルビト−ル、酸味料、香料 11月23日 (土)

……… 商品の中に使用されているアレルギー

ョン ……… 原材料として使用していないが、同一工場もしくは同一ラインで使用されており、微量混入の可能性があること。

原材料表 アレルギー 7品目 1個あたり 月日(曜日) 商品 メーカー 原材料 コンタミ kcal 11月25日 (月) アレとちゃいまっせん オリオン 24 砂糖(国内製造)、水飴、デキストリン/酸味料、増粘剤(アラビアガム)、乳化剤、着色料(カラメル、βーカロチン)、ビタミンC、光沢剤、香料 不規則 47 7品目 大袖振豆もち 岩塚製茧 水稲もち米(国産)、大豆、植物油脂、でん粉、食塩/調味料(アミノ酸等)、植物レシチン、(一部に大豆を含む) 【【イチゴ味】ぶどう糖果糖液糖(国内製造)、あまおうビューレ、砂糖/酸味料、ゲル化剤(増粘多糖類)、香料、安定剤(ジェランガム)、野菜色素【マンゴー味】ぶどう糖果糖液糖(国内製造)、マンゴービューレ、砂糖/酸味料、ゲル ひとくちシャーベット しんこう 16 化剤(増粘多糖類)、香料、安定剤(ジェランガム)、カロチン色素(シャインマスカット味)ぶどう糖果糖液糖(国内製造)、マスカット果汁、砂糖/酸味料、ゲル化剤(増粘多糖類)、香料、安定剤(ジェランガム)、着色料(ベニバ 28品目 ナ、クチナシ 11月26日 (火) ひっぱるんグミうみのなかま 明治チューイングガム 59 水あめ(国内製造)、砂糖、ゼラチン、でん粉、ぶどう糖、食用油脂/ソルビトール、酸味料、加工デンブン、香料、クチナシ色素、光沢剤、(一部にゼラチンを含む) 28品目 田舎のおかき 塩味 岩塚製菓 51 水稲もち米(国産)、植物油脂、食塩/植物レシチン、調味料(アミノ酸等)、(一部に大豆を含む) 7品目 19 快適野菜ゼリー 杉本屋製菓 果糖ぶどう糖液糖(国内製造)、野菜・果実ミックスシュース(にんじん、りんご、オレンジ、その他)、砂糖/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、着色料(カロチノイド、野菜色素)、酸化防止剤(ビタミンC) 28品目 28 11月27日 (水) おしりたんていおしりラムネ オリオン 砂糖(国内製造)、水飴、白桃果汁パウダー / 乳化剤、酸味料、香料、果実色素 不規則 スティックボテトじゃがいもと 65 馬鈴薯(日本:遺伝子組換えでない)、植物油、食塩、デキストリン/調味料(アミノ酸等) 28品目 【アップル】濃縮アップル果汁(りんご(日本、中国))、異性化液糖、砂糖/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、甘味料(ソルビトール)、(一部にりんごを含む) 【ビーチ】異性化液糖(国内製造)、濃縮ピーチ果汁、濃縮アップル果汁、砂糖/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、甘味料(ソルビトール)、(一部にもも・りんごを含む) 果汁100%ゼリー エースベーカリー 14 28品目 【オレンジ】異性化液糖(国内製造)、濃縮オレンジ果汁、濃縮アップル果汁、砂糖/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、甘味料(ソルビトール)、(一部にオレンジ・りんごを含む) 【グレーブ】異性化液糖(国内製造)、濃縮グレーブ果汁、濃縮アップル果汁、砂糖/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、甘味料(ソルビトール)、(一部にりんごを含む) 11月28日 (木) 焼いもようかん 69 不規則 やおきん 焼きいもベースト(インドネシア製造)、砂糖、水飴、マルチトール、寒天/グリシン、乳化剤、香料 鶏内(国産)、豚脂肪、結着材料(粗ゼラチン、でん粉)、豚内、糖類(麦芽糖、砂糖)、食塩、香辛料、豚コラーゲン/調味料(アミノ酸)、リン酸塩(Na,K)、pH調整剤、酸化防止剤(ビタミンC)、くん液、紅麹色素、保存 13 28品目 ミニおやつカルバス ヤガイ 料(ソルビン酸K)、発色剤(亜硝酸Na)、(一部に鶏肉・豚肉・ゼラチンを含む) 異性化液糖(国内製造)、濃縮梅果汁(和歌山県産100%)/酸味料、ゲル化剤(増粘多糖類)、香料 28品目 和歌山南高梅ゼリー エースベーカリー 14 11月29日 (金) やさいのラムネ 安部製菓 15 ブドウ糖(国内製造)、コーンスターチ、野菜・果実ミックスジュース(にんじん、りんご、オレンジ、その他)、 でん粉分解物、りんご果汁、食用精製加工油脂/酸味料、貝カルシウム、香料、着色料(アナトー)、ビタミンC 不規則 78 28品目 ハッピーターンミニ4連 亀田製菓 うるち米(米国産、国産)、食用油脂、砂糖、でん粉、たん白加水分解物、食塩、麦芽糖/加工でん粉、調味料(アミノ酸)、植物レシチン、(一部に大豆を含む) 異性化液糖(国内製造)、砂糖、レモン果汁(広島県産100%)/酸味料、ゲル化剤(増粘多糖類、寒天)、甘味料(ソルビトール)、香料、着色料(紅花黄) 28品目 広島レモンゼリー エースベーカリー 14 11月30日 (土)



まいにち七菜

まいにち七菜

※夕食・翌昼食セットの夕食用「まいにち七菜」の献立表もこちらをご覧ください。



夕食・翌昼食セット

和食を中心に和洋中をバランスよく組み合わせた、まいにちお楽しみいただけ る美味しくヘルシーな献立です。

30日(水)

国産の白ごはんや混ぜごはん などが付いた、ごはんセット コースもご用意しています!





