

11
November



からだ
体をあたためよう!

秋の終わりに冬のはじまりにかけて、「時雨」とよばれる急にこまかい雨がふったりやんだりすることがあります。雨にあたり、冬の寒さによって体が冷えたりすると、体のめんえき力も下がってしまうそうです。かぜを予防するためにも、あたたかいうどんやスープなどの食事をす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、元気に冬を乗り越えましょう!



もりあひ せんせい
森合まな 先生
栄養士 / 元保育園栄養士
フードスタイリスト
三児の母、料理やお菓子作りが趣味で、現在はSNSにてレシピ投稿などを行う

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

11月献立
原材料表

○：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、微量混入の可能性あること。

2024年10月10日作成

月日(曜日)	商品	メーカー	1個あたり kcal	アレルギー																					原材料	コンタミ					
				7品目							21品目																				
				卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	いわし	いくら	オレンジ	牛乳	鶏肉	ささ	大豆	豚肉	ま	たまご	やまいも	セロリ	りんご	バナナ	ごま	カシューナッツ	アーモンド				
11月1日 (金)	きなこ棒	やおさん	80														○												きなこ(大豆を含む)(国内製造)、水飴、砂糖	不規則	
	かむおやつ ごま付きいりこ	などり	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/グル化剤(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)																															

11月献立
原材料表

○：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、微量混入の可能性のあること。

2024年10月10日作成

月日(曜日)	商品	メーカー	1個あたり kcal	アレルギー																					原材料	コンタミ	
				7品目							21品目																
				卵	小麦	そば	落花生	えび	かに	あわび	いくら	オレシ	牛肉	豚肉	鶏肉	大豆	さば	くろみ	まつたけ	やまもも	セリ	バナ	カシュー	アーモンド			
11月18日 (月)	細切り芋けんぴ	滋谷食品	99																					●	さつま芋（国産）、植物油脂、砂糖、オリゴ糖、食塩	不規則	
	焼こあじ	一業食品	14	●	●	●	●	●					●													あじ調味干し（しまあじ（バトナム）、砂糖、食塩）／ソルビット、調味料（アミノ酸）	不規則
	沖縄マンゴーゼリー	エースベーカー	15	●								●								●	●					異性化液糖（国内製造）、マンゴーピューレ（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
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	不規則	
	三幸の揚せん蒸るしお味	三幸製菓	28	●	●		●									○									米（米国産、泰州産、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（ローズマリー抽出物）	7品目	
	ふ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	
11月20日 (水)	まけんGミサイダー味	杉本屋製菓	48									○											○	○	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（ヘクチン：オレンジ由来）、香料、着色料（クチナン）	7品目	
	ソフト豆もち	岩塚製菓	25	●	●	●	●									○									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	
	わんにゃんゼリー	エースベーカー	13	●								●									●	○			【アップル】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、クチナン）、（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） 【グレープ】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） 【パイナップル】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） 【いちご】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）	28品目	
11月21日 (木)	いちごマシュマロ	エイワ	36	●	●	●									○								○	○	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、イチゴパウダー、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（ヘクチン）、着色料（ビートレッド）、香料	7品目	
	新潟仕込み 塩味	三幸製菓	35	●	●	●	●									○									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（ローズマリー抽出物）	7品目	
	どうぶつえんゼリー	エースベーカー	15	●								○									○	○			【アップル】異性化液糖（国内製造）、濃縮アップル果汁、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、クチナン）、（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（アカキヤベツ、クチナン）、（一部にりんごを含む） 【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、アカキヤベツ）、（一部にりんご・オレンジを含む） 【いちご】異性化液糖（国内製造）、濃縮果汁（アップル、いちご）、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（アカキヤベツ、紅花黄）、（一部にりんご・ももを含む） 【パイナップル】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）	28品目	
11月22日 (金)	塩羊かん	かし原	54																						砂糖（国内製造）、生飴、水飴、寒天、塩	28品目	
	スティックボテのり塩	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%スティックゼリー	リボン	14	●								○									●	○			濃縮リンゴ果汁（中国製造）、異性化液糖、砂糖、濃縮グレープ果汁、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）、ソルビトール、酸味料、香料	7品目	
11月23日 (土)																											

11月 献立表

まいにち七菜

まいにち七菜

ごはんセット

夕食・翌朝食セット
夕食用まいにち七菜

和食を中心に和洋中をバランスよく組み合わせ、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。

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

ごはんセット ごはんセット おすすめ!

