

にこにこ給食



11月 エンジョイランチ

月	火	水	木	金
		1日 	2日 	3日
		ごはん とりのてりやき	ごはん チキンカレー	ぶんかのひ
6日 	7日 	8日 	9日 	10日
ひじきごはん にくじゃが	やきそば カレーコロケ	のりごはん やきそば	ごはん とんかつ	わかめごはん ぶたにくときのごまヨイため
13日 	14日 	15日 	16日 	17日
ごはん からあげ	むぎごはん しょうがいため	チャーハン マーボーとうふ	おかかごはん フルコギいため	あげぼん クリームシチュー
20日 	21日 	22日 	23日 	24日
ごはん ネミグラスハンバーグ	とりごぼうごはん やさいのにくまき	あかまい ぶりかばやき	きんろうかんしゃのひ 	ごはん あおなのちゅうかいため
27日 	28日 	29日 	30日 	
ちゃめし カレーじゃが	のりごはん ハムカツ	しゃけわかめごはん ぶたにくときごぼうのいりに	なめし コーンフライ	

2023年11月 エンジョイランチ 献立表



※メニュー変更の恐れがあります。

日付	曜日	主 食	献 立	カロリー	たんぱく質	体をつくる	熱や力になる	体調を整える
1	水	ごはん	鶏肉の照り焼き 根菜煮 オクラ 春雨のごまサラダ バイン	359	17.8	鶏肉	こめ 植物油脂 春雨 ごま	ごぼう 人参 れんこん オクラ バイン
2	木	S ごはん	チキンカレー カリフラワー ほうれん草のおひたし 白身魚フライ	361	13.8	鶏肉 たら	こめ 植物油脂 じゃがいも	玉ねぎ 人参 ほうれん草 カリフラワー
6	月	ひじきごはん	花形さつま揚げ 肉じゃが ナスの煮びたし たけのこの煮物 黒豆	371	12.1	ひじき 鶏肉 油揚げ 豚肉 すり身 花豆 豆腐	こめ 植物油脂 じゃがいも 白滝 こんにゃく	玉ねぎ 人参 たけのこ なす
7	火	焼きそば	カレーコロッケ ぎょうざ れんこんの煮物 切干大根の煮物 白桃	361	12.5	豚肉 油揚げ 豆腐	中華麺 植物油脂 じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ ピーマン 人参 大根 れんこん にら 白桃
8	水	海苔ごはん	焼きサバ 大根としいたけの煮物 昆布豆 オクラのおかか和え 水餃子	388	16.0	海苔 さば 削り節 大豆 昆布	こめ 植物油脂 ごま	大根 しいたけ 人参 いんげん オクラ キャベツ ねぎ
9	木	ごはん	とんかつ キャベツの塩昆布和え とうもろこし青海苔和え ポテトサラダ 黄桃	391	11.8	すり身 昆布 豚肉 青海苔	こめ 植物油脂 じゃがいも	キャベツ グリンピース 人参 コーン 黄桃
10	金	わかめごはん	春巻き 豚肉ときのこのマヨ炒め 花がんも いんげんのごま和え みかん	310	9.6	わかめ 豚肉 豆腐 すり身	こめ 植物油脂 春雨 ごま	ひらたけ しいたけ マッシュルーム ねぎ れんこん キャベツ 人参 玉ねぎ たけのこ いんげん みかん
13	月	ごはん	鶏肉のから揚げ きんぴらごぼう たけのこの煮物 水菜と鮭の和え物 りんご	362	12.9	鶏肉 さけ	こめ 植物油脂 ごま	ごぼう 人参 水菜 キャベツ たけのこ りんご
14	火	麦ごはん	ハムステーキ 豚肉と野菜のしょうが炒め 人参煮 ほうれん草のごま和え にしんの昆布巻き	332	13.5	豚肉 鶏肉 にしん 昆布	こめ 植物油脂 押麦 ごま	玉ねぎ 人参 こまつな
15	水	S チャーハン	麻婆豆腐 ウインナー 青菜のじゃこ和え バイン	355	14.8	豆腐 鶏肉 豚肉 しらす	こめ 植物油脂	コーン グリンピース 人参 玉ねぎ チンゲン菜 バイン
16	木	おかかごはん	竹輪の磯辺揚げ ブルコギ炒め 肉団子 春雨サラダ 白桃	314	10.4	削り節 豚肉 すり身 あおさ 鶏肉	こめ 植物油脂 ごま 春雨	玉ねぎ もやし にら ピーマン ひらたけ 人参 白桃
17	金	S 揚げパン	さつまいもコロッケ クリームシチュー ブロッコリー 白菜のおかか和え みかん	369	11.2	豚肉 削り節	パン 植物油脂 じゃがいも さつまいも ごま	玉ねぎ 人参 白菜 ブロッコリー みかん
20	月	ごはん	デミグラスハンバーグ きのごソテー 青海苔ポテト マカロニサラダ りんご	320	11.2	鶏肉 豚肉 青海苔	こめ 植物油脂 じゃがいも マカロニ	ひらたけ しいたけ マッシュルーム もやし ピーマン 人参 コーン グリンピース りんご
21	火	鶏ごぼうごはん	野菜の肉巻き ひじきの煮物 さつまいも煮 わかめサラダ 黄桃	320	11.5	鶏肉 油揚げ ひじき わかめ まぐろ	こめ 植物油脂 白滝 ごま さつまいも	ごぼう たけのこ 人参 コーン インゲン 玉ねぎ キャベツ 黄桃
22	水	赤米	ぶりのかば焼き 肉野菜炒め 豆乳がんも 小松菜のおひたし 白花生	371	16.1	ぶり 豆腐 豚肉 花豆	こめ 植物油脂 赤米	キャベツ 人参 こまつな
24	金	ごはん	コロッケ 青菜の中華炒め 焼売 大豆とこんにゃくの煮物 バイン	364	12.3	豚肉 大豆	こめ 植物油脂 じゃがいも こんにゃく	チンゲン菜 たけのこ 人参 玉ねぎ バイン
27	月	茶飯	チキンナゲット カレー肉じゃが 高野豆腐煮 ピーマンサラダ みかん	380	13.3	豚肉 豆腐 鶏肉	こめ 植物油脂 じゃがいも	いんげん 人参 みかん ピーマン コーン
28	火	海苔ごはん	ハムカツ マカロニケチャップソテー 里芋煮 ほうれん草のごま和え 白桃	357	12.1	海苔 鶏肉 豚肉	こめ 植物油脂 マカロニ ごま 里芋	人参 コーン グリンピース ほうれん草 白桃
29	水	鮭わかめごはん	さつま揚げ 豚肉とごぼうの炒り煮 大根の煮物 コーンサラダ うぐいす豆	361	14.8	さけ わかめ 豚肉 青海苔 青えんどう豆 すり身	こめ 植物油脂 白滝	ごぼう 白菜 コーン 大根 玉ねぎ 人参
30	木	菜飯	コーンフライ じゃがいものそぼろ煮 人参のスープ煮 ブロッコリーのおかか和え りんご	359	11.0	豚肉 削り節	こめ 植物油脂 じゃがいも 白滝 ごま	青菜 玉ねぎ ブロッコリー 人参 コーン りんご

