

青少年様 献立表 11月 朝食

			11月1日(水) 筑前煮 白菜のサラダ のり佃煮 真砂炒め ビビンバ山菜 フルーツ E 153kcal P 7.4g F 5g C 21.3g Na 2.3g	11月2日(木) 肉団子おろしソース (おろしソース) 厚揚げのカニカマあん 味のり なすの肉味噌あん 金時豆 フルーツ E 333kcal P 14.3g F 12.5g C 40.2g Na 3.2g	11月3日(金) 生姜入り豆腐ステーキ 白菜の高菜炒め のり佃煮 たまねぎ棒 おかずぜんまい フルーツ E 220kcal P 7g F 8.9g C 28.2g Na 3.6g	11月4日(土) 鶏肉の野菜炒め 大根サラダ 味のり 菜の花の煮浸し さつま芋のレモンあん フルーツ E 160kcal P 6g F 5.7g C 22.4g Na 1.5g
11月5日(日) 魚のごま焼き 煮物 のり佃煮 オクラのおかか和え 三色豆 フルーツ E 193kcal P 12.2g F 4.9g C 25.3g Na 2.4g	11月6日(月) 温野菜のトマト煮込み きのこ青菜のソテー 味のり ハムのマリネ フルーツ うぐいす豆 E 153kcal P 5.3g F 3.1g C 27.6g Na 1.7g	11月7日(火) 大根のそぼろあん れんこんサラダ のり佃煮 人参のしりしり 煮豆 フルーツ E 198kcal P 6.3g F 6.5g C 28.8g Na 2.3g	11月8日(水) 肉野菜炒め フレンチサラダ 味のり ツナソテー ハムステーキ フルーツ E 160kcal P 5.7g F 9.1g C 14.4g Na 1.4g	11月9日(木) 豆腐ステーキ 柚子あん 切干大根煮 のり佃煮 人参と白木耳の中華和え 味のり フルーツ E 207kcal P 6.8g F 8.5g C 26.1g Na 3.3g	11月10日(金) ハムステーキ 白菜のカニカマサラダ 味のり クワイの小エビ炒め おかずぜんまい フルーツ E 210kcal P 7.2g F 10.1g C 23.4g Na 2.1g	11月11日(土) 甘辛肉団子 きのこソテー のり佃煮 真砂炒め 金時豆 フルーツ E 265kcal P 13.2g F 7.2g C 37.3g Na 3.3g
11月12日(日) スクランブルエッグ 大根のハムサラダ 味のり がんも煮 味のり フルーツ E 229kcal P 11.3g F 10.4g C 23g Na 2.5g	11月13日(月) ミートボール 白菜サラダ のり佃煮 人参のしりしり 三色豆 フルーツ E 253kcal P 13.6g F 8.7g C 30.6g Na 2.6g	11月14日(火) 温野菜のトマト煮込み ツナソテー 味のり 菜の花の和え物 フルーツ うぐいす豆 E 146kcal P 5.5g F 2.8g C 26.5g Na 1.5g	11月15日(水) 筑前煮 ぬた のり佃煮 真砂炒め クワイの小海老炒め フルーツ E 189kcal P 8.2g F 5.3g C 29g Na 2.8g	11月16日(木) 鶏肉の野菜炒め フレンチサラダ 味のり たまねぎ棒 金時豆 フルーツ E 208kcal P 8.1g F 7.6g C 27g Na 1.8g	11月17日(金) 大根のそぼろあん チャブチ のり佃煮 タラモサラダ おかずぜんまい フルーツ E 196kcal P 5.5g F 7.4g C 26.4g Na 2.4g	11月18日(土) シャーマンポテト 胡麻キャベツサラダ 味のり ツナソテー 三色豆 フルーツ E 204kcal P 6.5g F 7.1g C 30.7g Na 1.4g
11月19日(日) チキンの香草パン粉焼き ひじきの炒り煮 のり佃煮 オムレツ フルーツ 金時豆 E 250kcal P 12.4g F 8.8g C 30g Na 2.6g	11月20日(月) ハムステーキ キャベツのサラダ 味のり ひじきの炒り煮 梅かつおザーサイ フルーツ E 219kcal P 6.9g F 12.3g C 22.9g Na 2.5g	11月21日(火) 温野菜のトマト煮込み イタリアンサラダ のり佃煮 金平ごぼう 金時豆 フルーツ E 185kcal P 5g F 5.2g C 30.8g Na 2.1g	11月22日(水) すぎ煮 キャベツのカレーソテー 味のり 菜の花の煮浸し 味のり フルーツ E 222kcal P 11.9g F 8.4g C 27.1g Na 3.6g	11月23日(木) 鶏肉の野菜炒め 五目煮 のり佃煮 竹輪と若芽のぬた うぐいす豆 フルーツ E 225kcal P 8.5g F 7.1g C 33.1g Na 2.9g	11月24日(金) 大根のそぼろあん 春雨の炒め物 味のり 青菜の辛子和え ビビンバ山菜 フルーツ E 142kcal P 5g F 4.1g C 21.2g Na 2g	11月25日(土) 豆腐ステーキ コーンソテー のり佃煮 真砂炒め ほうれん草のピーナッツ和え フルーツ E 209kcal P 6.8g F 8.7g C 26.7g Na 3.2g
11月26日(日) 肉野菜炒め きのこソテー 味のり 菜の花の煮浸し 三色豆 フルーツ E 164kcal P 6.4g F 7.3g C 20.9g Na 1.4g	11月27日(月) 筑前煮 マカロニサラダ ニラ玉 のり佃煮 フルーツ 味のり E 256kcal P 10.5g F 10.6g C 31.1g Na 2.8g	11月28日(火) ハムステーキ なすの肉味噌あん 味のり 小松菜の和え物 中華うり フルーツ E 250kcal P 7.2g F 15g C 22.3g Na 2.2g	11月29日(水) 大根のそぼろあん 白菜のカニカマサラダ のり佃煮 ツナソテー がんも煮 フルーツ E 190kcal P 7.7g F 7g C 24g Na 2.7g	11月30日(木) 鶏肉の野菜炒め 大根サラダ 味のり たまねぎ棒 三色豆 フルーツ E 184kcal P 8g F 5.3g C 26.6g Na 1.8g		

