

11月 エンジョイランチ

月	火	7 K	木	金		
3日	4日	5日	6日	7日		
	サラダ こうやとうふ チェンナグット ちゃめし あっと	タリコンカン サリコンカン サラクリ あっとう	Leitopostil Con	プログラ にんじん ・ まだらに コーシフラット ごはん りんご		
ぶんかのひ	ちゃめし	あげぱん	しゃけわかめごはん	ごはん		
	カレーじゃが	チリコンカン	かぶのそぼろに			
10日	11日	12日	13日	14日		
TO CEN SLEED	30-77 5-7- Sirtish 20-31-	Tith	233 1939- FOROL-	tion of solution and solution a		
ごこくまい	あげぱん	ごはん	ごはん	あかまい		
てりやきハンバーグ	クリームシチュー	とりのてりやき	チキンカレー	にくじゃが		
17日	18日	19日	20日	21日		
केशहरी मध्य केंद्रिक	098124 (23)	TITLE COLORS	SCHY APPHYS WASH- ADES	the open that		
やきそば	のりごはん	ごはん	あげぱん	ごはん		
チキンカツ	やきさば	ぶたにくときのこマヨいため	ハヤシシチュー	からあげ		
24日	25日	26日	27日	28日		
****	tech	じゃこめえ ウィンナー まかほうどうふ	おかかごはん	ホークチャッフ あげばん appaa		
ふりかえきゅうじつ	むぎごはん	ごはん	おかかごはん	あげぱん		
35-113-24-0-7-0-7	しょうがいため	マーボーとうふ	プルコギいため	ポークチャップ		

2025年11月 エンジョイランチ 献立表



スプーンを使うと食べやすいです。→ \$

日付	曜日	- S	主食	献立	カロリー	たんぱく質	体をつくる	www.пз9.com 熱や力になる	体調を整える
□19	MEC	++	工 艮	HA Y	-עםע	たんはく貝	神で入り	然下ンルになる	神神で整人の
4	火		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
5	水	S	揚げパン	チリコンカン 野菜コロッケ ブロッコリー ツナサラダ 黄桃	411	15.8	豚肉 鶏肉 まぐろ 大豆	パン 植物油脂 じゃがいも マカロニ	玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン ブロッコリー トマト バセリ 黄桃
6	木		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 みかん	355	14.4	さけ わかめ 豚肉 青海苔 すり身	こめ 植物油脂	ごぼう 白菜 コーン 大根 玉ねぎ 人参 みかん
7	金		ごはん	コーンフライ かぶそぼろ煮 人参のスープ煮 ブロッコリーのおかか和え りんご	358	11.4	豚肉 鶏肉 削り節	こめ 植物油脂 じゃがいも ごま	玉ねぎ ブロッコリー 人参 コーン かぶ 小松菜 りんご
10	月		五穀米	照り焼きハンバーグ お野菜のみそ炒め ごぼうの煮物 大根葉のごま和え 昆布豆	359	14.6	豚肉 鶏肉 大豆 昆布	こめ 植物油脂 五穀米 ごま	キャベツ チンゲン菜 人参 コーン 大根葉 ごぼう
11	火	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
12	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	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 パイン
13	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
14	金		赤米	さつま揚げ 肉じゃが ナスの煮びたし たけのこの煮物 みかん	394	14.8	豚肉 すり身	こめ 植物油脂 赤米 じゃがいも	玉ねぎ 人参 たけのこ なす みかん
17	月		焼きそば	チキンカツ ぎょうざ れんこんの煮物 切干大根の煮物 白桃	371	15.2	鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐 青海苔	中華麵 植物油脂	キャベツ 玉ねぎ 人参 大根 れんこん にら 白桃
18	火		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
19	水		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	316	9.8	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
20	木	S	揚げパン	野菜コロッケ ハヤシシチュー ブロッコリー ツナサラダ 黄桃	395	12.0	豚肉 まぐろ	パン 植物油脂 じゃがいも	黄桃 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ ピーマン ブロッコリー
21	金		ごはん	鶏肉のから揚げ きんびらごぼう 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
25	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
26	水	S	ごはん	麻婆豆腐 ウインナー 青菜のじゃこ和え パイン	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 パイン
27	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
28	金	S	揚げパン	ボークチャップ さつまいもコロッケ ブロッコリー 白菜のおかか和え みかん	380	17.9	豚肉 削り節	パン 植物油脂 じゃがいも さつまいも ごま	トマト しいたけ ひらたけ マッシュルーム パセリ 玉ねぎ 人参 白菜 ブロッコリー みかん

