

土			日			月			火			水			木			金		
朝食	11月1日 ごはん みそ汁 炒り豆腐 春菊の和え物 納豆		11月2日 ごはん みそ汁 五目巾着 オクラの和え物 黒豆		11月3日 ごはん みそ汁 ベーコン野菜炒め 白菜の和え物 しそ昆布		11月4日 ごはん みそ汁 厚焼き玉子・大根おろし カリフラワーのソテー ごま高菜		11月5日 ごはん みそ汁 肉詰めいなり さつまいも煮 チンゲン菜の和え物		11月6日 パン スープ ミートボール ブロッコリーサラダ ポテトサラダ		11月7日 ごはん みそ汁 ウィンナーソテー 枝豆サラダ おかず生姜							
	メンチカツ すき焼き風煮 ビーフン炒め わかめのサラダ 人参しりしり		オムレツ～ハヤシソース～ ナポリタン さつまいもサラダ キャベツゆかり和え		豚肉のピリ辛炒め ビーマンの肉詰め チャブチェ いんげんの和え物 ひじきの炒め煮		麻婆なす 水餃子 ソース焼きそば 切干大根煮 切干大根サラダ		肉豆腐 マカロニ和風ソテー こんにやく金平 大豆サラダ		チキンカツ～味噌ダレ～ 根菜甘辛煮 ビーマンマリネ もやし炒め		ごはんにのせてビビンバ タラの塩焼き 野沢菜パスタ キャベツのペッパー炒め 白菜煮びたし							
夕食	海鮮ステーキ 鶏肉コンソメ煮 切干大根煮 小松菜の炒め物 ポテトサラダ 漬物		カレイ味噌焼き 厚揚げ甘辛炒め 金平ごぼう チンゲン菜の和え物 もやし中華炒め 漬物		かぼちゃコロッケ 鶏肉ケチャップ炒め マカロニサラダ ブロッコリーの和え物 コーンソテー 漬物		豆腐ハンバーグ 豚肉スタミナ炒め ポテトコンソメ煮 冬瓜の煮物 三色豆 漬物		鶏野菜きのこ玉子焼き 豚キムチ炒め ひじきとさつま揚げの煮物 ほうれん草ごま和え いんげんソテー 漬物		ハムステーキ 豚肉甘酢炒め 春雨サラダ かぼちゃ煮 人参ナムル 漬物		鶏肉五目炒め 棒餃子 切干大根煮 小松菜の和え物 さつまいも甘煮 漬物							
	1日の合計 565kcal 30.3g		547kcal 30.6g		578kcal 25.3g		588kcal 28.9g		573kcal 28.3g		572kcal 29.7g		578kcal 28.5g							
朝食	11月8日 ごはん みそ汁 がんも煮 金平炒め 松前風高菜		11月9日 ごはん みそ汁 カレイの塩焼き キャベツの炒め物 納豆		11月10日 ごはん みそ汁 信田巻き ビーマンの中華炒め かぼちゃサラダ		11月11日 ごはん みそ汁 鶏そぼろ炒め 小松菜の辛子和え ごぼうサラダ		11月12日 ごはん みそ汁 ベーコンソテー いんげんサラダ 紅白なます		11月13日 パン スープ オムレツ カリフラワーの炒め物 マカロニサラダ		11月14日 ごはん みそ汁 高野豆腐煮 おぐらの和え物 しそ昆布							
	ひじきと鶏肉の煮物 ベイクドエッグポテト かぼちゃ煮 大根の昆布和え チンゲン菜の炒め物		鶏肉の甘酢あんかけ 高野豆腐の煮物 もやし磯辺和え わかめとお麩のだし煮		埼玉カレー 白菜炒め いんげんソテー なすの煮びたし		春巻き&しゅうまい 野菜ガーリック炒め 切干大根煮 マカロニサラダ		かぼちゃ天 鶏肉の五目炒め たらこスパゲティ ひじきのサラダ 白菜炒め		ハンバーグ～きのこソース～ さつま揚げと蓮根の甘辛煮 コーンマリネ 春雨サラダ		八宝菜 カリフラワー炒め いんげんの和え物 こんにやくと揚げの金平							