11月19日(火)

まいにち七菜

フィッシュカツ

徳島県 🗼

10月28日(月)

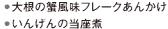
主 鶏肉の黒胡椒炒め 主菜 アジのしそ香味焼き

- ●かに玉

- 小松菜の中華風おひたし
- ●清物
- 鬱 白飯







- チンゲン菜のわさび和え
- ▼フカロニサラダ
- 清物



■ 肉団子の甘辛煮

- 茄子とピーマンの生姜炒め
- ◆さつま芋とレーズンの煮物

6日(水)

- 切干大根の炒り煮
- しろ菜のじゃこびたし ツナサラダ
- ●漬物

9 白飯

球 豚カツ

厚揚げの炊き合わせ

● 切り昆布の炒り煮

根菜のそぼろあん

小松菜のソテー

マカロニサラダ

・卯の花

●漬物

9 白飯

●コールスロー

₩ 麦ごはん

●漬物

●ごぼうとくわいの味噌炒め

カリフラワーのおかか和え

13日(水)

カリフラワーのからしマヨネーズ和え

20日(水)

主菜 ハンバーグブラックカレーソース

31日(木)

7日(木)

キャベツとベーコンの味噌炒め

14日(木)

鎌 揚げ鶏のチリソース

●しろ菜と小海老の炒め物

ほうれん草とぜんまいのナムル

21日(木)

主葉 香味だれの豆腐野菜ハンバーグ

●小町麩の卵あんかけ

キャベツのバター蒸し

ほうれん草のおひたし

●しめじと蓮根のぼん酢炒め

主 鶏肉のしそ香味焼き

●高野豆腐の炊き合わせ

小松菜の煮びたし

スパゲティサラダ

●漬物

9 白飯

●麻婆豆腐

棒棒鶏サラダ

●焼売

漬物

9 白飯

もやしのごま酢和え

- カリフラワーのにんにく炒め
- ●トマトビーンズ
- カブのコンソメ煮 いんげんのごまサラダ
- りんごのコンポート



主菜 チーズと大葉の鶏竜田揚げ

11月1日(金)

- がんもの含め煮
- ●茄子の肉味噌和え
- ブロッコリーのくるみ炒め

主 揚げ餃子の野菜あんかけ

15日(金)

• 茄子とウインナーの炒め物

ブロッコリーのツナあんかけ

いんげんのごまマヨネーズ和え

22日(金)

💷 焼きチキン南蛮

がんもの炊き合わせ

五目大豆煮

海藻サラダ

• ひじきの白和え

小松菜とベーコンのソテー

こんぶの日 七五

●じゃが芋の青海苔バター

ごぼうときくらげの炒め物

茄子の柚子味噌田楽

●水菜のシーザーサラダ

ほうれん草のわさび和え

• いんげんの当座煮

₩ 鮭わかめごはん

■ 海老カツ

タマゴサラダ

• 昆布豆

1 白飯

- しろ菜と魚肉ソーセージのおひたし
- ●大根の梅しそ和え
- 漬物



●漬物

ソーセーシの日 8日(金)

漬物 圖 白飯

キャベツとベーコンの炒め物

|蝉 かつおカツ

●根菜の黒酢炒め

●小松菜の白和え

• ひじきサラダ

●肉団子の炊き合わせ

2日(土)

9日(土)

主業 さばのカレー風味焼き

カニクリーミーコロッケ

- ●ポトフ
- ほうれん草のソテー
- 人参とチーズの和え物
- ビーンズサラダ ●ピクルス

厚揚げの更紗あん

かぼちゃのいとこ煮

くわいのカレー炒め

●ほうれん草の白和え

●わかめと大根の酢の物

一般

漬物

16日(土)

主業 豚肉とごぼうの柚子胡椒味噌炒め 主業 太刀魚の塩麹焼き

- 大根と挽肉の炒め物
- かぶの生姜あんかけ
- 春菊のごま和え



部 白飯

■ 豚肉の生姜炒め

根菜のそぼろあん

わかめの酢の物

₩ 麦ごはん

漬物

しろ菜の赤しそ和え

主菜 さばの煮付け

◆ さつま芋のレーズン煮

白菜と水菜のじゃこびたし

24日(日)

和食の日

旬

お弁当代金より

LINE

100円引き*タ*=ポッ プレゼント!!

ぶお一人様1回限り

※初回登録時にクーボンが発行されます。 ※初回登録がベンーがくか発行されるす。※このキャンベーンは予告なく終了する場合がご※100円引きクーボンには有効期限があります。詳しくはクーボン画面をご確認ください。

で検索

^{ID:}@ouchigohan



▼カロリー・塩分等の栄養価 やアレルギーの詳細はWeb の献立表でご確認ください。



29日(火)

- 大学芋
- ●白菜の旨煮
- 長芋とオクラのサラダ

4日(月・振休)

主兼 豚肉といんげんの炒め物

- ●かぶの柚子生姜煮
- セロリとベーコンのソテー
- 漬物



一節

11日(月)

- ベーコンとチンゲン菜の炒め物
- さつま芋のごま煮
- ●蓮根の青海苔炒め
- キャベツとツナのサラダ
- いんげんの生姜和え





18日(月)

- 茄子の煮物
- 蓮根のそぼろ炒め
- ブロッコリーのガーリックソテー
- ●清物



主菜 太刀魚のみりん漬け焼き

- 炒り豆腐
- 大学芋
- カリフラワーのサラダ
- ●漬物
- 9 白飯

- - 5日(火)

主 鶏肉の五味ソース

- 卵ときくらげの炒め物
- ●チンゲン菜の中華煮
- わかめのごまサラダ
- 9 白飯

ごまの日

■ アジの南蛮漬け

- ◆大根の蟹風味フレークあんかけ ●炒り豆腐
- ●野菜炒め
- オクラのぽん酢和え

●漬物 ₩ 鶏ごぼうごはん

- ウインナーとくわいの野菜炒め
- ●がんもと大根の炊き合わせ ●阿波のいとこ煮

●蓮根の味噌炒め

👑 十五穀ごはん

ならえ

漬物

●漬物

• マカロニサラダ 1 白飯

26日(火)

主 肉団子の甘酢あん

- ポテトコロッケ
- チンゲン菜としめじの塩炒め
- 切干大根と切り昆布の炒り煮 タマゴサラダ

1 白飯

●白菜の梅おかか和え 漬物



いいかんぶつの日

らわい

漬物

1 白飯

28日(木)