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!



10月28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	11月1日(金)	2日(土)	3日(日・祝)
主菜 鶏肉の黒胡椒炒め <ul style="list-style-type: none"> かに玉 大学芋 白菜の旨煮 小松菜の中華風おひたし 長芋とオクラのサラダ 漬物 白飯	主菜 アジのしそ香味焼き <ul style="list-style-type: none"> 炒り豆腐 大根の蟹風味フレークあんかけ いんげんの当座煮 チンゲン菜のわさび和え マカロニサラダ 漬物 十五穀ごはん	主菜 肉団子の甘辛煮 <ul style="list-style-type: none"> 茄子とピーマンの生姜炒め さつま芋とレーズンの煮物 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 白飯	主菜 ハンバーグブラックカレーソース <ul style="list-style-type: none"> 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 ピクルス 海老ピラフ	主菜 チーズと大葉の鶏竜田揚げ <ul style="list-style-type: none"> 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 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 白飯	主菜 かつおカツ <ul style="list-style-type: none"> 肉団子の炊き合わせ 根菜の黒酢炒め キャベツとベーコンの炒め物 小松菜の白和え ひじきサラダ 漬物 白飯	主菜 太刀魚の幽庵焼き <ul style="list-style-type: none"> じゃが芋と挽肉の炒め物 五目しんじょの炊き合わせ こんにやくとえのきの七味炒め 葱ぬた 春菊のごま和え 漬物 白飯
4日(月・振休) 主菜 豚肉といんげんの炒め物 <ul style="list-style-type: none"> 五目きんぴら かぶの柚子生姜煮 セロリとベーコンのソテー 水菜とチーズのマリネ ポテトサラダ 漬物 白飯	5日(火) 主菜 鶏肉の五味ソース <ul style="list-style-type: none"> 卵ときくらげの炒め物 チンゲン菜の中華煮 中華ごま団子 白菜の山椒甘酢和え わかめのごまサラダ 漬物 白飯	6日(水) 主菜 豚カツ <ul style="list-style-type: none"> 厚揚げの炊き合わせ ごぼうとくわいの味噌炒め 切り昆布の炒り煮 コールスロー カリフラワーのおかか和え 漬物 麦ごはん	7日(木) 主菜 鶏肉のしそ香味焼き <ul style="list-style-type: none"> キャベツとベーコンの味噌炒め 高野豆腐の炊き合わせ 小松菜の煮ひたし スパゲティサラダ もやしのごま酢和え 漬物 白飯	8日(金) 主菜 揚げ餃子の野菜あんかけ <ul style="list-style-type: none"> ごぼうときくらげの炒め物 茄子の柚子味噌田楽 いんげんの当座煮 水菜のシーザーサラダ ほうれん草のわさび和え 漬物 鮭わかめごはん	9日(土) 主菜 さばのカレー風味焼き <ul style="list-style-type: none"> カニクリームコロッケ ホトフ 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 白飯	10日(日) 主菜 鶏肉と根菜の煮物 <ul style="list-style-type: none"> 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 漬物 白飯
11日(月) 主菜 豚肉のスタミナ炒め <ul style="list-style-type: none"> 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 漬物 白飯	12日(火) 主菜 メンチカツ <ul style="list-style-type: none"> 大根の蟹風味フレークあんかけ 炒り豆腐 野菜炒め オクラのぼん酢和え ポテトサラダ 漬物 鶏ごぼうごはん	13日(水) 主菜 アジの南蛮漬け <ul style="list-style-type: none"> 根菜のそぼろあん 小松菜のソテー 卵の花 マカロニサラダ カリフラワーのからしマヨネーズ和え 漬物 白飯	14日(木) 主菜 