



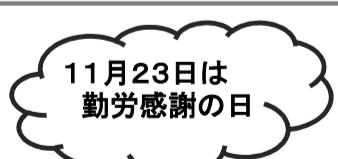


月				火			水			木			金																
2	エネルギー 903kcal	タンパク質 44.5g	脂質 32.2g	3	文化の日			4	788kcal	37.5g	18.7g	5	778kcal	31.9g	22.3g	6	867kcal	32.8g	19.9g										
【コッペパン】 【スプリットピースープ】 青大豆ペースト 玉ねぎ 米粉 牛乳 生クリーム バター 鶏ガラスープ 【コロナーションチキン】 鶏肉 ノンエッグマヨネーズ カレー粉	【カラフルサラダ】 キャベツ 人参 赤玉ねぎ ホールコーン しょうゆ 穀物酢 【ミルクティーの スコーン】 米粉ケーキミックス 牛乳 紅茶	どの日の献立にも牛乳 (200cc)がつかますが、 この表では、省略しています。 	◎和風のだしは削り節(鯖・鰯)と だし昆布で、洋風のスープは 鶏がらまたは豚骨でとります。 ◎炒め油・揚げ油は米ぬか油です。 また揚げ油は複数回使用します。 ◎カレー粉は小麦粉を含んだ ものを使用しています。 	【玄米入りご飯】 【もやしのスープ】 鶏肉 もやし チンゲン菜 人参 しょうゆ 鶏がら	【鰹の 甘みそがらめ】 鰹 しょうが でんぷん 信州みそ しょうゆ 揚げ油 【中華和え】 ほうれん草 大根 しょうゆ ごま油	【ご飯】 【コンソメスープ】 玉ねぎ、かぶ 人参、セロリー パセリ、しょうゆ ブイヨン 【豚肉の ハーブキューソース】 豚肉 しょうが でんぷん りんごピューレ しょうゆ	【カリフラワーの ドレッシングサラダ】 ツナ カリフラワー キャベツ 赤玉ねぎ しょうゆ 穀物酢 	【ご飯】 【磯煮】 豚肉 こんにゃく じゃがいも 人参、大根 さやいんげん ひじき、しょうゆ 削り節 【鰯のかば焼き】 鰯 でんぷん しょうゆ	【酢の物】 小松菜 れんこん 干しいたけ 穀物酢 しょうゆ 【ごぼうチップス】 ごぼう でんぷん しょうゆ 揚げ油	9	893kcal	25.0g	25.4g	10	889kcal	35.9g	26.5g	11	864kcal	31.5g	30.4g	12	865kcal	27.3g	17.5g	13	848kcal	33.0g	24.2g
【カレーライス】 白米、発芽玄米 牛肉 じゃがいも 玉ねぎ、人参 にんにく、しょうが りんごピューレ カレー粉 トマトケチャップ プルーンプューレ ウスターソース しょうゆ、カレー粉 鶏がら、豚骨	【温野菜】 ブロッコリー 赤ピーマン 玉ねぎ しょうゆ 穀物酢 【フルーツ白玉】 白玉団子 みかん缶	【ご飯】 【さつま汁】 鶏肉 さつまいも 大根 青ねぎ 赤みそ 白みそ 削り節	【豚肉のかり揚げ】 豚肉 しょうが でんぷん しょうゆ 揚げ油 【おかか和え】 花鰹 白菜 ほうれん草 人参 しょうゆ	【ご飯】 【ミネストローネ】 ベーコン キャベツ 玉ねぎ 人参 トマト缶 さやいんげん にんにく トマトケチャップ しょうゆ 鶏ガラスープ	【グリルハーブチキン】 鶏肉 にんにく レモン汁 ローズマリー 【レタスのサラダ】 レタス 小松菜 赤玉ねぎ しょうゆ 穀物酢	【ご飯】 【八宝菜】 豚肉、白菜 チンゲン菜 玉ねぎ、人参 たけのこ しょうが でんぷん しょうゆ オイスターソース 鶏ガラスープ	【海鮮コーン しゅうまい】 【千切りしょうがで ピリ辛ナムル】 きゅうり、もやし しょうが、しょうゆ 一味とうがらし 【大学いも】 さつまいも 水あめ しょうゆ、穀物酢	【ご飯】 【スープ煮】 鶏肉 じゃがいも キャベツ 玉ねぎ 人参 パセリ しょうゆ 鶏がら	【ポークアーモンド】 豚肉 でんぷん アーモンド しょうゆ 【かぶのサラダ】 かぶ 水菜 赤玉ねぎ 穀物酢 しょうゆ	調理員おすすめ献立																			
16	914kcal	35.8g	26.3g	17	785kcal	29.7g	18.6g	18	809kcal	32.7g	22.6g	19	790kcal	33.0g	21.4g	20	840kcal	33.8g	30.9g										