- きのこクリームシチュー
- 小松菜とベーコンの炒め物
- コーンサラダ ●ピクルス

29日(金) 主菜 和風ハンバーグ 主 鶏肉のバジル焼き

漬物

1 白飯

里芋とさつま揚げの煮物

チンゲン菜とウインナーの炒め物

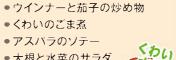
きのこの当座煮 水菜のごまサラダ



主菜 くわいと豚肉のオイスターソース炒め • 厚揚げの炊き合わせ

- ●じゃが芋の煮物 ●五目炒め
- 彩りなます
- 競 菜めし





12月1日(日)

- ★根と水菜のサラダ 長葱の酢味噌和え
- 漬物



3日(日・祝)

球 太刀魚の幽庵焼き ●じゃが芋と挽肉の炒め物

- 五目しんじょの炊き合わせ
- ●こんにゃくとえのきの七味炒め

文化の日

- 葱ぬた
- ●春菊のごま和え
- ●漬物 一節

10日(日)

球 鶏肉と根菜の煮物

- ●小町麩の卵炒め
- ツナとじゃが芋の炒め物
- ●白菜の塩麹蒸し 小松菜のわさびマヨネーズ和え ●ブロッコリーのサラダ (蓮根・
- 一節

17日(日)

- ひじきの炒り煮
- ●タラモサラダ
- 清物

ゆず記念日

勃労感謝の日

➡ +五穀ごはん 23日(土・祝)

- 主葉 赤魚の幽庵焼き
- ●肉団子の炊き合わせ ●厚揚げの更紗あん
- いんげんのごま炒め チンゲン菜の生姜和え
- シーザーサラダ 漬物 部 白飯

30日(土)

- ほうれん草の磯和え
- 漬物

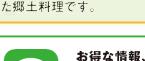
徳島県では「カツ」といえば 「フィッシュカツ | を指すほ ど広く普及された、近海で獲 れた白身魚を使用したカツ

阿波のいとこ煮 さつま芋を茹でたあと乾燥 させる「ゆで干し」を小豆と ともに煮た、うま味と甘味

が詰まった徳島県ならでは

大根、にんじん、油揚げなど 7つの食材を三杯酢で和え

のいとこ煮です。 ならえ ガイラストは





おすすめ献立

「ベネッセのおうちごはん」



https://www.benesse-palette.co.jp

ベネッセのおうちごはん 検索

25日(月)

- ●切干大根の炒り煮
- ※献立は都合により変更になる場合がございます。

- 五目きんぴら
- 水菜とチーズのマリネ ●ポテトサラダ

主 豚肉のスタミナ炒め

- 🚟 白飯
- 主葉 鶏肉の山椒焼き
- ●大根サラダ ●しろ菜の辛子和え
- ₩ ひじきごはん
- ●春菊のおひたし

- - - - ●中華ごま団子 ●白菜の山椒甘酢和え
 - 漬物
 - 12日(火) **主菜 メンチカツ**

 - ●ポテトサラダ

19日(火)

- 主菜 フィッシュカツ
- 主 鶏肉の葱塩焼き ●高野豆腐の炊き合わせ ●豆腐の挽肉包み揚げ
- ひじきの炒り煮 ●白菜のごま和え ごぼうサラダ
- キャベツとさつま揚げの炒め物 いんげんとしめじの煮びたし

27_B(7k) ■ さばの照り焼き

●小松菜の千草和え ●ポテトサラダ

カリフラワーのカレー炒め







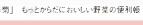


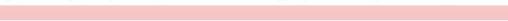












- ●漬物 一 白飯
- + 白飯

- 葱ぬた

キャベツのマスタード和え

●白菜の甘酢和え 漬物 😈 白飯









まいにち七菜

■アレルギー物質は「特定原材料・8品目」を表示しております。献立を選ぶ際に参考にしてください。「特定原材料に準ずるもの・20品目」については、お届けする商品ラベルにてご確認ください。