揚げ鶏のチリソース <ul style="list-style-type: none"> 麻婆豆腐 焼売 しろ菜と小海老の炒め物 棒棒鶏サラダ ほうれん草とぜんまいのナムル 漬物 白飯	15日(金) 主菜 海老カツ <ul style="list-style-type: none"> 茄子とウインナーの炒め物 じゃが芋の青海苔バター 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 タマゴサラダ 昆布豆 白飯	16日(土) 主菜 豚肉とごぼうの柚子胡椒味噌炒め <ul style="list-style-type: none"> 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 漬物 十五穀ごはん	17日(日) 主菜 太刀魚の塩麹焼き <ul style="list-style-type: none"> 大根と挽肉の炒め物 ひじきの炒り煮 かぶの生姜あんかけ たらもサラダ 春菊のごま和え 漬物 白飯
18日(月) 主菜 鶏肉の山椒焼き <ul style="list-style-type: none"> 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 大根サラダ しろ菜の辛子和え 漬物 ひじきごはん	19日(火) 主菜 フィッシュカツ <ul style="list-style-type: none"> 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 ならえ マカロニサラダ 漬物 白飯	20日(水) 主菜 肉団子の甘酢あん <ul style="list-style-type: none"> 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 白菜の梅おかか和え 漬物 白飯	21日(木) 主菜 香味だれの豆腐野菜ハンバーグ <ul style="list-style-type: none"> 小町麩の卵あんかけ しめじと蓮根のほん酢炒め キャベツのバター蒸し ほうれん草のおひたし 葱ぬた 漬物 白飯	22日(金) 主菜 焼きチキン南蛮 <ul style="list-style-type: none"> がんもの炊き合わせ 小松菜とベーコンのソテー 五目大豆煮 ひじきの白和え 海藻サラダ 漬物 白飯	23日(土・祝) 主菜 赤魚の幽庵焼き <ul style="list-style-type: none"> 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 白飯	24日(日) 主菜 豚肉の生姜炒め <ul style="list-style-type: none"> 根菜のそぼろあん さつま芋のレーズン煮 白菜と水菜のじゃこびたし わかめの酢の物 しろ菜の赤しそ和え 漬物 麦ごはん
25日(月) 主菜 太刀魚のみりん漬け焼き <ul style="list-style-type: none"> 炒り豆腐 大学芋 切干大根の炒り煮 春菊のおひたし カリフラワーのサラダ 漬物 白飯	26日(火) 主菜 鶏肉の葱塩焼き <ul style="list-style-type: none"> 高野豆腐の炊き合わせ 蓮根の味噌炒め ひじきの炒り煮 白菜のごま和え ごぼうサラダ 漬物 十五穀ごはん	27日(水) 主菜 さばの照り焼き <ul style="list-style-type: none"> 豆腐の挽肉包み揚げ 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 小松菜の千草和え ポテトサラダ 漬物 白飯	28日(木) 主菜 鶏肉のバジル焼き <ul style="list-style-type: none"> きのこクリームシチュー カリフラワーのカレー炒め 小松菜とベーコンの炒め物 キャベツのマスタード和え コーンサラダ ピクルス 白飯	29日(金) 主菜 和風ハンバーグ <ul style="list-style-type: none"> 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 白菜の甘酢和え 漬物 白飯	30日(土) 主菜 くわいと豚肉のオイスターソース炒め <ul style="list-style-type: none"> 厚揚げの炊き合わせ じゃが芋の煮物 五目炒め ほうれん草の磯和え 彩りなます 漬物 菜めし	12月1日(日) 主菜 さばの煮付け <ul style="list-style-type: none"> ウインナーと茄子の炒め物 くわいのごま煮 アスパラのソテー 大根と水菜のサラダ 長葱の酢味噌和え 漬物 白飯