〈備考〉

※栄養価の単位…E（エネルギー）/P（タンパク質）/F（脂質）/C（炭水化物）/Na（塩分）

※都合により、献立が一部変更することがあります故ご承知下さい。

青少年様 献立表 11月 昼食

			11月1日(水) 鯖の塩焼き／南瓜天 ベベロンチーノ もやしのソテー オムレツ 木耳きんぴら 大学芋 E 373kcal P 11.8g F 21.6g C 33g Na 2.1g	11月2日(木) ロースどんかつ ツイストマカロニサラダ チンゲン菜の炒め物 ミニハンバーグ 卵の花 釜炊き生姜 E 363kcal P 13.4g F 18.4g C 35.9g Na 2.5g	11月3日(金) 肉団子の酢豚風／すり身海苔巻き天 シルバーサラダ 若芽の酢の物 オムレツ 味山菜 がんも煮 E 322kcal P 14.2g F 12.7g C 37.3g Na 3.8g	11月4日(土) イタリアンドマドフライ 高菜スパゲティ ポテトサラダ 肉焼売 人参のしりしり 厚揚げの生姜煮 E 393kcal P 11.5g F 23g C 34.3g Na 2.6g
11月5日(日) さわら天 おろしあん 焼きビーフン 茄子の南蛮漬け 水餃子 金時豆 花型さつま揚げ E 305kcal P 12.6g F 12.9g C 33g Na 2.3g	11月6日(月) 二層のブラックカレーコロッケ 塩昆布とツナの Pasta 南瓜サラダ ほうれん草平焼き 小松菜ソテー 高野豆腐煮 E 323kcal P 9.4g F 15.4g C 36.7g Na 2.4g	11月7日(火) 豆腐野菜ハンバーグ トマトソース ひじきの五目煮 もやしのナムル アジの竜田揚げ 三色豆 角揚げ煮 E 274kcal P 14.8g F 9.7g C 33.8g Na 3.4g	11月8日(水) サーモンの塩焼き かき揚げ 卵の花 甘辛肉団子 若芽の酢の物 なめ茸 E 341kcal P 14.5g F 20.2g C 28.3g Na 3.5g	11月9日(木) 豚肉と木耳の玉子炒め／野菜春巻き 中華春雨サラダ 煮物 生姜揚げ餃子 中華うり 枝豆天 E 304kcal P 10.1g F 15.1g C 31.4g Na 3.1g	11月10日(金) ころもベーコンカツ ボンゴレスパゲティ がんも煮 かに風味焼売 インゲンのごま和え ビビンバ山菜 E 464kcal P 13.4g F 31.9g C 30.9g Na 2.9g	11月11日(土) 鶏天の野菜あん ごぼうサラダ 大豆の煮物 花天 チンゲン菜の炒め物 おかずぜんまい E 277kcal P 13.5g F 11.6g C 30.5g Na 3g
11月12日(日) 肉豆腐 野菜コロッケ 小松菜ソテー 生姜天 木耳きんぴら さつま芋のレモンあん E 320kcal P 9.4g F 14.1g C 39.5g Na 2.6g	11月13日(月) カリカリささみ揚げ 青のり&紅生姜 カレー ツナサラダ オムレツ 梅かつおザーサイ 竹輪煮 E 390kcal P 13.6g F 21g C 36.8g Na 3.5g	11月14日(火) ハンバーグ クリームシチューがけ ナポリタン もやしのソテー タコさんウィンナー 高野豆腐煮 うぐいす豆 E 307kcal P 16.9g F 10.5g C 37.5g Na 2.7g	11月15日(水) 白身フライ タルタルソース 麻婆豆腐 ひじき煮 フランク 中華うり パンキンサラダ E 356kcal P 