夕食	コーンコロッケ 豚肉味噌炒め 厚揚げの煮物 インゲンマヨ和え なすの煮びたし 漬物		つくね 豚肉ボン酢炒め スパゲティサラダ ブロッコリー炒め 紅白なます 漬物		アジ照り焼き 鶏肉の塩炒め ビーフン炒め ほうれん草の和え物 もも缶 漬物		高菜オムレツ 豆腐の韓国風煮 ジャーマンポテト 春雨中華煮 チンゲン菜の和え物 漬物		ポークチャップ ビーマン肉詰め 冬瓜のカニあんかけ もやし炒め 枝豆サラダ 漬物		厚揚げオイスター炒め チヂミ 大根の中華煮 さつまいもレモン煮 わかめナムル 漬物		海鮮ステーキ 肉じゃが がんもの煮物 もやしごま酢和え ベジタブルソテー 漬物							
	1日の合計 580kcal 28.6g		557kcal 28.5g		593kcal 28.6g		574kcal 25.3g		590kcal 29.7g		589kcal 28.1g		592kcal 30.7g							
朝食	11月15日 ごはん みそ汁 五目巾着 白菜の和え物 おかず生姜		11月16日 ごはん みそ汁 肉詰めいなり 小松菜の炒め物 納豆		11月17日 ごはん みそ汁 じゃがベーハンバーグ 大豆サラダ 人参マリネ		11月18日 ごはん みそ汁 アジの塩焼き ほうれん草の和え物 昆布豆		11月19日 ごはん みそ汁 ハムステーキ・しゅうまい ブロッコリー炒め 梅ザーサイ		11月20日 パン スープ スクランブルエッグ カリフラワー炒め ポテトサラダ		11月21日 ごはん みそ汁 がんもの煮物 春菊の和え物 ひじき煮							
	鶏肉のスタミナ炒め ハムステーキ 野菜のごった煮 かぼちゃ煮 マカロニ炒め		ネギ入りオムレツ 肉野菜炒め 揚げ出し豆腐 切干大根煮 ポテトサラダ		さつまいもコロッケ きのこパスタ かぶとがんもの炊き合わせ チンゲン菜ナムル ブロッコリーサラダ		鶏の唐揚げ オムレツ 春雨サラダ ひじき煮 野菜の浅漬け		野菜コロッケ 豚肉とキャベツ炒め マカロニサラダ 金平ごぼう 和風サラダ		キーマカレー 豆腐ハンバーグ さつま揚げ入り野菜炒め 小松菜の和え物 かぼちゃいとこ煮		カレイの照り焼き やきうどん 玉子豆腐 いんげんの胡麻和え ビーマンマリネ							
夕食	タラの味噌焼き 豆腐チャンプルー ニラ野菜炒め ほうれん草煮びたし ひじきサラダ 漬物		鶏の照り焼き 冬瓜のそぼろあんかけ 竹輪としらたきの炒め煮 コーンサラダ 黒豆 漬物		麻婆豆腐 ねぎやき 野菜炒め いんげんの中華炒め わかめの酢の物 漬物		豚肉の塩レモン炒め つくね 大根おかか煮 ビーマンソテー じゃがバター 漬物		鶏肉生姜炒め もろこし焼き 切干大根サラダ 大豆トマト煮 もも缶 漬物		鶏肉ネギ塩炒め さつまいも天ぷら マカロニ和風炒め もやしの和え物 ごぼうサラダ 漬物		1日の合計 585kcal 28.3g							
	585kcal 28.3g		563kcal 29.g		566kcal 27.2g		583kcal 29.3g		599kcal 29.6g		556kcal 27.9g		585kcal 29.g							
朝食	11月22日 ごはん みそ汁 肉団子甘酢あんかけ おぐらの和え物 中華春雨		11月23日 ごはん みそ汁 筑前煮風 じゃがいもおかか煮 黒豆		11月24日 ごはん みそ汁 信田巻き 白菜の和え物 ごま高菜		11月25日 ごはん みそ汁 ちくわの玉子とじ れんこん甘辛煮 しそ昆布		11月26日 ごはん みそ汁 カレイ照り焼き 金平ごぼう 納豆		11月27日 パン スープ ロールキャベツ ブロッコリーサラダ マカロニサラダ		11月28日 ごはん みそ汁 大根そぼろ煮 ほうれん草の和え物 昆布豆							
