



エ:エネルギー  
たん:たんぱく質  
脂:脂質

# 令和6年11月献立表

※揚げ油には、えび・かに・卵の成分が含まれます。 有限会社 こうじや 工場長 布施 清  
★は、ディスプレイのお弁当の日です。 029-305-5104

1 (金)	ごはん 豆腐ハンバーグ(卵・乳・小麦) ハムカツ(乳・小麦) ほうれん草の和え物(卵・小麦) ふりかけ(卵・乳・小麦) たくあん もやしの味噌汁	卵・乳・小麦 エ:713kcal たん:17.0g 脂:19.6g	12 (火)	ごはん コロッケ(小麦) にら饅頭(小麦) きんぴらごぼう(小麦) ふりかけ(卵・乳・小麦) 漬け物 豆腐の味噌汁	卵・乳・小麦 エ:730kcal たん:16.5g 脂:16.1g	★ 21 (木)	ごはん メンチカツ(乳・小麦) 和風スパゲッティ(小麦) 切り昆布の煮物(卵・小麦) 漬け物 大根の味噌汁	卵・乳・小麦 エ:803kcal たん:20.9g 脂:20.5g	29 (金)	ごはん チキン竜田(小麦) カレーコロッケ(乳・小麦) ツナとワカメのさっぱり和え(小麦) ふりかけ(卵・乳・小麦) 漬け物 たまねぎの味噌汁	卵・乳・小麦 エ:790kcal たん:18.7g 脂:22.3g
5 (火)	ごはん チキンカツ(卵・乳・小麦) 肉団子(乳・小麦) ごま高菜 ふりかけ(卵・乳・小麦) 三色豆 高野豆腐の味噌汁	卵・乳・小麦 エ:757kcal たん:23.2g 脂:17.4g	★ 14 (木)	ごはん からあげ(卵・小麦) メンチカツ(乳・小麦) カレーパスタ(乳・小麦) フロッコリーの中華和え(小麦) 漬け物 玉ねぎとわかめの味噌汁	卵・乳・小麦 エ:826kcal たん:21.0g 脂:25.1g	22 (金)	ごはん アジフライ(小麦) 肉団子(乳・小麦) 中華クラゲのサラダ(小麦) ふりかけ(卵・乳・小麦) 漬け物 じゃがいもの味噌汁	卵・乳・小麦 エ:676kcal たん:18.8g 脂:12.4g			
6 (水)	チンジャオロース丼(小麦)	小麦 エ:608kcal たん:20.6g 脂:12.4g	15 (金)	ごはん イカフライ(小麦・イカ) 豚肉とれんこんのカレー炒め(小麦) ほうれん草のおかか和え ふりかけ(卵・乳・小麦) 漬け物 白菜の味噌汁	卵・乳・小麦・イカ エ:662kcal たん:20.3g 脂:13.4g	25 (月)	ごはん チキンカツカレー(卵・乳・小麦・リンゴ)	卵・乳・小麦・リンゴ エ:887kcal たん:19.6g 脂:24.2g	<p>食中毒予防の観点から 保健所の指導に基づき お弁当箱に入っている食材は すべて冷たくっております。</p>		
★ 7 (木)	ごはん ハンバーグ(乳・小麦・リンゴ) コンソメパスタ(乳・小麦) 小松菜のごまネーズ和え(卵・小麦) ふりかけ(卵・乳・小麦) えのきの味噌汁	卵・乳・小麦・リンゴ エ:788kcal たん:26.6g 脂:22.0g	18 (月)	ハヤシライス(乳・小麦・バナナ・リンゴ) オムレツ(卵・小麦)	卵・乳・小麦・バナナ・リンゴ エ:645kcal たん:17.6g 脂:16.6g	26 (火)	ごはん 肉野菜炒め(小麦) にくみそフライ(乳・小麦) 松前漬け風(小麦) なめだけ ふりかけ(卵・乳・小麦) じゃがいもとワカメの味噌汁	卵・乳・小麦 エ:661kcal たん:15.7g 脂:12.5g			
8 (金)	ごはん 白身魚のフライ(小麦) 野菜つくね(卵・乳・小麦) チンゲンサイの和え物 ふりかけ(卵・乳・小麦) 漬け物 いんげんの味噌汁	卵・乳・小麦 エ:719kcal たん:20.7g 脂:17.1g	19 (火)	ごはん さばの竜田揚げ(小麦) 野菜つくね(卵・乳・小麦) 切り干し大根の煮物(小麦) ふりかけ(卵・乳・小麦) 漬け物 キャベツの味噌汁	卵・乳・小麦 エ:777kcal たん:24.6g 脂:21.1g	27 (水)	親子丼(卵・小麦)	卵・小麦 エ:572kcal たん:17.9g 脂:8.3g			
11 (月)	ポークカレー(乳・小麦・リンゴ) 白菜とたくあんの和え物	乳・小麦・リンゴ エ:756kcal たん:16.8g 脂:22.1g	20 (水)	カツ丼(卵・小麦)	卵・小麦 エ:674kcal たん:20.1g 脂:10.7g	★ 28 (木)	ごはん 白身魚のフライ(小麦) チキンナゲット(乳・小麦) コンソメパスタ(乳・小麦) もやしのサラダ(小麦) ふりかけ(卵・乳・小麦) なめこの味噌汁	卵・乳・小麦 エ:770kcal たん:20.4g 脂:20.1g			