12.4g F 19.9g C 31.9g Na 3.4g	11月16日(木) イカの中巻炒め／棒餃子 中華サラダ つきこんのピリ辛炒め ミニ揚げ焼売 若芽のナムル ゼリー E 223kcal P 8.6g F 7.8g C 30.7g Na 3.1g	11月17日(金) 木の葉型メン子かつ 五目切干大根 小松菜のおかか和え ほうれん草平焼き 洋風おからソテー わさび漬 E 396kcal P 13.3g F 18.5g C 44.4g Na 2.9g	11月18日(土) 甘辛唐揚げ／オムレツ トマトペンネ 青梗菜のソテー ウィンバーグ 三色豆 南瓜のレモンあん E 385kcal P 17.9g F 12.9g C 47.5g Na 3.2g
11月19日(日) えびかつ 野菜炒め ほうれん草の煮浸し 肉焼売 人参のしりしり ウィンナーソーセージ E 301kcal P 14.7g F 15.3g C 26.1g Na 2.6g	11月20日(月) 豚肉と牛蒡のしぐれ煮／竹輪の生姜天 ツイストマカロニサラダ 若芽のナムル あらびきフランク 味の花 クワイの小海老炒め E 354kcal P 12.8g F 17.2g C 36.7g Na 3.3g	11月21日(火) かつ煮 明太スパゲティ 切干大根のゆず風味 花型さつま揚げ 小松菜の炒め物 ビビンバ山菜 E 282kcal P 13.4g F 10.2g C 34.5g Na 2.7g	11月22日(水) 真ほうけフライ あさりと大根の時雨煮 もやしと青梗菜の炒め物 ミニハンバーグ 梅かつおザーサイ たまねぎ棒 E 314kcal P 15.1g F 13g C 32.8g Na 3g	11月23日(木) 絹厚揚げのそぼろあん／かき揚げ 竹の子の味噌炒め ひじきサラダ コーン焼売 味山菜 ビーンストマト E 357kcal P 9.1g F 22g C 32.1g Na 3g	11月24日(金) 大判肉包み 野菜甘酢あん 高菜バスタ 金平ごぼう 甘辛肉団子 茄子の生姜醤油 なめ茸 E 299kcal P 11.3g F 10.4g C 38.6g Na 3.3g	11月25日(土) のり塩子キンカツ／ほうれん草平焼き 春雨の胡麻マヨサラダ 若芽と竹輪のぬた ウィンナーソーセージ 中華うり 大学芋 E 346kcal P 10.3g F 17.3g C 37.6g Na 2.9g
11月26日(日) 牛肉コロッケ 焼きビーフン ピリ辛のつきこん炒め かに風味焼売 味の花 クワイの粒マスタード和え E 377kcal P 8.1g F 16.4g C 49.3g Na 2.8g	11月27日(月) おろしハンバーグ 肉じゃが インゲンのおかか和え 竹輪天 梅かつおザーサイ ごぼうサラダ E 344kcal P 14.5g F 15.4g C 36.4g Na 3.9g	11月28日(火) 厚切りハムカツ 田舎煮 もやしのごま酢和え コーン焼売 ポテトサラダ さつま揚げ E 339kcal P 11.2g F 16.4g C 36.6g Na 3.1g	11月29日(水) 回鍋肉風／オムレツ 山菜パスタ 若芽のナムル 塩レモン香る一口ささみフライ 高野豆腐煮 三色豆 E 302kcal P 13.3g F 9.6g C 41.5g Na 2.9g	11月30日(木) アジフライ ペンネサラダ 小松菜の煮浸し ブラックペッパーバーグ 卵の花 かぼちゃ煮 E 379kcal P 13.7g F 19.1g C 38.1g Na 2.8g		

