

令和04年度 11月 献立材料表

日程	献立	原材料
11月01日 (火曜日) 424 Kcal	白おにぎり	米
	回鍋肉	豚肉 キャベツ しょうが にんにく 中華だし オイスターソース テンメンジャン 味噌 醤油 砂糖 みりん 酒 片栗粉
	人参とゆで卵の中華サラダ	人参 ゆで卵 白ゴマ 中華だし 穀物酢 醤油 砂糖 ごま油
	大学芋 マーボナス	さつまいも 黒ゴマ 水あめ 穀物酢 砂糖 塩 油 ナス 油 合挽きミンチ テンメンジャン 中華だし 醤油 砂糖 みりん ごま油 片栗粉
11月04日 (金曜日) 411 Kcal	白おにぎり	米
	牛肉とマカロニのトマト煮込み	牛肉 マカロニ マッシュルーム 玉ねぎ コンソメ ホールトマト ケチャップ 醤油 砂糖 塩 コショウ
	卵焼き	卵 だし 醤油 みりん
	ブロッコリーとベーコンのソテー 揚げ里芋のマヨ和え	ブロッコリー ベーコン(卵白含む) コンソメ 醤油 塩コショウ 里芋 油 マヨネーズ 砂糖 塩 コショウ
11月07日 (月曜日) 389 Kcal	白おにぎり	米
	豚肉と焼き豆腐のすき焼き風	豚肉 糸こんにゃく 椎茸 焼き豆腐 だし 醤油 砂糖 みりん
	コーンの甘煮	コーン 砂糖 塩
	人参とチーズのドレッシングサラダ 小松菜とハムの炒め物	人参 チーズ オリーブ油 穀物酢 醤油 砂糖 塩 コショウ 小松菜 ハム(卵白含む) 中華だし 醤油 砂糖 塩 コショウ ごま油
11月08日 (火曜日) 518 Kcal	カレーライス	カレールー (乳 りんご 小麦粉 香辛料 野菜パウダー 食用油脂 砂糖 ホーケキス 蛋白加水分解物 ソースパウダー アミノ酸 カラメル色素 酸味料 乳化剤 コンスタチ チキニンイオン カレー粉 (原材料に大豆を含む)) ケチャップ ソース 鶏ミンチ 玉ねぎ 人参 米 じゃがいも
	りんごジュース	りんご ビタミンC
11月11日 (金曜日) 393 Kcal	白おにぎり	米
	白身魚の天ぷら ソース	カレイ 塩 コショウ 鶏卵 小麦粉 油 ソース
	コーンのマヨ和え	コーン マヨネーズ 砂糖 塩
	人参の甘煮 高野豆腐とグリーンピースの卵とじ 春菊とえのきの煮浸し	人参 砂糖 塩 高野豆腐 卵 グリーンピース だし 醤油 砂糖 みりん 酒 春菊 えのき だし 醤油 砂糖 みりん
11月14日 (月曜日) 483 Kcal	白おにぎり	米
	蒸し鶏 オロソース	鶏肉 塩コショウ 酒 玉ねぎ ケチャップ マヨネーズ 砂糖 みりん
	切干大根の甘辛煮	切干大根 人参 だし 醤油 砂糖 みりん
	レコングライ さつまいもきな粉 わかめとじゃこの酢の物	れんこん 塩 コショウ 鶏卵 小麦粉 パン粉 油 さつまいも きな粉 砂糖 塩 わかめ ちりめんじゃこ すりごま だし 酢 醤油 砂糖 みりん 塩
11月15日 (火曜日) 505 Kcal	白おにぎり	米
	鯖の味噌煮	鯖 生姜 味噌 だし 醤油 砂糖 みりん 酒
	揚げ里芋のそぼろ煮	里芋 油 鶏ミンチ だし 醤油 砂糖 みりん
	グリーンピースのマヨ和え ビーフンのかー風味 エビ天	グリーンピース 白ゴマ マヨネーズ 砂糖 醤油 ビーフン カレー粉 醤油 砂糖 みりん 塩 コショウ エビ 塩 鶏卵 小麦粉 油
11月18日 (金曜日) 474 Kcal	鶏ごぼうごはんおにぎり	米 鶏肉 ごぼう 人参 だし 醤油 砂糖 みりん 酒
	いかと野菜のかースープ煮	イカ 豚肉 テンゲン菜 玉ねぎ マッシュルーム 人参 生姜 コンソメ カレー粉 醤油 酒 塩 コショウ 片栗粉