[※] 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、喫食時にはご注意願います。

[※] 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。

11月 エンジョイランチ アレルギー使用表示



B	曜日	レギュラーメニュー	**	ば・落		料 ・くる。 ません		牛	鶏肉	豚	大	魚介	ご	その他	アレルギーメニュー (卵・乳対応)
	r# H		蚵	乳	えび	かに	小麦	肉		肉	豆	類	ま		
		 茶飯			O.	اد	0				0				
		不吸 チキンナゲット					0		0		0				
		カレー肉じゃが					0			0	0	0			
1	111	高野豆腐煮					0				0	0			
		ピーマンサラダ									0				
		みかん													
		07/370													
		揚げパン		0			0				0				→小豆パン
		チリコンカン					0		0	0	0				1.1.11.12
		野菜コロッケ					0				0			りんご	
5		ブロッコリー												2700	
		ツナサラダ									0	0			
		黄桃												もも	
		200													
		鮭わかめごはん										0		さけ	
		さつま揚げ					0				0	0		,/	
		豚肉とごぼうの炒り煮					0			0	0	0			
5	木	大根の煮物					0				0	0			
		コーンサラダ									0				
		みかん													
		ごはん													
		コーンフライ					0				0				
		ーー・・ かぶそぼろ煮					Ō		0	0	Ō	0			
7	金	人参のスープ煮							Ō		_				
•		ブロッコリーのおかか和え					0				0		0		
		りんご									_			りんご	
		五穀米													
		照り焼きハンバーグ					0	0	0	0	0	0			
		お野菜のみそ炒め					Ō	_	Ō	Ō	Ō	_	0		
0	月	ごぼうの煮物					Ō			_	Ō	0			
		大根葉のごま和え					Ō				Ō		0		
		昆布豆					0				0				
		揚げパン		0			0				0				→小豆パン
		さつまいもコロッケ					0				0		0		
		クリームシチュー								0	0				
1	火	ブロッコリー													
		白菜のおかか和え					0				0		0		
		みかん													
		ごはん													
		鶏肉の照り焼き					0		0		0				
		根菜煮					0		0		0	0			
2	水	オクラ													
		春雨のごまサラダ					0				0		0		
		パイン													
		ごはん													
		チキンカレー					0		0					りんご	
		カリフラワー													
3	木	ほうれん草のおひたし					0				0	0			
		白身魚フライ					0				0	0			
		赤米													
		さつま揚げ					0				0	0			
		肉じゃが					Ō			0	0	Ō			
4	金	ナスの煮びたし					0				Ö				
•		たけのこの煮物					0				0	0			
		みかん													
	1				1	-	!	!		1	!	!	1		1

^{※ &}quot;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〇印で示しています。

いくら・キウイフルーツ・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・マカダミアナッツ・あわび・オレンジ・ゼラチン・アーモンド

[※] 下記の"特定原材料に準ずるもの"が含まれる場合、"その他"にアレルゲン名を示しています。

[※] 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。



日	曜日	レギュラーメニュー	特定原材料 ※そば・落花生・くるみは 使用していません					牛肉	鶏肉	豚肉	大豆	魚介	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					類			(SP SUNJING)
		 焼きそば					0			0	0			もも りんご	
		チキンカツ					Ō		0		Ō			りんご	
		ぎょうざ					0			0	0				
17	月	れんこんの煮物					0				0	0			
		切干大根の煮物 白桃					0				0	0		もも	
														99	
		<u></u> 海苔ごはん													
		焼きサバ					0				0	0		さば	
		大根としいたけの煮物					0				0	0			
18		昆布豆 カントン・カラ					0				0				
		オクラのおかか和え 水餃子					0			0	0		00		
		NEX 1)		
		ごはん													
		春巻き					0				0		0		
		豚肉ときのこのマヨ炒め					0			0	0	0			
19		花がんも					0				0	0			
		いんげんのごま和え みかん					0				0		0		
		6773 7 G													
		揚げパン		0			0				0				→小豆パン
		野菜コロッケ					0				0			りんご	
20		ハヤシシチュー					0		0	0	0				
20		ブロッコリー ツナサラダ									0	0			
		<u> ファフララ </u>												もも	
		ごはん)		0				
		鶏肉のから揚げ きんぴらごぼう					0		0		0				
21		たけのこの煮物					0				0	0	0		
		水菜と鮭の和え物					0				0	0		さけ	
		りんご												りんご	
		 麦ごはん													
		スとはん ハムステーキ							0	0	0				
		豚肉と野菜のしょうが炒め					0			Ö	Ö				
25	火	人参煮					0				0	0			
		ほうれん草のごま和え					0				0		0		
		にしんの昆布巻き					0				0	0			
		ごはん													
		麻婆豆腐					0	0	0	0	0		0	ゼラチン	
		ウインナー							0	0	0				
26		青菜のじゃこ和え					0				0	0			
		パイン													
		おかかごはん					0				0		0		
		竹輪の磯辺揚げ					0				0	0		_	
27		プルコギ炒め 肉団子					0			0	0				
27		内団于 春雨サラダ					0		0	0	0	0			
		白桃												もも	
		揚げパン		0			0				0			ν . →	→小豆パン
		ポークチャップ さつまいもコロッケ					0		0	0	0		0	りんご	
28		ブロッコリー													
		白菜のおかか和え					0				0		0		
		みかん													