【11月】 	価・アレルゲン 10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)	11月1日(金)	11月2日(土)	11月3日(日·祝)
 鶏肉の黒胡椒炒め	アジのしそ香味焼き	肉団子の甘辛煮	ハンバーグブラックカレーソース	チーズと大葉の鶏竜田揚げ	かつおカツ	太刀魚の幽庵焼き
『内の黒明似なの 『に玉	炒り豆腐	茄子とピーマンの生姜炒め	カリフラワーのにんにく炒め	がんもの含め煮	肉団子の炊き合わせ	なり悪い幽庵焼き じゃが芋と挽肉の炒め物
大学芋	大根の蟹風味フレークあんかけ	さつま芋とレーズンの煮物	トマトビーンズ	がんもの含め点 茄子の肉味噌和え	根菜の黒酢炒め	五目しんじょの炊き合わせ
スチチ 3菜の旨煮	いんげんの当座煮	切干大根の炒り煮	カブのコンソメ煮	ガロッコリーのくるみ炒め	株米の黒質を多り キャベツとベーコンの炒め物	こんにゃくとえのきの七味炒め
コ来の自点 N松菜の中華風おひたし	チンゲン菜のわさび和え	しろ菜のじゃこびたし	いんげんのごまサラダ	しろ菜と魚肉ソーセージのおひたし	小松菜の白和え	
			1			葱ぬた
長芋とオクラのサラダ _{表が}	マカロニサラダ	ツナサラダ 漬物	りんごのコンポート	大根の梅しそ和え	ひじきサラダ	春菊のごま和え 漬物
責物	漬物	「滇物 エネルキ´ー:335kcal 塩分:2.8g	ピクルス	漬物	漬物	
ネルギー:342kcal 塩分:2.2g かに・小麦・たまご・乳	エネルギー:270kcal 塩分:2.8g かに・小麦・たまご	えび・かに・小麦・たまご・乳	エネルギー:324kcal 塩分:1.7g 小麦・たまご・乳	エネルキ´ー:329kcal 塩分:2.8g くるみ・小麦・たまご・乳	エネルギー:289kcal 塩分:2.6g 小麦・乳・落花生	エネルギ -:320kcal 塩分:2.6g 小麦
11月4日(月·振休)	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)	11月10日(日)
	鶏肉の五味ソース	豚カツ	鶏肉のしそ香味焼き	揚げ餃子の野菜あんかけ	さばのカレー風味焼き	鶏肉と根菜の煮物
目きんぴら	卵ときくらげの炒め物	厚揚げの炊き合わせ	キャベツとベーコンの味噌炒め	ごぼうときくらげの炒め物	カニクリーミーコロッケ	小町麩の卵炒め
ぶの柚子生姜煮	チンゲン菜の中華煮	ごぼうとくわいの味噌炒め	高野豆腐の炊き合わせ	茄子の柚子味噌田楽	ポトフ	ツナとじゃが芋の炒め物
かい他丁王安点 ロリとベーコンのソテー	中華ごま団子	切り昆布の炒り煮	小松菜の煮びたし	加丁の他丁味情田栄 いんげんの当座煮	ホトノ ほうれん草のソテー	白菜の塩麹蒸し
ロッとベーコンのッナー 、菜とチーズのマリネ	中華により子 白菜の山椒甘酢和え	りの発布の多り点	スパゲティサラダ	水菜のシーザーサラダ	人参とチーズの和え物	ロ采の塩麺蒸し 小松菜のわさびマ∃ネ−ズ和え
・米とナー人のマリイ テトサラダ		」ールスロー カリフラワーのおかか和え	2,	ほうれん草のわさび和え	人参とナースの和え物 ビーンズサラダ	ブロッコリーのサラダ
テトリフタ i物	わかめのごまサラダ 漬物	カリフラソーのおかか和え 漬物	もやしのごま酢和え 漬物	はつれん早のわさび和え 漬物	ピクルス	フロツコリーのリフタ 漬物
	(真初 エネルギー:386kcal 塩分:2.3g	「項物 「エネルキ [*] −:377kcal 塩分:2.4g	項初	 滇初 エネルキ -:363kcal 塩分:3.2g	Eグルス エネルキ* -:476kcal 塩分:2.2g	滇物 エネルギー:351kcal 塩分:2.5g
メルギー:325kcal 塩分:2.6g 小麦・たまご・乳	14/14 -:386Kcal	上が -:3//kcal	14/1/4 -:34UKCal	14/14 -:363KCal	14/04 -:4/6Kcal	14/14 -:35 Kcal
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)
 「肉のスタミナ炒め	メンチカツ	アジの南蛮漬け	揚げ鶏のチリソース	海老カツ		太刀魚の塩麹焼き
NAのスプミアかめ −コンとチンゲン菜の炒め物	大根の蟹風味フレークあんかけ	根菜のそぼろあん	麻婆豆腐	ガ子とウインナーの炒め物	厚揚げの更紗あん	大根と挽肉の炒め物
つま芋のごま煮	炒り豆腐	小松菜のソテー		じゃが芋の青海苔バター	かぼちゃのいとこ煮	ひじきの炒り煮
えていてよう 根の青海苔炒め	野菜炒め	卵の花	しろ菜と小海老の炒め物	ブロッコリーのツナあんかけ	くわいのカレー炒め	かぶの生姜あんかけ
·依の有海台がめ ヤベツとツナのサラダ	オクラのぽん酢和え	マカロニサラダ	棒々鶏サラダ	いんげんのごまマヨネーズ和え	ほうれん草の白和え	タラモサラダ