今月の郷土料理

11月19日(火)
徳島県

まいにち七菜

フィッシュカツ
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です。

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のいとこ煮です。

ならえ
大根、にんじん、油揚げなど7つの食材を三杯酢で和えた郷土料理です。

LINE お得な情報、おすすめ献立配信中!

友だち登録された方限定で

お弁当代金より

100円引きクーポンプレゼント!

※お一人様1回限り
※このキャンペーンは予告なく終了する場合がございます。
※100円引きクーポンには有効期限があります。
※詳しくはクーポン画面をご確認ください。

「ベネッセのおうちごはん」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。
<https://www.benesse-palette.co.jp>

ベネッセのおうちごはん 検索

※献立は都合により変更になる場合がございます。

【参考文献】農林水産省 うちの郷土料理 https://www.maff.go.jp/y/keikaku/syokubunka/k_yourui/ 旬「山芋」「くるみ」「水菜」「蓮根」「くわい」「春菊」 もっとからだにいい野菜の便利帳 恵格書店

まいにち七菜

【11月】 栄養価・アレルギー

■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 かに玉 大学芋 白菜の旨煮 小松菜の中華風おひたし 長芋とオクラのサラダ 漬物 エネルギー:342kcal 塩分:2.2g かに・小麦・たまご・乳	アジのしそ香味焼き 炒り豆腐 大根の蟹風味フレークあんかけ いんげんの当座煮 チンゲン菜のわさび和え マカロニサラダ 漬物 エネルギー:270kcal 塩分:2.8g かに・小麦・たまご	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 切干大根の炒り煮 しる菜のじゃこびたし ツナサラダ 漬物 エネルギー:335kcal 塩分:2.8g えび・かに・小麦・たまご・乳	ハンバーグブラックカレーソース 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 ピクルス エネルギー:324kcal 塩分:1.7g 小麦・たまご・乳	チーズと大葉の鶏竜田揚げ 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 しる菜と魚肉ソーセージのおひたし 大根の梅しそ和え 漬物 エネルギー:329kcal 塩分:2.8g くるみ・小麦・たまご・乳	かつおカツ 肉団子の炊き合わせ 根菜の黒酢炒め キャベツとベーコンの炒め物 小松菜の白和え ひじきサラダ 漬物 エネルギー:289kcal 塩分:2.6g 小麦・乳・落花生	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 葱ぬた 春菊のごま和え 漬物 エネルギー: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)
豚肉といんげんの炒め物 五目きんぴら かぶの柚子生姜煮 セロリとベーコンのソテー 水菜とチーズのマリネ ポテトサラダ 漬物 エネルギー:325kcal 塩分:2.6g 小麦・たまご・乳	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 中華ごま団子 白菜の山椒甘酢和え わかめのごまサラダ 漬物 エネルギー:386kcal 塩分:2.3g 小麦・たまご	豚カツ 厚揚げの炊き合わせ ごぼうとくわいの味噌炒め 切り昆布の炒り煮 コールスロー カリフラワーのおかか和え 漬物 エネルギー:377kcal 塩分:2.4g 小麦・たまご・乳	鶏肉のしそ香味焼き キャベツとベーコンの味噌炒め 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 もやしのごま酢和え 漬物 エネルギー:340kcal 塩分:2.6g 小麦・たまご	揚げ餃子の野菜あんかけ ごぼうときくらげの炒め物 茄子の柚子味噌田楽 いんげんの当座煮 水菜のシーザーサラダ ほうれん草のわさび和え 漬物 エネルギー:363kcal 塩分:3.2g 小麦・たまご・乳	さばのカレー風味焼き カニクリームコロッケ 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 エネルギー:476kcal 塩分:2.2g えび・かに・小麦・たまご・乳	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 白菜の塩麴蒸し 小松菜のわさびマヨネーズ和え ブロッコリーのサラダ 漬物 エネルギー:351kcal 塩分:2.5g 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 