	豚丼 もろこし焼き 切干大根煮 白菜炒め こんにやくの金平		かに玉 鶏肉の五目炒め 水餃子 なすの煮びたし 昆布豆		豚肉ブルコギ炒め 海鮮ステーキ ナポリタン ほうれん草の胡麻和え 大根キムチ和え		ハンバーグ～ステーキソース～ 春雨サラダ キャベツの和え物 いんげんソテー		厚揚げ麻婆 ちぢみ 肉野菜炒め チンゲン菜のお浸し ポテトコンソメ煮		つくね ビーフン炒め カップグラタン ひじきのサラダ わかめナムル		豚肉ピリ辛炒め コーンコロッケ おでん もやしキムチ和え キャベツマリネ							
夕食	鶏肉スタミナ炒め しゅうまい ビーフン炒め チンゲン菜の和え物 カリフラワーのソテー 漬物		ビーマン肉詰め 豚肉と厚揚げ味噌炒め 春雨炒め かぼちゃ煮 ひじき煮 漬物		お好み焼き 鶏そぼろとごぼう甘辛煮 冬瓜のきのこあんかけ 人参ナムル 大豆サラダ 漬物		野菜かきあげ 鶏肉ボン酢炒め 里芋の味噌煮 もやし磯辺和え ビーマンソテー 漬物		豚肉オイスター炒め 棒餃子 大根とさつま揚げの煮物 コーンソテー かぼちゃサラダ 漬物		コーンピースオムレツ 鶏ときのこの炒め物 しらたきチャブチェ 三角厚揚げ煮 小松菜の和え物 漬物		ハムステーキ 鶏肉トマト煮 春雨マヨサラダ インゲン中華炒め おぐらゆかり和え 漬物							
	1日の合計 590kcal 25.g		580kcal 25.g		556kcal 27.3g		588kcal 25.1g		582kcal 28.7g		584kcal 29.6g		565kcal 28.g							
朝食	11月29日 ごはん みそ汁 玉子ロール コールスローサラダ 紅白なます		11月30日 ごはん みそ汁 豆腐ハンバーグ チンゲン菜の和え物 ごま高菜		※記載されているカロリー・タンパク質はおかずのみとなっております。 ★お知らせ★ 11月のパンの提供日は6・13・20・27日になります。		ごはん みそ汁 肉団子甘酢あんかけ おぐらの和え物 中華春雨		ごはん みそ汁 肉団子甘酢あんかけ おぐらの和え物 中華春雨		ごはん みそ汁 肉団子甘酢あんかけ おぐらの和え物 中華春雨		ごはん みそ汁 肉団子甘酢あんかけ おぐらの和え物 中華春雨							
	鶏団子のクリーム煮 エビカツ 高野豆腐の煮物 マカロニ炒め 小松菜の和え物		かぼちゃコロッケ 豚キムチ炒め 根菜のごまドレサラダ わかめ和風和え もやしの炒め物				鶏団子のクリーム煮 エビカツ 高野豆腐の煮物 マカロニ炒め 小松菜の和え物		かぼちゃコロッケ 豚キムチ炒め 根菜のごまドレサラダ わかめ和風和え もやしの炒め物											
タラ照り焼き 豚肉生姜炒め ひじき煮 のり塩ポテト みかん缶 漬物		鶏肉ガーリック炒め ベイクドエッグポテト さつまいも甘煮 ビーマンナムル 三色豆 漬物		鶏肉ガーリック炒め ベイクドエッグポテト さつまいも甘煮 ビーマンナムル 三色豆 漬物			鶏肉ガーリック炒め ベイクドエッグポテト さつまいも甘煮 ビーマンナムル 三色豆 漬物													
1日の合計 562kcal 29.7g		564kcal 27.2g																		

11月のパンの提供日は6・13・20・27日になります。

埼玉給食センター