※ 食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承ください。

※ 毎日お届けするお弁当は食品衛生上、当日の午後1時までにお召し上がりください。

※ 使用している魚は骨を極力抜いていますが、まれに小骨が入っている可能性がありますので、喫食時にはご注意ください。

※ すり身の原材料に使用している魚はえび、かにを食べているものを含みます。

※ 一部原料はえび、かにが混ざる漁法で採取しています。

※ サラダに使用しているマヨネーズは植物油脂を主要原料としたドレッシングです。

産地のご案内
人参(北海道)、キャベツ(愛知、神奈川)、玉ねぎ(北海道)、じゃがいも(北海道)
(主な物) 玉子類(熊本、兵庫)、小松菜・ほうれん草(熊本)、鶏肉(ブラジル)、豚肉・牛肉(オーストラリア)、魚類(ニュージーランド、チリ)、お米(国内産)

11月 エンジョイランチ アレルギー使用表示



日	曜日	レギュラーメニュー	特定原材料 (そば・落花生は使用していません)					牛 肉	鶏 肉	豚 肉	大 豆	魚 介 類	ご ま	その他	アレルギーメニュー (卵・乳対応)
			卵	乳	え び	か に	小 麦								
1	水	ごはん													
		鶏肉の照り焼き					○		○		○				
		根菜煮					○				○	○			
		オクラ													
		春雨のごまサラダ パイン					○				○		○		
2	木	ごはん													
		チキンカレー					○		○					りんご	
		カリフラワー													
		ほうれん草のおひたし					○				○	○			
		白身魚フライ					○				○	○			
6	月	ひじきごはん					○		○		○	○			
		花さつま揚げ					○				○	○			
		肉じゃが					○		○		○	○			
		ナスの煮びたし					○				○	○			
		たけのこの煮物					○				○	○			
		黒豆													
7	火	焼きそば					○		○	○				もも りんご	
		カレーコロッケ					○				○				
		ぎょうぎ					○		○		○				
		れんこんの煮物					○				○	○			
		切干大根の煮物					○				○	○			
		白桃													もも
8	水	海苔ごはん													
		焼きサバ					○				○	○		さば	
		大根としいたけの煮物					○				○	○			
		昆布豆					○				○				
		オクラのおかか和え					○				○		○		
		水餃子					○		○		○		○		
9	木	ごはん													
		とんかつ					○			○	○			りんご	
		キャベツの塩昆布和え					○				○	○	○		
		コーンの青のり和え													
		ポテトサラダ													
		黄桃													もも
10	金	わかめごはん													
		春巻き					○				○		○		
		豚肉ときのこのマヨ炒め					○		○		○	○			
		花かんも					○				○	○			
		いんげんのごま和え					○				○		○		
		みかん													
13	月	ごはん													
		鶏肉のから揚げ					○		○						
		きんぴらごぼう					○				○	○	○		
		たけのこの煮物					○				○	○			
		水菜と鮭の和え物					○				○	○		さけ	
		りんご													りんご
14	火	麦ごはん													
		ハムステーキ						○	○	○					
		豚肉と野菜のしょうが炒め					○				○	○			
		人参煮					○				○	○			
		ほうれん草のごま和え					○				○		○		
		にしんの昆布巻き					○				○	○			
15	水	チャーハン					○		○	○					
		麻婆豆腐					○	○	○	○	○			ゼラチン	
		ウインナー							○	○	○				
		青菜のじゃこ和え					○				○	○			
		パイン													

※ "特定原材料"と、"特定原材料に準ずるもの"のうち使用頻度の高いものを○印で示しています。
 ※ 下記の"特定原材料に準ずるもの"が含まれる場合、"その他"にアレルギー名を示しています。
 いくら・キウイフルーツ・くるみ・バナナ・やまいも・カシューナッツ・もも・さば・さけ・いか・りんご・まつたけ・あわび・オレンジ・ゼラチン・アーモンド
 ※ すり身の原材料に使用している魚はえび、かにを食べているものを含みます。
 ※ 一部原料はえび、かにが混ざる漁法で採取しています。