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 漬物 エネルギー:350kcal 塩分:2.3g 小麦・たまご・落花生	メンチカツ 大根の蟹風味フレークあんかけ 炒り豆腐 野菜炒め オクラのぼん酢和え ポテトサラダ 漬物 エネルギー:418kcal 塩分:2.3g かに・小麦・たまご・乳	アジの南蛮漬け 根菜のそぼろあん 小松菜のソテー 卵の花 マカロニサラダ カリフラワーのからしマヨネーズ和え 漬物 エネルギー:401kcal 塩分:2.4g 小麦・たまご・乳	揚げ鶏のチリソース 麻婆豆腐 焼売 しる菜と小海老の炒め物 棒々鶏サラダ ほうれん草とぜんまいのナムル 漬物 エネルギー:432kcal 塩分:2.7g えび・かに・小麦・たまご・乳・落花生	海老カツ 茄子とウインナーの炒め物 じゃが芋の青海苔バター 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 タマゴサラダ 昆布豆 エネルギー:382kcal 塩分:2.6g えび・小麦・たまご・乳	豚肉とごぼうの柚子胡椒味噌炒め 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 漬物 エネルギー:390kcal 塩分:2.4g 小麦・落花生	太刀魚の塩麴焼き 大根と挽肉の炒め物 ひじきの炒り煮 かぶの生姜あんかけ タラモサラダ 春菊のごま和え 漬物 エネルギー:313kcal 塩分:3.0g 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 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 大根サラダ しる菜の辛子和え 漬物 エネルギー:336kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご・乳	フィッシュカツ 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 ならえ マカロニサラダ 漬物 エネルギー:511kcal 塩分:1.8g 小麦・たまご・乳	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 白菜の梅おかか和え 漬物 エネルギー:340kcal 塩分:2.8g 小麦・たまご・乳	香味だれの豆腐野菜ハンバーグ 小町麩の卵あんかけ しめじと蓮根のぼん酢炒め キャベツのバター蒸し ほうれん草のおひたし 葱ぬた 漬物 エネルギー:332kcal 塩分:3.1g 小麦・たまご・乳	焼きチキン南蛮 がんもの炊き合わせ 小松菜とベーコンのソテー 五目大豆煮 ひじきの白和え 海藻サラダ 漬物 エネルギー:437kcal 塩分:3.0g 小麦・たまご・乳・落花生	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 エネルギー:308kcal 塩分:2.9g 小麦・たまご・乳	豚肉の生姜炒め 根菜のそぼろあん さつま芋のレーズン煮 白菜と水菜のじゃこびたし わかめの酢の物 しる菜の赤しそ和え 漬物 エネルギー:331kcal 塩分:2.5g 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 炒り豆腐 大学芋 切干大根の炒り煮 春菊のおひたし カリフラワーのサラダ 漬物 エネルギー:416kcal 塩分:1.8g 小麦・たまご	鶏肉の葱塩焼き 高野豆腐の炊き合わせ 蓮根の味噌炒め ひじきの炒り煮 白菜のごま和え ごぼうサラダ 漬物 エネルギー:327kcal 塩分:2.6g 小麦・たまご	さばの照り焼き 豆腐の挽肉包み揚げ 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 小松菜の千草和え ポテトサラダ 漬物 エネルギー:513kcal 塩分:2.7g 小麦・たまご・乳	鶏肉のバジル焼き きのこクリームシチュー カリフラワーのカレー炒め 小松菜とベーコンの炒め物 キャベツのマスタード和え コーンサラダ ピクルス エネルギー:404kcal 塩分:2.5g 小麦・たまご・乳	和風ハンバーグ 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 白菜の甘酢和え 漬物 エネルギー:336kcal 塩分:2.7g 小麦・たまご・乳	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 ほうれん草の磯和え 彩りなます 漬物 エネルギー:335kcal 塩分:2.5g 小麦	さばの煮付け ウインナーと茄子の炒め物 くわいのごま煮 アスパラのソテー 大根と水菜のサラダ 長葱の酢味噌和え 漬物 エネルギー:363kcal 塩分:2.3g 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・アレルギー