んげんの生姜和え	ポテトサラダ	カリフラワーのからしマヨネーズ和え	怪々	タマゴサラダ		タフモリフタ 春菊のごま和え
がりかの主妄れる 動物	漬物	漬物	漬物	現布豆	わかめと大根の酢の物 漬物	春彩のこまれえ 漬物
140 ルギー:350kcal 塩分:2.3g	 浜初 エネルキ゛ -:418kcal 塩分:2.3g	具物	具初 エネルギー:432kcal 塩分:2.7g	正和丘 エネルギー:382kcal 塩分:2.6g	1月初 エネルギー:390kcal 塩分:2.4g	資初 エネルギー:313kcal 塩分:3.0g
530kcai 塩ガ.2.3g 小麦・たまご・落花生	かに・小麦・たまご・乳	小麦・たまご・乳	えび・かに・小麦・たまご・乳・落花生	えび・小麦・たまご・乳	小麦·落花生	小麦・たまご・乳
			11月21日(木)	11月22日(金)		
11月18日(月) -肉の山椒焼き	11月19日(火) フィッシュカツ	11月20日(水) 肉団子の甘酢あん		焼きチキン南蛮	11月23日(土・祝) 赤魚の幽庵焼き	11月24日(日) 豚肉の生姜炒め
。肉の山椒焼さ i子の煮物	ウインナーとくわいの野菜炒め	ポテトコロッケ		がんもの炊き合わせ		根菜のそぼろあん
コーの息物 国根のそぼろ炒め	がんもと大根の炊き合わせ	チンゲン菜としめじの塩炒め	しめじと蓮根のぽん酢炒め	小松菜とベーコンのソテー	厚揚げの更紗あん	依采りてはつめん さつま芋のレーズン煮
『依のそほうだめ ロッコリーのガーリックソテー	阿波のいとこ煮	切干大根と切り昆布の炒り煮	キャベツのバター蒸し	五目大豆煮		白菜と水菜のじゃこびたし
ロッコリーのカーリックファー 、根サラダ		切十大板と切り昆布の炒り魚 タマゴサラダ			1	
	ならえ	タマコリフタ 白菜の梅おかか和え	ほうれん草のおひたし	ひじきの白和え	チンゲン菜の生姜和え	わかめの酢の物
ろ菜の辛子和え 賃物	マカロニサラダ 漬物	日来の侮みかか和え 漬物	葱ぬた 漬物	海藻サラダ 漬物	シーザーサラダ 漬物	しろ菜の赤しそ和え 漬物
『 初 ハルギー:336kcal 塩分:2.2g	滇初 エネルギー:511kcal 塩分:1.8g	 滇物 エネルギー:340kcal 塩分:2.8g	項彻 エネルキ [*] -:332kcal 塩分:3.1g	滇彻 エネルキ [*] -:437kcal 塩分:3.0g	滇初 エネルキ* -:308kcal 塩分:2.9g	滇初 エネルギー:331kcal 塩分:2.5g
小チ -:336Kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご・乳	上が -:511kcal 塩分:1.8g 小麦・たまご・乳	14/1/t -:340kcal	14/14 -:332Kcal	小麦・たまご・乳・落花生	14/14 -:308kcal	えび・かに・小麦・たまご
			小麦・たまこ・乳 11月28日(木)			
11月25日(月) 【刀魚のみりん漬け焼き	11月26日(火) 鶏肉の葱塩焼き	11月27日(水) さばの照り焼き	11月28日(不) 鶏肉のバジル焼き	11月29日(金) 和風ハンバーグ	11月30日(土) くわいと豚肉のオイスターソース炒め	12月1日(日) さばの煮付け
、刀黒のみりん頂け焼さ り豆腐	病内の忽塩焼さ 高野豆腐の炊き合わせ	豆腐の挽肉包み揚げ	病肉のハンル焼さ きのこクリームシチュー	和風ハンハーク	「厚揚げの炊き合わせ	ウインナーと茄子の炒め物
ツ豆腐 :学芋		豆腐の洗肉己み揚り	カリフラワーのカレー炒め			1
	蓮根の味噌炒め			チンゲン菜とウインナーの炒め物	じゃが芋の煮物	くわいのごま煮
]干大根の炒り煮	ひじきの炒り煮	いんげんとしめじの煮びたし	小松菜とベーコンの炒め物	きのこの当座煮	五目炒め	アスパラのソテー
·菊のおひたし	白菜のごま和え	小松菜の千草和え	キャベツのマスタード和え	水菜のごまサラダ	ほうれん草の磯和え	大根と水菜のサラダ
リフラワーのサラダ	ごぼうサラダ	ポテトサラダ	コーンサラダ	白菜の甘酢和え	彩りなます	長葱の酢味噌和え
物 417 417	漬物	漬物	ピクルス	漬物	漬物	漬物
ネルギー:416kcal 塩分:1.8g	「ネルキ [*] ー:327kcal 塩分:2.6g	「注: 1 = 1 = 1 = 1 = 1 = 1 = 1 = 1 = 1 = 1	エネルギー:404kcal 塩分:2.5g	エネルギー:336kcal 塩分:2.7g	エネルギー:335kcal 塩分:2.5g	エネルギー:363kcal 塩分:2.3g
小麦・たまご	小麦・たまご	小麦・たまご・乳	小麦・たまご・乳	小麦・たまご・乳	小麦	小麦・たまご・落花生

