11月 お献立 特弁当

11月2日（月）	11月3日（火）	11月4日（水）	11月5日（木）	11月6日（金）
イタリアントマトフライ／ハムステーキ ひじきの五目煮 南瓜サラダ オムレツ 青梗菜の炒め物		海老フライ／白身フライ ナポリタン 卵の花 粗びきフランク 若芽のぬた 超おすすめ	豚肉と木耳の玉子炒め／揚げ餃子 中華春雨サラダ 煮物 焼売 三色豆	鶏きんぴらカツ／ほうれん草平焼き ボンゴレスパゲティ 竹輪煮 ミートボール インゲンのごま和え
E 655kcal P 13.9g F 21.8g C 104.1g Na 3.1g		E 727kcal P 18.7g F 22.3g C 116.5g Na 3.2g	E 581kcal P 17.5g F 10.8g C 106.5g Na 2.4g	E 588kcal P 17.7g F 10.9g C 107.8g Na 2.8g
11月9日（月）	11月10日（火）	11月11日（水）	11月12日（木）	11月13日（金）
酢豚／ミートソース風春巻き チャプチェ ひじき煮 ウインナーソーセージ 高野豆腐煮 おすすめ	縞ほっけの塩焼き かき揚げ れんこん金平 厚焼き玉子 メンマ	国産鶏のチーズチキンカツ シーザーサラダ もやしとにらの炒め物 ミニハンバーグ ザーサイ おすすめ	イカの中華炒め／野菜春巻き 大根の甘酢サラダ つきこんのピリ辛炒め えび焼売 若芽のナムル	メンチカツ カレー 白菜の煮びたし ねぎオムレツ 洋風おからソテー
E 539kcal P 13.9g F 8.2g C 105.1g Na 2.9g	E 585kcal P 17.1g F 16.2g C 95.4g Na 3g	E 559kcal P 15.4g F 14.6g C 95.3g Na 2.4g	E 485kcal P 12.7g F 6.4g C 98g Na 3.2g	E 675kcal P 17.4g F 22.1g C 104.7g Na 2.8g
11月16日（月）	11月17日（火）	11月18日（水）	11月19日（木）	11月20日（金）
豚肉と牛蒡のしぐれ煮／南部ちくわ天 ツイストマカロニサラダ 若芽の酢の物 揚げ餃子 味の花	いかのチリソース 中華春雨サラダ もやしと青梗菜の炒め物 甘辛肉団子 ザーサイ	かつ煮 生七味パスタ 切干大根のゆず風味 花さつま しろ菜のソテー	麻婆茄子／海鮮焼売 ひじきサラダ 大豆とツナのカレー炒め 揚げ餃子 味山菜	牛肉コロッケ トマトペンネ 小松菜の胡麻和え オムレツ がんも煮
E 633kcal P 15.8g F 16.1g C 108.5g Na 2.8g	E 568kcal P 15.6g F 12.4g C 101.4g Na 3.1g	E 582kcal P 17.5g F 9.9g C 108.7g Na 2.8g	E 594kcal P 14.7g F 18.7g C 95.5g Na 2.9g	E 622kcal P 13.5g F 12.8g C 116.6g Na 2.2g
11月23日（月）	11月24日（火）	11月25日（水）	11月26日（木）	11月27日（金）
	厚切りハムカツ 田舎煮 もやしソテー オムレツ ひじきとコーンのサラダ	ハンバーグ トマトソース 山菜パスタ 若芽のナムル 青のりポテトフライ 高野豆腐煮	白身魚の天ぷら 野菜あん ビーフン 青梗菜の煮浸し 花型野菜揚げ 卵の花	BLACKカレーコロッケ 切干大根煮 大豆の豆板醤炒め ほうれん草平焼き 小松菜の胡麻和え おすすめ
	E 584kcal P 15.2g F 13g C 105.4g Na 3g	E 583kcal P 16.1g F 14.6g C 101.5g Na 3g	E 509kcal P 14.1g F 6.2g C 102.1g Na 2.5g	E 622kcal P 15.4g F 13.4g C 113.2g Na 2.2g
11月30日（月） アジフライ ペペロンチーノ しろなの炒め物 甘辛バーグ 卵の花 E 618kcal P 17.3g F 14g C 107.8g Na 2.7g	※栄養価はごはんを含んだ数値です。 【ごはん栄養価】 エネルギー量 312kcal たんぱく質 5.0ｇ 脂質 0.6ｇ 炭水化物 74.2ｇ 塩分 0.0ｇ			

超おすすめ



11/4(水)

海老フライ/白身フライ

ボリュームのある海老フライに
自家製タルタルソースが相性ばっちり♥

おすすめ 11/9（月）

酢豚／ミートソース風春巻き



新登場の春巻きは、ミートソースを包んだ
トマト感たっぷりの一品です♪♪

おすすめ 11/11（水）

国産鶏のチーズチキンカツ



本日はチーズの日🧀
国産鶏むね肉を使用したチーズ風味豊かなチキンカツです★

おすすめ 11/27（金）

BLACKカレーコロッケ



今年のブラックフライデーは
黒～いカレーコロッケを召し上がれ♥