■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 かに玉 大学芋 白菜の旨煮 小松菜の中華風おひたし 長芋とオクラのサラダ 漬物 白飯 エネルギー:582kcal 塩分:2.2g かに・小麦・たまご・乳	アジのしそ香味焼き 炒り豆腐 大根の蟹風味フレークあんかけ いんげんの当座煮 チンゲン菜のわさび和え マカロニサラダ 漬物 十五穀ごはん エネルギー:524kcal 塩分:2.8g かに・小麦・そば・たまご	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 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 白飯 エネルギー:575kcal 塩分:2.8g えび・かに・小麦・たまご・乳	ハンバーグブラックカレーソース 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 ピクルス 海老ピラフ エネルギー:560kcal 塩分:2.4g えび・小麦・たまご・乳	チーズと大葉の鶏竜田揚げ 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 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 白飯 エネルギー:569kcal 塩分:2.9g くるみ・小麦・たまご・乳	かつおカツ 肉団子の炊き合わせ 根菜の黒酢炒め キャベツとベーコンの炒め物 小松菜の白和え ひじきサラダ 漬物 白飯 エネルギー:529kcal 塩分:2.6g 小麦・乳・落花生	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 葱ぬた 春菊のごま和え 漬物 白飯 エネルギー:560kcal 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)
豚肉といんげんの炒め物 五目きんぴら かぶの柚子生姜煮 セロリとベーコンのソテー 水菜とチーズのマリネ ポテトサラダ 漬物 白飯 エネルギー:565kcal 塩分:2.6g 小麦・たまご・乳	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 中華ごま団子 白菜の山椒甘酢和え わかめのごまサラダ 漬物 白飯 エネルギー:626kcal 塩分:2.4g 小麦・たまご	豚カツ 厚揚げの炊き合わせ ごぼうとくわいの味噌炒め 切り昆布の炒り煮 コールスロー カリフラワーのおかか和え 漬物 麦ごはん エネルギー:602kcal 塩分:2.4g 小麦・たまご・乳	鶏肉のしそ香味焼き キャベツとベーコンの味噌炒め 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 もやしのごま酢和え 漬物 白飯 エネルギー:580kcal 塩分:2.7g 小麦・たまご	揚げ餃子の野菜あんかけ ごぼうときくらげの炒め物 茄子の柚子味噌田楽 いんげんの当座煮 水菜のシーザーサラダ ほうれん草のわさび和え 漬物 鮭わかめごはん エネルギー:605kcal 塩分:6.1g 小麦・たまご・乳	さばのカレー風味焼き カニクリームコロッケ 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 白飯 エネルギー:716kcal 塩分:2.3g えび・かに・小麦・たまご・乳	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 白菜の塩麴蒸し 小松菜のわさびマヨネーズ和え ブロッコリーのサラダ 漬物 白飯 エネルギー:591kcal 塩分:2.5g 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 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 漬物 白飯 エネルギー:590kcal 塩分:2.4g 小麦・たまご・落花生	メンチカツ 大根の蟹風味フレークあんかけ 炒り豆腐 野菜炒め オクラのぼん酢和え ポテトサラダ 漬物 鶏ごぼうごはん エネルギー:652kcal 塩分:2.4g かに・小麦・たまご・乳	アジの南蛮漬け 根菜のそぼろあん 小松菜のソテー 卵の花 マカロニサラダ カリフラワーのからしマヨネーズ和え 漬物 白飯 エネルギー:641kcal 塩分:2.5g 小麦・たまご・乳	揚げ鶏のチリソース 麻婆豆腐 焼売 しろ菜と小海老の炒め物 棒々鶏サラダ ほうれん草とぜんまいのナムル 漬物 白飯 エネルギー:672kcal 塩分:2.7g えび・かに・小麦・たまご・乳・落花生	海老カツ 茄子とウインナーの炒め物 じゃが芋の青海苔バター 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 タマゴサラダ 昆布豆 白飯 エネルギー:622kcal 塩分:2.6g えび・小麦・たまご・乳	豚肉とごぼうの柚子胡椒味噌炒め 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 漬物 十五穀ごはん エネルギー:644kcal 塩分:2.4g 小麦・そば・落花生	太刀魚の塩麴焼き 大根と挽肉の炒め物 ひじきの炒り炒め かぶの生姜あんかけ タラモサラダ 春菊のごま和え 漬物 白飯 エネルギー:553kcal 塩分:3.0g 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 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 大根サラダ しろ菜の辛子和え 漬物 ひじきごはん エネルギー:593kcal 塩分:6.4g 小麦・たまご・乳	フィッシュカツ 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 ならえ マカロニサラダ 漬物 白飯 エネルギー:755kcal 塩分:1.9g 小麦・たまご・乳	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 白菜の梅おかか和え 漬物 白飯 エネルギー:580kcal 塩分:2.8g 小麦・たまご・乳	香味だれの豆腐野菜ハンバーグ 小町麩の卵あんかけ しめじと蓮根のぼん酢炒め キャベツのバター蒸し ほうれん草のおひたし 葱ぬた 漬物 白飯 エネルギー:572kcal 塩分:3.2g 小麦・たまご・乳	焼きチキン南蛮 がんもの炊き合わせ 小松菜とベーコンのソテー 五目大豆煮 ひじきの白和え 海藻サラダ 漬物 白飯 エネルギー:674kcal 塩分:3.0g 小麦・たまご・乳・落花生	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 白飯 エネルギー:548kcal 塩分:2.9g 小麦・たまご・乳	豚肉の生姜炒め 根菜のそぼろあん さつま芋のレーズン煮 白菜と水菜のじゃこびたし わかめの酢の物 しろ菜の赤しそ和え 漬物 麦ごはん エネルギー:531kcal 塩分:2.7g 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 炒り豆腐 大学芋 切干大根の炒り煮 春菊のおひたし カリフラワーのサラダ 漬物 白飯 エネルギー:656kcal 塩分:1.8g 小麦・たまご	鶏肉の葱塩焼き 高野豆腐の炊き合わせ 蓮根の味噌炒め ひじきの炒り煮 白菜のごま和え ごぼうサラダ 漬物 十五穀ごはん エネルギー:581kcal 塩分:2.6g 小麦・そば・たまご	さばの照り焼き 豆腐の挽肉包み揚げ 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 小松菜の千草和え ポテトサラダ 漬物 白飯 エネルギー:753kcal 塩分:2.8g 小麦・たまご・乳	鶏肉のバジル焼き きのこクリームシチュー カリフラワーのカレー炒め 小松菜とベーコンの炒め物 キャベツのマスタード和え コーンサラダ ピクルス 白飯 エネルギー:644kcal 塩分:2.6g 小麦・たまご・乳	和風ハンバーグ 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 白菜の甘酢和え 漬物 白飯 エネルギー:576kcal 塩分:2.7g 小麦・たまご・乳	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 ほうれん草の磯和え 彩りなます 漬物 菜めし エネルギー:575kcal 塩分:5.7g 小麦	さばの煮付け ウインナーと茄子の炒め物 くわいのごま煮 アスパラのソテー 大根と水菜のサラダ 長葱の酢味噌和え 漬物 白飯 エネルギー:603kcal 塩分:2.3g 小麦・たまご・落花生