まいにち七菜(ごはんセット) 【11月】栄養価・アレルゲン

- ■アレルギー物質は「特定原材料・8品目」を表示しております。献立を選ぶ際に参考にしてください。「特定原材料に準ずるもの・20品目」については、お届けする商品ラベルにてご確認ください。
- ■本製品の製造ラインでは、えび・かに・小麦・そば・たまご・落花生を使用した製品も製造しております。■献立は都合により変更させていただく場合がございます。

10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)	11月1日(金)	11月2日(土)	11月3日(日·祝)
鶏肉の黒胡椒炒め	アジのしそ香味焼き	肉団子の甘辛煮	ハンバーグブラックカレーソース	チーズと大葉の鶏竜田揚げ	かつおカツ	太刀魚の幽庵焼き
かに玉	炒り豆腐	茄子とピーマンの生姜炒め	カリフラワーのにんにく炒め	がんもの含め煮	肉団子の炊き合わせ	じゃが芋と挽肉の炒め物
大学芋	大根の蟹風味フレークあんかけ	さつま芋とレーズンの煮物	トマトビーンズ	茄子の肉味噌和え	根菜の黒酢炒め	五目しんじょの炊き合わせ
白菜の旨煮	いんげんの当座煮	切干大根の炒り煮	カブのコンソメ煮	ブロッコリーのくるみ炒め	キャベツとベーコンの炒め物	こんにゃくとえのきの七味炒め
小松菜の中華風おひたし	チンゲン菜のわさび和え	しろ菜のじゃこびたし	いんげんのごまサラダ	しろ菜と魚肉ソーセージのおひたし	小松菜の白和え	葱ぬた
	マカロニサラダ	リンナサラダ	りんごのコンポート	大根の梅しそ和え	ひじきサラダ	春菊のごま和え
長芋とオクラのサラダ						台
漬物	漬物	漬物 4.45	ピクルス	漬物	漬物	漬物
白飯	十五穀ごはん	白飯	海老ピラフ	白飯	白飯	白飯
エネルギー:582kcal 塩分:2.2g	エネルキ゛-:524kcal 塩分:2.8g	エネルギー:575kcal 塩分:2.8g	エネルギー:560kcal 塩分:2.4g	エネルギー:569kcal 塩分:2.9g	エネルギー:529kcal 塩分:2.6g	ェネルギー:560kcal 塩分:2.6g
かに・小麦・たまご・乳	かに・小麦・そば・たまご	えび・かに・小麦・たまご・乳	えび・小麦・たまご・乳	くるみ・小麦・たまご・乳	小麦・乳・落花生	小麦
11月4日(月·振休)	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)	11月10日(日)
豚肉といんげんの炒め物	鶏肉の五味ソース	豚カツ	鶏肉のしそ香味焼き	揚げ餃子の野菜あんかけ	さばのカレー風味焼き	鶏肉と根菜の煮物
五目きんぴら	卵ときくらげの炒め物	厚揚げの炊き合わせ	キャベツとベーコンの味噌炒め	ごぼうときくらげの炒め物	カニクリーミーコロッケ	小町麩の卵炒め
かぶの柚子生姜煮	チンゲン菜の中華煮	ごぼうとくわいの味噌炒め	高野豆腐の炊き合わせ	茄子の柚子味噌田楽	ポトフ	ツナとじゃが芋の炒め物
セロリとベーコンのソテー	中華ごま団子	切り昆布の炒り煮	小松菜の煮びたし	いんげんの当座煮		白菜の塩麹蒸し
水菜とチーズのマリネ	白菜の山椒甘酢和え	コールスロー	スパゲティサラダ	水菜のシーザーサラダ	人参とチーズの和え物	小松菜のわさびマヨネーズ和え
		コールスロー カリフラワーのおかか和え	スパケティックタ もやしのごま酢和え		八多と)-スの何人物 ビーンズサラダ	ブロッコリーのサラダ
ポテトサラダ	わかめのごまサラダ			ほうれん草のわさび和え		
漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	ピクルス	漬物
白飯	白飯	麦ごはん	白飯	鮭わかめごはん	白飯	白飯
エネルギー:565kcal 塩分:2.6g	エネルギー:626kcal 塩分:2.4g	エネルギー:602kcal 塩分:2.4g	エネルギー:580kcal 塩分:2.7g			エネルギー:591kcal 塩分:2.5g
小麦・たまご・乳	小麦・たまご	小麦・たまご・乳	小麦・たまご	小麦・たまご・乳	えび・かに・小麦・たまご・乳	小麦・たまご・乳
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)
豚肉のスタミナ炒め	メンチカツ	アジの南蛮漬け	揚げ鶏のチリソース	海老カツ	豚肉とごぼうの柚子胡椒味噌炒め	太刀魚の塩麹焼き
ベーコンとチンゲン菜の炒め物	大根の蟹風味フレークあんかけ	根菜のそぼろあん	麻婆豆腐	茄子とウインナーの炒め物	厚揚げの更紗あん	大根と挽肉の炒め物
さつま芋のごま煮	炒り豆腐	小松菜のソテー	焼売	じゃが芋の青海苔バター		ひじきの炒り煮
蓮根の青海苔炒め	野菜炒め	卵の花	しろ菜と小海老の炒め物	ブロッコリーのツナあんかけ		かぶの生姜あんかけ
キャベツとツナのサラダ	オクラのぽん酢和え	マカロニサラダ	棒々鶏サラダ	いんげんのごまマヨネーズ和え		タラモサラダ
いんげんの生姜和え	ポテトサラダ	カリフラワーのからしマヨネーズ和え	ほうれん草とぜんまいのナムル	タマゴサラダ		
漬物	ホテトリファ 漬物	カラフフラーのからしてコイース作品に 漬物	漬物		漬物	清物
人名		貞彻 ☆≪□	 	比印豆 占金		白飯
白飯	鶏ごぼうごはん	白飯	白飯	白飯	十五穀ごはん	TO SECTION OF THE SECTION OF THE PROPERTY OF THE SECTION OF THE SE
エネルギー:590kcal 塩分:2.4g	「ニネルギー:652kcal 塩分:2.4g	エネルギー:641kcal 塩分:2.5g	エネルギー:672kcal 塩分:2.7g	エネルキ -:622kcal 塩分:2.6g	1	ェネルキ −:553kcal 塩分:3.0g
小麦・たまご・落花生	かに・小麦・たまご・乳	小麦・たまご・乳	えび・かに・小麦・たまご・乳・落花生	えび・小麦・たまご・乳	小麦・そば・落花生	小麦・たまご・乳
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・祝)	11月24日(日)
鶏肉の山椒焼き	フィッシュカツ	肉団子の甘酢あん	香味だれの豆腐野菜ハンバ−グ	焼きチキン南蛮		豚肉の生姜炒め
茄子の煮物	ウインナーとくわいの野菜炒め	ポテトコロッケ	┃小町麩の卵あんかけ	がんもの炊き合わせ		根菜のそぼろあん
蓮根のそぼろ炒め	がんもと大根の炊き合わせ	チンゲン菜としめじの塩炒め	しめじと蓮根のぽん酢炒め	小松菜とベーコンのソテー	厚揚げの更紗あん	さつま芋のレーズン煮
 ブロッコリーのガーリックソテー	阿波のいとこ煮	切干大根と切り昆布の炒り煮	キャベツのバター蒸し	五目大豆煮	いんげんのごま炒め	白菜と水菜のじゃこびたし
大根サラダ	ならえ	タマゴサラダ	ほうれん草のおひたし	ひじきの白和え	チンゲン菜の生姜和え	わかめの酢の物
しろ菜の辛子和え	マカロニサラダ	白菜の梅おかか和え	葱ぬた	海藻サラダ	シーザーサラダ	しろ菜の赤しそ和え
漬物	漬物	漬物	漬物	漬物		漬物
ひじきごはん	白飯	白飯	白飯	白飯		麦ごはん
エネルギー:593kcal 塩分:6.4g	「ネル・-:755kcal 塩分:1.9g	「江ル -:580kcal 塩分:2.8g	エネルギー:572kcal 塩分:3.2g		エネルキー:548kcal 塩分:2.9g	エネルキー:531kcal 塩分:2.7g
小麦・たまご・乳	小麦・たまご・乳	小麦・たまご・乳	小麦・たまご・乳	小麦・たまご・乳・落花生	小麦・たまご・乳	えび・かに・小麦・たまご
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)	12月1日(日)
太刀魚のみりん漬け焼き	鶏肉の葱塩焼き		11月20日(不) 鶏肉のバジル焼き	11月29日(<u>亚)</u> 和風ハンバーグ		12万1日(日) さばの煮付け
炒り豆腐	高野豆腐の炊き合わせ	豆腐の挽肉包み揚げ	きのこクリームシチュー	工芸パンパープ 工芸とさつま揚げの煮物		ウインナーと茄子の炒め物
大学学	蓮根の味噌炒め	生物がたるこの場合	カリフラワーのカレー炒め	チンゲン菜とウインナーの炒め物		くわいのごま煮
				きのこの当座煮		
切干大根の炒り煮	ひじきの炒り煮	いんげんとしめじの煮びたし	小松菜とベーコンの炒め物		五目炒め	アスパラのソテー
春菊のおひたし	白菜のごま和え	小松菜の千草和え	キャベツのマスタード和え	水菜のごまサラダ		大根と水菜のサラダ
カリフラワーのサラダ	ごぼうサラダ	ポテトサラダ	コーンサラダ	白菜の甘酢和え	彩りなます	長葱の酢味噌和え
漬物	漬物	漬物	ピクルス	漬物		漬物
白飯	十五穀ごはん	白飯	白飯	白飯	菜めし	白飯
エネルギー:656kcal 塩分:1.8g	エネルギ -:581kcal 塩分:2.6g	エネルギー:753kcal 塩分:2.8g	エネルギー:644kcal 塩分:2.6g	エネルギー:576kcal 塩分:2.7g	エネルギー:575kcal 塩分:5.7g	エネルギ -:603kcal 塩分:2.3g
小麦・たまご	小麦・そば・たまご	小麦・たまご・乳	小麦・たまご・乳	小麦・たまご・乳	小麦	小麦・たまご・落花生
	1			<u> </u>	<u>. </u>	

