

# 11月

## やわらか食

料理の見た目はそのままに  
食材をやわらかく仕上げた  
やさしいお食事です。

10月31日(月)	11月1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)
<p>栄養価はすべて週平均 364kcal タンパク質 17.5g 塩分 2.1g</p> <p><b>主菜 金目鯛の酒蒸し</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>エビフライ</li> <li>大根と鶏肉の煮物</li> <li>豆腐の青のりあんかけ</li> <li>黒胡麻プリン</li> </ul> <p>小麦 たまご 牛乳 えび 八回夕食</p>	<p><b>主菜 豚カツのおろしポン酢</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>パンプキンサラダ</li> <li>スクランブルエッグ</li> <li>しらすと胡瓜の酢の物</li> <li>じゃが芋といかの煮物</li> </ul> <p>小麦 たまご 牛乳</p>	<p><b>主菜 赤魚の中華蒸し</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>海老とブロッコリーの塩炒め</li> <li>茄子の揚げ煮</li> <li>野菜煮豆</li> <li>豆乳風味の黒蜜ソースがけ</li> </ul> <p>小麦 たまご 牛乳 えび</p>	<p><b>主菜 ふわふわ卵のかに玉</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>蓮根の明太和え</li> <li>かぼちゃの含め煮</li> <li>豆腐の胡麻だれあん</li> <li>マンゴープリン</li> </ul> <p>小麦 たまご 牛乳 かに 文化の日</p>	<p><b>主菜 すき焼き風寄せ煮</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉と麩の煮物</li> <li>ぎょうざ</li> <li>大根の柚子あん</li> <li>うぐいす煮豆</li> </ul> <p>小麦 たまご 牛乳</p>	<p><b>主菜 鯖の塩焼き</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>チンゲン菜の胡麻マヨネーズ和え</li> <li>やわらか卵の小海老炒め</li> <li>さつま芋のレモン風味</li> <li>野菜煮豆</li> </ul> <p>小麦 たまご 牛乳 えび</p>	<p><b>主菜 豆腐バーグ デミグラスソースがけ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>マッシュポテト</li> <li>根菜とブロッコリーのマリネ</li> <li>イカフライ</li> <li>苺ミルクプリン</li> </ul> <p>小麦 たまご 牛乳</p>
<p>7日(月)</p> <p><b>主菜 鯖の味噌煮</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>鯛つみれの炊き合わせ</li> <li>チンゲン菜と鶏の磯風味</li> <li>ぎょうざ</li> <li>豆乳風味のりんごソースがけ</li> </ul> <p>小麦 たまご 牛乳</p>	<p>8日(火)</p> <p><b>主菜 親子煮</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>豆腐の胡麻だれあん</li> <li>温野菜サラダ</li> <li>人参のグラッセ</li> <li>プリン</li> </ul> <p>小麦 たまご 牛乳</p>	<p>9日(水)</p> <p><b>主菜 チキンカレー</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>里芋のバターソースがけ</li> <li>胡瓜とはんぺんのマヨネーズ和え</li> <li>うぐいす煮豆</li> <li>杏仁豆腐</li> </ul> <p>小麦 たまご 牛乳</p>	<p>10日(木)</p> <p><b>主菜 カラフトマスの蒲焼き</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>卵の甘酢あん</li> <li>大根の海老あんかけ</li> <li>茄子の煮びたし</li> <li>野菜煮豆</li> </ul> <p>小麦 たまご 牛乳 えび</p>	<p>11日(金)</p> <p><b>主菜 豆腐ハンバーグ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>エビフライ</li> <li>ほうれん草といかの煮物</li> <li>卵と挽肉の炒め物</li> <li>苺ミルクプリン</li> </ul> <p>小麦 たまご 牛乳 えび</p>	<p>12日(土)</p> <p><b>主菜 カツの卵とじ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>筍の肉味噌がけ</li> <li>菜の花の和え物</li> <li>豆腐の青のりあんかけ</li> <li>うぐいす煮豆</li> </ul> <p>小麦 たまご 牛乳 えび</p>	<p>13日(日)</p> <p><b>主菜 赤魚の野菜あんかけ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>大根田楽</li> <li>芋きんとん</li> <li>いかとわかめの酢味噌和え</li> <li>チンゲン菜の胡麻マヨネーズ和え</li> </ul> <p>小麦 たまご 牛乳</p>
<p>14日(月)</p> <p><b>主菜 カラフトマスの塩焼き</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>だし巻き玉子</li> <li>白菜の炒め煮</li> <li>筍とほうれん草の味噌がけ</li> <li>野菜煮豆</li> </ul> <p>小麦 たまご</p>	<p>15日(火)</p> <p><b>主菜 麻婆豆腐</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>海老とブロッコリーの塩炒め</li> <li>胡瓜といかのドレッシング和え</li> <li>茄子の揚げ煮</li> <li>マンゴープリン</li> </ul> <p>小麦 たまご えび</p>	<p>16日(水)</p> <p><b>主菜 チキン南蛮</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>炒り玉子</li> <li>菜の花と人参の白和え</li> <li>しゅうまい</li> <li>豆乳風味のりんごソースがけ</li> </ul> <p>小麦 たまご 牛乳</p>	<p>17日(木)</p> <p><b>主菜 