まいにち七菜(ごはん付き)

【11月】栄養価・アレルギー

■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 かに玉 大学芋 白菜の旨煮 小松菜の中華風おひたし 長芋とオクラのサラダ 漬物 白飯 エネルギー:474kcal 塩分:2.2g かに・小麦・たまご・乳	アジのしそ香味焼き 炒り豆腐 大根の蟹風味フレークあんかけ いんげんの当座煮 チンゲン菜のわさび和え マカロニサラダ 漬物 十五穀ごはん エネルギー:387kcal 塩分:2.4g かに・小麦・そば・たまご	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 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 白飯 エネルギー:475kcal 塩分:2.6g えび・かに・小麦・たまご・乳	ハンバーグブラックカレーソース 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 ピクルス 海老ピラフ エネルギー:440kcal 塩分:2.0g えび・小麦・たまご・乳	チーズと大葉の鶏竜田揚げ 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 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 白飯 エネルギー:449kcal 塩分:2.5g くるみ・小麦・たまご・乳	かつおカツ 肉団子の炊き合わせ 根菜の黒酢炒め キャベツとベーコンの炒め物 小松菜の白和え ひじきサラダ 漬物 白飯 エネルギー:423kcal 塩分:2.3g 小麦・乳・落花生	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 葱ぬた 春菊のごま和え 漬物 白飯 エネルギー:444kcal 塩分:2.3g 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 五目きんぴら かぶの柚子生姜煮 セロリとベーコンのソテー 水菜とチーズのマリネ ポテトサラダ 漬物 白飯 エネルギー:466kcal 塩分:2.4g 小麦・たまご・乳	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 中華ごま団子 白菜の山椒甘酢和え わかめのごまサラダ 漬物 白飯 エネルギー:522kcal 塩分:2.1g 小麦・たまご	豚カツ 厚揚げの炊き合わせ ごぼうとくわいの味噌炒め 切り昆布の炒り煮 コールスロー カリフラワーのおかか和え 漬物 麦ごはん エネルギー:494kcal 塩分:2.1g 小麦・たまご・乳	鶏肉のしそ香味焼き キャベツとベーコンの味噌炒め 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 もやしのごま酢和え 漬物 白飯 エネルギー:482kcal 塩分:2.4g 小麦・たまご	揚げ餃子の野菜あんかけ ごぼうときくらげの炒め物 茄子の柚子味噌田楽 いんげんの当座煮 水菜のシーザーサラダ ほうれん草のわさび和え 漬物 鮭わかめごはん エネルギー:482kcal 塩分:4.8g 小麦・たまご・乳	さばのカレー風味焼き カニクリームコロッケ 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 白飯 エネルギー:626kcal 塩分:2.1g えび・かに・小麦・たまご・乳	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 白菜の塩麩蒸し 小松菜のわさびマヨネーズ和え ブロッコリーのサラダ 漬物 白飯 エネルギー:477kcal 塩分:2.3g 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 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 漬物 白飯 エネルギー:470kcal 塩分:2.1g 小麦・たまご・落花生	メンチカツ 大根の蟹風味フレークあんかけ 炒り豆腐 野菜炒め オクラのぼん酢和え ポテトサラダ 漬物 鶏ごぼうごはん エネルギー:546kcal 塩分:2.0g かに・小麦・たまご・乳	アジの南蛮漬け 根菜のそぼろあん 小松菜のソテー 卵の花 マカロニサラダ カリフラワーのからしマヨネーズ和え 漬物 白飯 エネルギー:525kcal 