〈備考〉

※栄養価の単位…E (エネルギー) / P (タンパク質) / F (脂質) / C (炭水化物) / Na (塩分)

※都合により、献立が一部変更することがあります故ご承知下さい。

青少年様 献立表 11月 夕食

			11月1日(水) ごろごろベーコンカツ 焼きビーフン がんも煮 かに風味焼売 インゲンのごま和え 人参のしりしり E 467kcal P 12.8g F 32.5g C 30.7g Na 2.9g	11月2日(木) 鶏天の野菜あん (野菜あんかけ) ごぼうサラダ つきこんのピリ辛炒め 花天 さつま芋のレモンあん 中華うり E 260kcal P 9.4g F 9.3g C 35.2g Na 2.9g	11月3日(金) かりかりさきみ揚げ 青のり&紅生姜 カレー ツナサラダ タコさんウィンナー 梅かつおザーサイ ひじき煮 E 373kcal P 12.8g F 20.7g C 34.4g Na 3.2g	11月4日(土) 肉豆腐 野菜コロッケ 小松菜ソテー 生姜天 木耳きんぴら 生姜餃子 E 312kcal P 10g F 14.7g C 35g Na 2.6g
11月5日(日) 牛肉コロッケ 白菜の梅和え 小松菜のコンソメソテー オムレツ ひじき煮 コーン焼売 E 286kcal P 8.2g F 12.7g C 34.4g Na 2.3g	11月6日(月) イカの中華炒め/棒餃子 中華サラダ 青梗菜のソテー あらびきフランク ビビンバ山菜 さつま芋のレモンあん E 232kcal P 9.1g F 9.3g C 28.2g Na 2.9g	11月7日(火) 白身フライ タルタルソース (タルタルソース) トマトペンネ インゲンのおかか和え ウィンナーソーセージ 洋風おからソテー 味の花 E 352kcal P 12.8g F 16g C 39.3g Na 3.3g	11月8日(水) 木の葉型メンチかつ ペペロンチーノ チンゲン菜の炒め物 オムレツ 味山菜 ポテトサラダ E 387kcal P 11.8g F 19.8g C 40g Na 2.6g	11月9日(木) えびかつ あさりと大根の時雨煮 もやしと青梗菜の炒め物 肉焼売 梅かつおザーサイ たまねぎ棒 E 303kcal P 13.6g F 12g C 34.5g Na 3.1g	11月10日(金) 豚肉と牛蒡のしぐれ煮/竹輪の生姜天 ツイストマカロニサラダ 若芽のナムル あらびきフランク 卵の花 ミニハンバーグ E 379kcal P 14.3g F 20.2g C 35.6g Na 3.1g	11月11日(土) かつ煮 高菜パスタ 切干大根のゆず風味 タコさんウィンナー 小松菜の炒め物 味山菜 E 285kcal P 13.1g F 11.2g C 33g Na 2.6g
11月12日(日) 魚の山椒焼き 彩りビーフン れんこんサラダ 玉ねぎボール 釜炊き生姜 かに風味焼売 E 262kcal P 13.3g F 8.9g C 30.1g Na 2.2g	11月13日(月) のり塩チキンカツ/ほうれん草平焼き 山菜パスタ 小松菜の煮浸し ウィンナーソーセージ 卵の花 若芽のナムル E 255kcal P 11.9g F 11.3g C 26.8g Na 2.9g	11月14日(火) 牛肉コロッケ 焼きビーフン インゲンのおかか和え かに風味焼売 味の花 おかずぜんまい E 325kcal P 7.6g F 14.2g C 41.8g Na 2.4g	11月15日(水) 天判肉包み 野菜甘酢あん (野菜甘酢あん) ボンゴレスパゲティ もやしのごま酢和え さつま揚げ 梅かつおザーサイ 人参のしりしり E 213kcal P 9.3g F 6g C 