	がんもと人参の含め煮	がんも(ごま含む) 人参 だし 醤油 砂糖 みりん
	ホトトギス もやしわかめのナムル	じゃがいも 青のり マヨネーズ 砂糖 塩コショウ もやし わかめ 鶏ガラスープ 醤油 塩 コショウ ごま油
11月21日 (月曜日) 423 Kcal	白おにぎり	米
	牛肉とコーンのかーリックバター炒め	牛肉 玉ねぎ コーン にんにく マーガリン(バター) コンソメ 醤油 塩コショウ
	なすの天ぷら	ナス 小麦粉 鶏卵 塩 油
	白花豆の甘煮 ほうれん草のおかか和え マカロニとツナの中華サラダ	白花豆 砂糖 塩 ほうれん草 かつおぶし 醤油 砂糖 みりん マカロニ ツナ 中華だし 醤油 砂糖 ごま油
11月22日 (火曜日) 440 Kcal	白おにぎり	米
	豆腐のかにかまあん	豆腐 かにかま 白菜 人参 生姜 中華だし 醤油 砂糖 ごま油 片栗粉
	ブロッコリーとゆで卵のサラダ	ブロッコリー ゆで卵 マヨネーズ 塩コショウ 砂糖 白ワイン
	かぼちゃの天ぷら 豚肉のおろし煮	かぼちゃ 鶏卵 小麦粉 塩 油 豚肉 玉ねぎ 大根 しょうが だし 醤油 砂糖 みりん 片栗粉
11月24日 (木曜日) 433 Kcal	中華丼	米 豚肉 筍 白菜 人参 ヤングコーン きくらげ マッシュルーム 絹さや 中華だし 醤油 澱粉 ごま油 オイスターソース
	ゼリー	下記参照
11月28日 (月曜日) 438 Kcal	さつまいもごはんおにぎり	米 さつまいも 塩
	いかの磯辺揚げ	イカ 青のり 塩 鶏卵 小麦粉 油
	きのこのバター醤油	しめじ エリンギ 人参 マーガリン(バター) コンソメ 醤油 塩コショウ
	水菜と人参のマヨ和え ブロッコリーの塩ゆで 肉団子	水菜 人参 マヨネーズ 塩 コショウ 砂糖 白ワイン ブロッコリー 塩 豚肉 牛肉 玉ねぎ しょうが 鶏卵 塩 コショウ 酒 パン粉 ごま油 片栗粉 油 中華だし 穀物酢 醤油 砂糖 みりん ごま
11月29日 (火曜日) 420 Kcal	白おにぎり	米
	ハンバーグ ケチャップ	豚肉 牛肉 鶏肉 鶏卵 玉ねぎ パン粉 粒状植物性蛋白 牛乳 砂糖 食塩 清酒 発酵調味料 しょうがペースト にんにくペースト 香辛料 ケチャップ
	さつまいもの素揚げ	さつまいも 塩 油
	テンゲン菜とちくわのお浸し かぶらとチーズの和風ドレッシング和え ひじきと大豆の煮物	テンゲン菜 ちくわ(卵白含む) だし 醤油 砂糖 みりん かぶらとチーズの和風ドレッシング和え ひじき 人参 大豆 だし 醤油 砂糖 みりん

※ゼリーは下記のいずれかの味になります。□

青りんごゼリー 砂糖混合ブドウ糖果糖液、水飴、リンゴ濃縮果汁、アップルピューレ、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、着色料(くちなし、紅花黄) □

オレンジゼリー 砂糖混合ブドウ糖果糖液、水飴、柑橘混合濃縮果汁、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、カロチノイド色素 □

ストロベリーゼリー 砂糖混合ブドウ糖果糖液、水飴、ストロベリーピューレ、ストロベリー濃縮果汁、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料

※魚料理は骨なしのものを使用しておりますが、骨が入っている場合もございますので、気を付けてお召し上がりください。

□

仕入れの都合によりメニュー・原材料(アレルギー含む)に変更が生じる場合があります。予めご了承くださいませ。株式会社 富喜屋