まいにち七菜(ごはん付き)

■アレルギー物質は「特定原材料・8品目」を表示しております。献立を選ぶ際に参考にしてください。「特定原材料に準ずるもの・20品目」については、お届けする商品ラベルにてご確認ください。

■本製品の製造ラインでは、えび・かに・小麦・そば・たまご・落花生を使用した製品も製造しております。■献立は都合により変更させていただく場合がございます。

【11月】栄養価・アレルゲン

	<u>щ / /////</u>	400000000	40 0 24 0 (-)	44.04.04.05	44808413	44 11 2 11 41 11 11
10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)	11月1日(金)	11月2日(土)	11月3日(日・祝)
鶏肉の黒胡椒炒め	アジのしそ香味焼き	肉団子の甘辛煮	ハンバーグブラックカレーソース	チーズと大葉の鶏竜田揚げ	かつおカツ	太刀魚の幽庵焼き
かに玉	炒り豆腐	茄子とピーマンの生姜炒め	カリフラワーのにんにく炒め	がんもの含め煮	肉団子の炊き合わせ	じゃが芋と挽肉の炒め物
大学芋	大根の蟹風味フレークあんかけ	さつま芋とレーズンの煮物	トマトビーンズ	茄子の肉味噌和え	根菜の黒酢炒め	五目しんじょの炊き合わせ
	いんげんの当座煮	切干大根の炒り煮	カブのコンソメ煮	ブロッコリーのくるみ炒め	キャベツとベーコンの炒め物	こんにゃくとえのきの七味炒め
	チンゲン菜のわさび和え	しろ菜のじゃこびたし	いんげんのごまサラダ	しろ菜と魚肉ソーセージのおひたし	小松菜の白和え	葱ぬた
長芋とオクラのサラダ	マカロニサラダ	ツナサラダ	りんごのコンポート	大根の梅しそ和え	ひじきサラダ	春菊のごま和え
漬物	┧漬物	漬物	ピクルス	漬物	漬物	漬物
白飯	十五穀ごはん	白飯	海老ピラフ	白飯	白飯	白飯
	エネルド -:387kcal 塩分:2.4g	エネルド -:475kcal 塩分:2.6g	エネルギー:440kcal 塩分:2.0g		エネル・-:423kcal 塩分:2.3g	エネルギー:444kcal 塩分:2.3g
			エネルヤ440kCal 塩ツ.2.0g	3		_
かに・小麦・たまご・乳	かに・小麦・そば・たまご	えび・かに・小麦・たまご・乳	えび・小麦・たまご・乳	くるみ・小麦・たまご・乳	小麦·乳·落花生	小麦
11月4日(月·振休)	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)	11月10日(日)
豚肉といんげんの炒め物	鶏肉の五味ソース	豚カツ	鶏肉のしそ香味焼き	揚げ餃子の野菜あんかけ	さばのカレー風味焼き	鶏肉と根菜の煮物
	卵ときくらげの炒め物	厚揚げの炊き合わせ	キャベツとベーコンの味噌炒め		カニクリーミーコロッケ	小町麩の卵炒め
	チンゲン菜の中華煮	ごぼうとくわいの味噌炒め	高野豆腐の炊き合わせ	茄子の柚子味噌田楽	ポトフ	ツナとじゃが芋の炒め物
				加りの個り外省四末		
	中華ごま団子	切り昆布の炒り煮	小松菜の煮びたし	いんげんの当座煮	ほうれん草のソテー	白菜の塩麹蒸し
水菜とチ−ズのマリネ	白菜の山椒甘酢和え	コールスロー	スパゲティサラダ	水菜のシーザーサラダ	人参とチーズの和え物	小松菜のわさびマヨネーズ和え
ポテトサラダ	わかめのごまサラダ	カリフラワーのおかか和え	もやしのごま酢和え	ほうれん草のわさび和え	ビーンズサラダ	ブロッコリーのサラダ
漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	ピクルス	漬物
白飯	白飯	麦ごはん	白飯	鮭わかめごはん	白飯	白飯
		エネル			エネルギー:626kcal 塩分:2.1g	
•		1		エネルキ -: 482kcal 塩分: 4.8g		エネルギー:477kcal 塩分:2.3g
小麦・たまご・乳	小麦・たまご	小麦・たまご・乳	小麦・たまご	小麦・たまご・乳	えび・かに・小麦・たまご・乳	小麦・たまご・乳
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)
豚肉のスタミナ炒め	メンチカツ	アジの南蛮漬け	揚げ鶏のチリソース	海老カツ	豚肉とごぼうの柚子胡椒味噌炒め	太刀魚の塩麹焼き
ベーコンとチンゲン菜の炒め物	大根の蟹風味フレークあんかけ	根菜のそぼろあん	麻婆豆腐	茄子とウインナーの炒め物	厚揚げの更紗あん	大根と挽肉の炒め物
さつま芋のごま煮	炒り豆腐	小松菜のソテー	焼売		かぼちゃのいとこ煮	ひじきの炒り煮
	野菜炒め	卵の花	しろ菜と小海老の炒め物	ブロッコリーのツナあんかけ	くわいのカレー炒め	かぶの生姜あんかけ
	オクラのぽん酢和え	マカロニサラダ	棒々鶏サラダ	いんげんのごまマヨネーズ和え	ほうれん草の白和え	タラモサラダ
	ポテトサラダ	カリフラワーのからしマヨネーズ和え	ほうれん草とぜんまいのナムル	タマゴサラダ	わかめと大根の酢の物	春菊のごま和え
漬物	漬物	漬物	漬物	昆布豆	漬物	漬物
白飯	鶏ごぼうごはん	白飯	白飯	白飯	十五穀ごはん	白飯
エネルギ -:470kcal 塩分:2.1g	ェネルキ* -:546kcal 塩分:2.0g	エネルギー:525kcal 塩分:2.1g	エネルギー:537kcal 塩分:2.4g	エネルキ -:500kcal 塩分:2.3g	エネルギー:536kcal 塩分:2.3g	エネルギー:445kcal 塩分:2.8g
小麦・たまご・落花生	かに・小麦・たまご・乳	小麦・たまご・乳	えび・かに・小麦・たまご・乳・落花生		小麦・そば・落花生	小麦・たまご・乳
	5	L.		1		
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・祝)	11月24日(日)
鶏肉の山椒焼き	フィッシュカツ	肉団子の甘酢あん		焼きチキン南蛮	赤魚の幽庵焼き	豚肉の生姜炒め
茄子の煮物	ウインナーとくわいの野菜炒め	ポテトコロッケ	小町麩の卵あんかけ	がんもの炊き合わせ	肉団子の炊き合わせ	根菜のそぼろあん
蓮根のそぼろ炒め	がんもと大根の炊き合わせ	チンゲン菜としめじの塩炒め	しめじと蓮根のぽん酢炒め	小松菜とベーコンのソテー	厚揚げの更紗あん	さつま芋のレーズン煮
ブロッコリーのガーリックソテー	阿波のいとこ煮	切干大根と切り昆布の炒り煮	キャベツのバター蒸し	五目大豆煮	いんげんのごま炒め	白菜と水菜のじゃこびたし
大根サラダ	ならえ	タマゴサラダ	ほうれん草のおひたし	ひじきの白和え	チンゲン菜の生姜和え	わかめの酢の物
しろ菜の辛子和え	マカロニサラダ	白菜の梅おかか和え	葱ぬた	海藻サラダ	シーザーサラダ	しろ菜の赤しそ和え
			忽ぬた 漬物	<i>海</i> 深りフラ 漬物		
漬物	漬物	漬物			漬物 (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1)	漬物
ひじきごはん	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	麦ごはん
エネルギー:465kcal 塩分:4.7g	エネルギー:641kcal 塩分:1.6g	エネルドー:491kcal 塩分:2.8g	エネルギー:473kcal 塩分:2.9g	エネルギー:575kcal 塩分:2.7g	エネルギー:413kcal 塩分:2.5g	エネルギー:443kcal 塩分:2.3g
小麦・たまご・乳	小麦・たまご・乳	小麦・たまご・乳	小麦・たまご・乳	小麦・たまご・乳・落花生	小麦・たまご・乳	えび・かに・小麦・たまご
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)	12月1日(日)
太刀魚のみりん漬け焼き	鶏肉の葱塩焼き	さばの照り焼き	鶏肉のバジル焼き	和風ハンバーグ	くわいと豚肉のオイスターソース炒め	さばの煮付け
炒り豆腐	高野豆腐の炊き合わせ	豆腐の挽肉包み揚げ	きのこクリームシチュー	型芋とさつま揚げの煮物	厚揚げの炊き合わせ	ウインナーと茄子の炒め物
大学芋	蓮根の味噌炒め	キャベツとさつま揚げの炒め物	カリフラワーのカレー炒め		じゃが芋の煮物	くわいのごま煮
	ひじきの炒り煮	いんげんとしめじの煮びたし	小松菜とベーコンの炒め物	きのこの当座煮	五目炒め	 アスパラのソテー
春菊のおひたし	白菜のごま和え	小松菜の千草和え	キャベツのマスタード和え	水菜のごまサラダ	ほうれん草の磯和え	大根と水菜のサラダ
カリフラワーのサラダ	ごぼうサラダ	ポテトサラダ	コーンサラダ	白菜の甘酢和え	彩りなます	長葱の酢味噌和え
漬物	漬物	漬物	ピクルス	漬物	漬物	漬物
白飯	十五穀ごはん	白飯	白飯	白飯	菜めし	白飯
• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •			<u> </u>	<u> </u>		
ェネルギー:505kcal 塩分:1.7g	エネルキ -:465kcal 塩分:2.3g	エネルギー:576kcal 塩分:2.4g	エネルギー:527kcal 塩分:2.3g	エネルギー:455kcal 塩分:2.4g	エネルギー:466kcal 塩分:4.4g	エネルキ -: 467kcal 塩分:2.1g
小麦・たまご	小麦・そば・たまご	小麦・たまご・乳	小麦・たまご・乳	小麦・たまご・乳	小麦	小麦・たまご・落花生