30.4g Na 2.7g	11月16日(木) 厚切りハムカツ ペンネサラダ チンゲン菜の炒め物 オムレツ 木耳きんぴら 花さつま E 336kcal P 12g F 17.8g C 31.8g Na 2.7g	11月17日(金) アジフライ ペペロンチーノ 若芽の酢の物 ミニハンバーグ 釜炊き生姜 大学芋 E 328kcal P 11.9g F 11.9g C 42.7g Na 2.5g	11月18日(土) ローズどんかつ 高菜スパゲティ もやしのソテー タコさんウィンナー 中華うり ビビンバ山菜 E 293kcal P 11.8g F 15.6g C 25.8g Na 2.1g
11月19日(日) 焼肉 炊き合わせ 小松菜の煮浸し ピリ辛のつきこん炒め 水餃子 三色豆 E 347kcal P 13g F 19.4g C 32.7g Na 2.9g	11月20日(月) イタリアントマトフライ 塩昆布とツナの Pasta 南瓜サラダ ほうれん草平焼き おかずぜんまい コーン焼売 E 337kcal P 9.7g F 19.1g C 30g Na 2.3g	11月21日(火) 二層のブラックカレーコロッケ ひじきの五目煮 もやしのナムル 肉焼売 がんも煮 釜炊き生姜 E 373kcal P 11g F 17.9g C 42.3g Na 3.7g	11月22日(水) 豚肉と木耳の玉子炒め/野菜春巻き 中華春雨サラダ 若芽の酢の物 生姜揚げ餃子 インゲンのごま和え 中華うり E 295kcal P 9.5g F 14.5g C 32.2g Na 3.4g	11月23日(木) 豆腐野菜ハンバーグ トマトソース (トマトソース) ツイストマカロニサラダ チンゲン菜の炒め物 オムレツ 木耳きんぴら 人参のしりしり E 256kcal P 11g F 12.7g C 24.5g Na 2.6g	11月24日(金) ごろごろベーコンカツ 五目切干大根 小松菜のおかか和え ブラックベッパーパーグ ポテトサラダ タコさんウィンナー E 480kcal P 14g F 34.9g C 27.6g Na 3g	11月25日(土) 鶏天の野菜あん (野菜あんかけ) 明太スパゲティ 切干大根のゆず風味 水餃子 卵の花 味山菜 E 247kcal P 11.1g F 6.9g C 35.7g Na 2.6g
11月26日(日) 肉豆腐 シルバーサラダ もやしのソテー あらびきフランク 茄子の南蛮漬け 釜炊き生姜 E 292kcal P 9.4g F 15g C 28.6g Na 2.9g	11月27日(月) 豚肉と木耳の玉子炒め 切干大根煮 野菜コロッケ 生姜天 高野豆腐煮 コーン焼売 E 358kcal P 14.1g F 20.7g C 30.1g Na 2.7g	11月28日(火) かりかりさきみ揚げ 青のり&紅生姜 ナポリタン 南瓜サラダ フランク クワイの小海老炒め たまねぎ棒 E 397kcal P 14.7g F 16.7g C 46.2g Na 3.3g	11月29日(水) ハンバーグ クリームシチューがけ (クリームシチュー) ツイストマカロニサラダ 人参のしりしり タコさんウィンナー 小松菜ソテー おかずぜんまい E 308kcal P 15.1g F 15g C 29.4g Na 3g	11月30日(木) えびかつ ひじきの五目煮 チンゲン菜の炒め物 肉焼売 大学芋 ビビンバ山菜 E 337kcal P 12g F 14.5g C 40.5g Na 2.5g		

〈備考〉

※栄養価の単位…E (エネルギー) / P (タンパク質) / F (脂質) / C (炭水化物) / Na (塩分)

※都合により、献立が一部変更することがあります故ご承知下さい。