塩分:2.1g 小麦・たまご・乳	揚げ鶏のチリソース 麻婆豆腐 焼売 しろ菜と小海老の炒め物 棒々鶏サラダ ほうれん草とぜんまいのナムル 漬物 白飯 エネルギー:537kcal 塩分:2.4g えび・かに・小麦・たまご・乳・落花生	海老カツ 茄子とウインナーの炒め物 じゃが芋の青海苔バター 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 タマゴサラダ 昆布豆 白飯 エネルギー:500kcal 塩分:2.3g えび・小麦・たまご・乳	豚肉とごぼうの柚子胡椒味噌炒め 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 漬物 十五穀ごはん エネルギー:536kcal 塩分:2.3g 小麦・そば・落花生	太刀魚の塩麩焼き 大根と挽肉の炒め物 ひじきの炒り煮 かぶの生姜あんかけ タラモサラダ 春菊のごま和え 漬物 白飯 エネルギー:445kcal 塩分:2.8g 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 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 大根サラダ しろ菜の辛子和え 漬物 ひじきごはん エネルギー:465kcal 塩分:4.7g 小麦・たまご・乳	フィッシュカツ 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 ならえ マカロニサラダ 漬物 白飯 エネルギー:641kcal 塩分:1.6g 小麦・たまご・乳	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 白菜の梅おかか和え 漬物 白飯 エネルギー:491kcal 塩分:2.8g 小麦・たまご・乳	香味だれの豆腐野菜ハンバーグ 小町麩の卵あんかけ しめじと蓮根のぼん酢炒め キャベツのバター蒸し ほうれん草のおひたし 葱ぬた 漬物 白飯 エネルギー:473kcal 塩分:2.9g 小麦・たまご・乳	焼きチキン南蛮 がんもの炊き合わせ 小松菜とベーコンのソテー 五目大豆煮 ひじきの白和え 海藻サラダ 漬物 白飯 エネルギー:575kcal 塩分:2.7g 小麦・たまご・乳・落花生	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 白飯 エネルギー:413kcal 塩分:2.5g 小麦・たまご・乳	豚肉の生姜炒め 根菜のそぼろあん さつま芋のレーズン煮 白菜と水菜のじゃこびたし わかめの酢の物 しろ菜の赤しそ和え 漬物 麦ごはん エネルギー:443kcal 塩分:2.3g 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 炒り豆腐 大学芋 切干大根の炒り煮 春菊のおひたし カリフラワーのサラダ 漬物 白飯 エネルギー:505kcal 塩分:1.7g 小麦・たまご	鶏肉の葱塩焼き 高野豆腐の炊き合わせ 蓮根の味噌炒め ひじきの炒り煮 白菜のごま和え ごぼうサラダ 漬物 十五穀ごはん エネルギー:465kcal 塩分:2.3g 小麦・そば・たまご	さばの照り焼き 豆腐の挽肉包み揚げ 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 小松菜の千草和え ポテトサラダ 漬物 白飯 エネルギー:576kcal 塩分:2.4g 小麦・たまご・乳	鶏肉のバジル焼き きのこクリームシチュー カリフラワーのカレー炒め 小松菜とベーコンの炒め物 キャベツのマスタード和え コーンサラダ ピクルス 白飯 エネルギー:527kcal 塩分:2.3g 小麦・たまご・乳	和風ハンバーグ 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 白菜の甘酢和え 漬物 白飯 エネルギー:455kcal 塩分:2.4g 小麦・たまご・乳	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 ほうれん草の磯和え 彩りなます 漬物 菜めし エネルギー:466kcal 塩分:4.4g 小麦	さばの煮付け ウインナーと茄子の炒め物 くわいのごま煮 アスパラのソテー 大根と水菜のサラダ 長葱の酢味噌和え 漬物 白飯 エネルギー:467kcal 塩分:2.1g 小麦・たまご・落花生

製品名	アレルギー表示要
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