製品名	アレルゲン表示要
24・10・28まいにち七菜ごはん	かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・やまいも・ゼラチン
24・10・29まいにち七菜ごはん	かに・小麦・そば・卵・ごま・さば・大豆・ゼラチン
24・10・30まいにち七菜ごはん	えび・かに・小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉
24・10・31まいにち七菜ごはん	えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご
24・11・01まいにち七菜ごはん	くるみ・小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉
24・11・02まいにち七菜ごはん	小麦・乳成分・落花生・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉
24・11・03まいにち七菜ごはん	小麦・ごま・さば・大豆・豚肉
24・11・04まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・豚肉
24・11・05まいにち七菜ごはん	小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
24・11・06まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・豚肉
24・11・07まいにち七菜ごはん	小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉
24・11・08まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
24・11・09まいにち七菜ごはん	えび・かに・小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
24・11・10まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
24・11・11まいにち七菜ごはん	小麦・卵・落花生・ごま・さば・大豆・豚肉
24・11・12まいにち七菜ごはん	かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
24・11・13まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉
24・11・14まいにち七菜ごはん	えび・かに・小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
24・11・15まいにち七菜ごはん	えび・小麦・卵・乳成分・いか・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
24・11・16まいにち七菜ごはん	小麦・そば・落花生・ごま・さば・大豆・豚肉
24・11・17まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・豚肉
24・11・18まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・さば・大豆・鶏肉・豚肉
24・11・19まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉
24・11・20まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
24・11・21まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
24・11・22まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉
24・11・23まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉
24・11・24まいにち七菜ごはん	えび・かに・小麦・卵・さば・大豆・鶏肉・豚肉
24・11・25まいにち七菜ごはん	小麦・卵・ごま・さば・大豆・ゼラチン
24・11・26まいにち七菜ごはん	小麦・そば・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・ゼラチン
24・11・27まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
24・11・28まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
24・11・29まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
24・11・30まいにち七菜ごはん	小麦・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
24・12・01まいにち七菜ごはん	小麦・卵・落花生・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン