

# 11月の献立表

食彩工房株式会社



## かぜをひいたら

### どんな食べ物をとればいいの？

**たんぱく質** 体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。



**ビタミンC** 発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。



**ビタミンC** 皮膚や歯などの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。



## Recipe

**卵と豆腐のほかほか雑炊**  
 エネルギー 150kcal  
 材料 (1人分)  
 ごはん 茶碗1杯分 卵 1個  
 豆腐 100g はんぺん 50g だし 100cc  
 ほうれん草 30g しょうが 薄切り2枚  
 だし汁 1/2カップ 油 小さじ1  
 しょうゆ 小さじ1 塩少々  
 つくり方  
 ①だし汁と卵を混ぜてお湯をいれて、沸かす。しょうゆ、しょうが、ほうれん草、豆腐、はんぺん、油をいれて煮る。しょうゆ、しょうが、ほうれん草、豆腐、はんぺん、油をいれて煮る。しょうゆ、しょうが、ほうれん草、豆腐、はんぺん、油をいれて煮る。

**りんごときんかんのほちみつコンポート**  
 エネルギー 150kcal  
 材料 (1人分)  
 りんご 1/2個  
 きんかん 2個 (なければレモンなどで代用)  
 ほちみつ 大さじ1/2  
 つくり方  
 ①りんごは皮をむいてお湯をいれて、3分煮のくし形に切る。きんかんは、横半分に切って、ほちみつをいれて煮る。きんかんは、横半分に切って、ほちみつをいれて煮る。きんかんは、横半分に切って、ほちみつをいれて煮る。

1日(金)  
 ゆかりふりかけごはん  
 鶏の照り焼き  
 さつまいもクロック  
 高野豆腐煮  
 ブロッコリーのサラダ  
 みかんゼリー  
 426kcal/13.3g

4日(月)  
 【振替休日】  
  
 わかめおにぎり  
 白身魚のひとくちフライ  
 照り焼きつくね  
 さといも煮  
 小松菜のごま和え  
 みかん缶  
 303kcal/9.4g

5日(火)  
 野菜ふりかけごはん  
 ハンバーグ  
 いかリングフライ  
 さつまいもの甘煮  
 ほうれん草のおひたし  
 みかん缶  
 351kcal/9.8g

6日(水)  
 カレーライス  
 えびフライ  
 豆腐ナゲット  
 チンゲン菜のごま和え  
 りんご缶  
 445kcal/10.2g

7日(木)  
 枝豆とコーンのごはん  
 さばのみりん漬焼き  
 チキンカツ  
 サイコロ厚揚げ煮  
 おくらのおかか和え  
 パイン缶  
 383kcal/15.3g

8日(金)  
 白飯  
 豚肉と野菜の中華煮  
 花さつま  
 シューマイ  
 黄桃缶  
 338kcal/13.7g

11日(月)  
 わかめおにぎり  
 白身魚のひとくちフライ  
 照り焼きつくね  
 さといも煮  
 小松菜のごま和え  
 みかん缶  
 303kcal/9.4g

12日(火)  
 やきうどん  
 ヒレカツ  
 豆腐ハンバーグ  
 カレー風味ポテト  
 ブロッコリーのマヨ和え  
 りんご缶  
 344kcal/11.7g

13日(水)  
 炊き込みご飯  
 鶏のみそ焼き  
 いかと彩り野菜カツ  
 ミートボールケチャップ煮  
 はるさめサラダ  
 パイン缶  
 449kcal/15.7g

14日(木)  
 たまごふりかけごはん  
 野菜クロック  
 照り焼きハンバーグ  
 オムレツ  
 ほうれん草のナムル  
 黄桃缶  
 406kcal/10.2g

15日(金)  
 鮭ごはん  
 ポテトチキンロール  
 豆腐ステーキ  
 ちくわの磯辺揚げピザ味  
 チンゲン菜の和え物  
 みかん缶  
 383kcal/10.2g

18日(月)  
 バターロールパン  
 やきそば  
 ミネチカツ  
 トマトソースまご焼き  
 ブロッコリーのサラダ  
 ピピピテース  
 306kcal/10.6g

19日(火)  
 昆布と枝豆のごはん  
 甘辛唐揚げ  
 星型しんじょ  
 ウィンナー  
 小松菜のおかか和え  
 パイン缶  
 418kcal/13.8g

20日(水)  
 白飯  
 豆腐の中華そばろあん  
 フライドフィッシュ  
 ほうれん草のおひたし  
 黄桃缶  
 344kcal/9.6g

21日(木)  
 青菜ふりかけごはん  
 サーモンフライ  
 マヨコーンさつま  
 照り焼きミートボール  
 切干大根のサラダ  
 みかん缶  
 381kcal/10.3g

22日(金)  
 ごまふりかけごはん  
 ソースカツ  
 チキンマトオムレツ  
 たごちゃんウィンナー  
 いんげんのマヨ和え  
 りんご缶  
 394kcal/10.6g

25日(月)  
 ごぼうわかめごはん  
 えびカツ  
 トマトソースハンバーグ  
 青のりポテト  
 チンゲン菜のソテー  
 パイン缶  
 370kcal/9.3g

26日(火)  
 カレーライス  
 ミートボール  
 チキンナゲット  
 ほうれん草のごま和え  
 黄桃缶  
 433kcal/10.8g

27日(水)  
 かつおふりかけごはん  
 さばの照り焼き  
 ハムカツ  
 かにシューマイ  
 かぼちゃの甘煮  
 みかん缶  
 420kcal/13.5g

28日(木)  
 ゆかりおにぎり  
 肉詰めれんこんフライ  
 揚げ出し豆腐の野菜あん  
 たまご焼き  
 小松菜のおひたし  
 りんごゼリー  
 347kcal/9.8g

29日(金)  
 赤かぶ青菜  
 ふりかけごはん  
 春巻き  
 つくね串  
 たまごロール  
 ブロッコリーのおひたし  
 パイン缶  
 344kcal/8.8g

今日のランチは何かな??  
 当日午前中にお弁当の写真を  
 Instagramにアップしています!  
 のぞいてみてください😊



\* アレルギーをお持ちでない園様用のメニューです。  
 \* 魚の骨は極力取っていますが、気をつけてお召上がりください。  
 \* 「栗とカカオ(ココア)以外のナッツ類」「魚卵」「そば」「納豆」は使用しません。  
 ただし、工場内では、上記の食材を含む製品を使用しています。  
 \* 調味料(醤油 砂糖 塩 ケチャップ 中濃ソース 酢 味噌 鰹だし 鶏ガラスープ コンソメ)を使用しています。  
 \* 地産地消の取り組みをしています。(旭区 今宿 新川さん 保土ヶ谷区 上菅田 白井さん)  
 \* 採れたて野菜を使用したメニューに変更することがあります。  
 \* 色付きの日は、オレンジ色のお弁当箱を使用します。