金目鯛の煮付け</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>肉じゃが</li> <li>菜の花の和え物</li> <li>里芋の柚香蒸し</li> <li>うぐいす煮豆</li> </ul> <p>小麦 たまご 牛乳 えび</p>	<p>18日(金)</p> <p><b>主菜 豚肉の味噌漬け焼き</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>炊き合わせ</li> <li>イカフライ</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>野菜煮豆</li> </ul> <p>小麦 たまご 牛乳 えび</p>	<p>19日(土)</p> <p><b>主菜 赤魚の竜田焼き</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>かぼちゃのそぼろあんかけ</li> <li>だし巻き玉子</li> <li>チンゲン菜の華風和え</li> <li>きなこムース</li> </ul> <p>小麦 たまご 牛乳</p>	<p>20日(日)</p> <p><b>主菜 ロールキャベツ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉とほうれん草のソテー</li> <li>スクランブルエッグ</li> <li>マッシュポテト</li> <li>豆乳風味の黒糖ソースがけ</li> </ul> <p>小麦 たまご 牛乳</p>
<p>21日(月)</p> <p><b>主菜 酢豚</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ブロッコリーと卵のオイスターソース炒め</li> <li>大根の海老あんかけ</li> <li>チンゲン菜の華風和え</li> <li>杏仁豆腐</li> </ul> <p>小麦 たまご 牛乳 えび</p>	<p>22日(火)</p> <p><b>主菜 赤魚の生姜煮</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>筍の肉味噌がけ</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>ぎょうざ</li> <li>野菜煮豆</li> </ul> <p>小麦 たまご 牛乳</p>	<p>23日(水)</p> <p><b>主菜 カラフトマスの南蛮漬け</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>炒り豆腐</li> <li>白菜の梅肉かけ</li> <li>うぐいす煮豆</li> <li>黒胡麻プリン</li> </ul> <p>小麦 たまご 牛乳 勤労感謝の日</p>	<p>24日(木)</p> <p><b>主菜 クリームシチュー</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>エビフライ</li> <li>ほうれん草のバターソテー</li> <li>パンプキンサラダ</li> <li>苺ミルクプリン</li> </ul> <p>小麦 たまご 牛乳 えび</p>	<p>25日(金)</p> <p><b>主菜 鯖の利休焼き</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>いかと大根の煮物</li> <li>里芋のピーナッツ味噌がけ</li> <li>しゅうまい</li> <li>うぐいす煮豆</li> </ul> <p>小麦 たまご 牛乳 落花生</p>	<p>26日(土)</p> <p><b>主菜 豚の角煮</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>かぼちゃの含め煮</li> <li>蓮根の明太和え</li> <li>チンゲン菜と鶏肉の磯風味</li> <li>豆乳風味の黒蜜ソースがけ</li> </ul> <p>小麦 たまご 牛乳</p>	<p>27日(日)</p> <p><b>主菜 金目鯛の酒蒸し</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>エビフライ</li> <li>大根と鶏肉の煮物</li> <li>豆腐の青のりあんかけ</li> <li>黒胡麻プリン</li> </ul> <p>小麦 たまご 牛乳 えび</p>
<p>28日(月)</p> <p><b>主菜 治部煮</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>大根田楽</li> <li>菜の花と人参の白和え</li> <li>炒り玉子</li> <li>野菜煮豆</li> </ul> <p>小麦 たまご</p>	<p>29日(火)</p> <p><b>主菜 豚カツのおろしポン酢</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>パンプキンサラダ</li> <li>スクランブルエッグ</li> <li>しらすと胡瓜の酢の物</li> <li>じゃが芋といかの煮物</li> </ul> <p>小麦 たまご 牛乳</p>	<p>30日(水)</p> <p><b>主菜 赤魚の中華蒸し</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>海老とブロッコリーの塩炒め</li> <li>茄子の揚げ煮</li> <li>野菜煮豆</li> <li>豆乳風味の黒蜜ソースがけ</li> </ul> <p>小麦 たまご 牛乳 えび</p>	<p>12月1日(木)</p> <p><b>主菜 ふわふわ卵のかに玉</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>蓮根の明太和え</li> <li>かぼちゃの含め煮</li> <li>豆腐の胡麻だれあん</li> <li>マンゴープリン</li> </ul> <p>小麦 たまご 牛乳 かに</p>	<p>2日(金)</p> <p><b>主菜 すき焼き風寄せ煮</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉と麩の煮物</li> <li>ぎょうざ</li> <li>大根の柚子あん</li> <li>うぐいす煮豆</li> </ul> <p>小麦 たまご 牛乳</p>	<p>3日(土)</p> <p><b>主菜 鯖の塩焼き</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>チンゲン菜の胡麻マヨネーズ和え</li> <li>やわらか卵の小海老炒め</li> <li>さつま芋のレモン風味</li> <li>野菜煮豆</li> </ul> <p>小麦 たまご 牛乳 えび</p>	<p>4日(日)</p> <p><b>主菜 豆腐バーグ デミグラスソースがけ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>マッシュポテト</li> <li>根菜とブロッコリーのマリネ</li> <li>イカフライ</li> <li>苺ミルクプリン</li> </ul> <p>小麦 たまご 牛乳</p>

※主食は含まれておりません