【セルフピピンパ】 ・玄米入りご飯 ・牛肉の炒め物 牛肉 にんにく しょうゆ オイスターソース トウバンジャン ・切干し大根のナムル ほうれん草 切干し大根 赤ピーマン しょうゆ、ごま油	【春雨スープ】 豚ミンチ 春雨 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 しょうゆ 鶏がら 【ぶどうゼリー】	【ご飯】 【くず汁】 ちらしかまぼこ 白菜 人参 青ねぎ くず粉 しょうゆ 削り節	【豚肉の塩糺焼き】 豚肉 塩糺 【香味和え】 かぶ 小松菜 しょうゆ ゆず汁 【桃】 黄桃缶 	【ご飯】 【サンラータン】 豚肉 たまご チンゲン菜 しょうが 干しいたけ でんぷん しょうゆ 黒酢 トウバンジャン 鶏ガラスープ	【焼きししゃも】 カラフトししゃも 【パンサンスー】 もやし きゅうり 人参 しょうゆ 穀物酢 ごま油 【ヨーグルト】	【ご飯】 【なめこのみそ汁】 大阪ししゃも 玉ねぎ なめこ 赤みそ 白みそ 削り節 	【鶏肉の おろしだれ】 鶏肉 大根 でんぷん しょうゆ 【豆腐の和え物】 豆腐 突きこんにゃく ほうれん草 人参 白みそ しょうゆ	【五目うどん】 うどん 鶏肉 白菜 人参 青ねぎ 干しいたけ 干しわかめ しょうゆ 削り節	【鯖のソース揚げ】 鯖 でんぷん ウスターソース 揚げ油 【お浸し】 キャベツ きゅうり しょうゆ 【ナタ・デ・ココ フルーツ】 ナタ・デ・ココ 洋梨缶	23	勤労感謝の日			24	798kcal	34.9g	13.1g	25	871kcal	39.0g	18.5g	26	797kcal	28.1g	26.5g	27	800kcal	32.9g	19.1g
 <p>24日のお米は、 富田林市の東條地区 で栽培されたブランド 米です。『ほんわか か米ひのちゃん』と いう品種で、甘味が 特徴です。今年収穫 の新米です。楽しみに にしてください。</p> 				【ご飯】 【きのこ汁】 鶏肉 大根 しめじ えのきたけ しょうゆ 削り節 【りんごとさつまいもの蒸しパン】 米粉ケーキミックス さつまいも りんご 牛乳	【鮭の西京焼き】 鮭 白みそ 【白菜の和え物】 白菜 小松菜 人参 しょうゆ 【レモンゼリー】	【ご飯】 【ポークビーンズ】 豚肉 ミックスビーンズ 玉ねぎ 人参 でんぷん トマトペースト トマトケチャップ ウスターソース 鶏ガラスープ	【ささ身の フリッター】 鶏ささ身肉 でんぷん 米粉 揚げ油 【キャベツのサラダ】 キャベツ 水菜 セロリー しょうゆ 穀物酢 【レモンゼリー】	【ツナチャーハン】 白米、発芽玄米 ツナ、白ねぎ にんにく しょうゆ オイスターソース 鶏ガラスープ 【もずくスープ】 もやし チンゲン菜、人参 しょうが、もずく しょうゆ 鶏がら	【肉団子の オニオンソース】 ミートボール 玉ねぎ でんぷん しょうゆ 【コロコロキムチ】 きゅうり 大根 しょうが 穀物酢 ごま油	【ご飯】 【河内のっぺ】 ちくわ こんにゃく 里いも 人参 干しいたけ でんぷん しょうゆ 削り節 【しろな酢の物】 大阪ししゃも えのきたけ 穀物酢 しょうゆ 【鰹ふりかけ】 削り節、粉鰹 しょうゆ	30	862kcal	28.0g	22.9g	 <p>11月23日は 勤労感謝の日</p> <p>私たちの食生活は、食べ物 の命と、食べ物を作ったり収穫 してくれる人、食べやすく加工 や料理をしてくれる人など、た くさんの人に支えられて成り 立っています。食事の際は感 謝の気持ちを忘れずに、よく味 わって、残さず食べましょう。</p>			 <p>感謝の気持ちを持って食事をしましょう 食事のあいさつには、どういう意味があるのか知っていますか？</p>			 <p>『いただきます』 自分たちの命をつなぐた めに生き物の命を『いた だきます』という意味で す。肉や魚、野菜など食 材すべての命に感謝を あらわしています。</p>			 <p>『ごちそうさま』 「ご馳走様」と漢字で書 き、馳走は走り回るとい う意味です。「食事の準 備に、走り回っていた ごちそうさまありがとうございました。」 という感謝の気持ちを あらわしています。</p>			<p>食事の前後のあいさつも大切です！</p>		