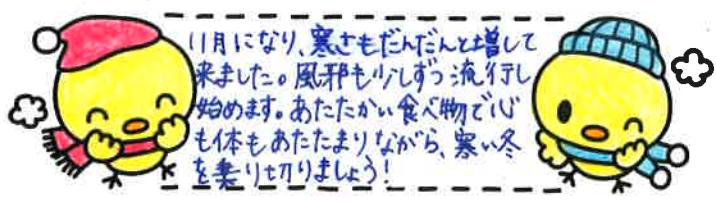


日	曜日	献立名	おやつ	熱とかに なるもの	血や肉や骨 になるもの	体の調子を 整えるもの	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1	火	きのこスパゲティ	飲むヨーグルト	スロゲティ	ベーコン、大豆	ぼろ餅、おき	579
15		ポークビーンズ	プリン アラモト	マヨネーズ バター	豚肩ロース 生クリーム	しめじ、まいたけ ピーマン、トマト 五ねぎ、バナナ	20.3
2	水	ごはん	牛乳	ごはん	鶏もも肉	れんこん、人参	598
16		塩昆布キャベツ	牛乳 カレーパン	油 ごま油、パン	豚肩ロース 豚ひき肉 牛ひき肉、チーズ	しいたけ、キャベツ 大根、五ねぎ ピーマン、トマト	23.3
4	金	マーボー丼	牛乳	ごはん	豚ひき肉	長ねぎ、もやし	569
18		かきたまスープ	牛乳 大学芋	ごま油	卵	人参、ほうれん草 えのき、万能ねぎ お餅	18.6
5	土	ベーコンレタスサンド	ヨーグルト	パン	ベーコン	レタス	589
19		春雨とハムのソテー	牛乳 ビスケット	バター	ハム	もやし、ピーマン ラ・フランス	17.3
7	月	和風カレーうどん	りんごジュース	うどん	牛肉	五ねぎ、長ねぎ	563
21		ポテトサラダ	牛乳 みそ田楽	マヨネーズ	ハム	じゃが芋、人参 きゅうり、パイン 大根	16.9
8	火	ごはん	牛乳	ごはん	豚ひき肉	れんこん、長ねぎ	574
22		五目煮豆	フルーツ 白玉	油 白玉粉	卵、大豆 ちくわ	人参、ごぼう たけのこ、えのき にんじん、黄桃	21.1
9	水	いか入りめし	牛乳	ごはん	いか、牛肉	しいたけ、人参	583
23		さつま汁	火焼きそば	もち米 中華麺	豚肩ロース 油あげ、豆腐 鶏胸肉	五ねぎ、ごぼう 大根、キャベツ もやし、柿	25.6
10	木	レーズンロール	牛乳	パン、油	鶏ひき肉	五ねぎ、キャベツ	602
24		かぼちゃのサラダ	お茶 おにぎり	バター、ごはん マヨネーズ	豚ひき肉 豚肩ロース 卵、ベーコン	かぼちゃ、しいたけ 人参、もやし	23.7
11	金	ごはん	牛乳	ごはん	魚	れんこん、長ねぎ	609
25		きゅうりとトマトのナムル	お茶 フルーツサンド	ごま油	はんぺん 生クリーム	わかずき、きゅうり トマト、ほうれん草 ピーマン、黄桃	21.0
12	土	サンドイッチ	プリン	パン	チーズ	きゅうり、	602
26		エリンギとベーコンのソテー	牛乳 おせんべい	バター	ハム ベーコン	エリンギ えのき、もやし	19.0
14	月	すき焼き丼	牛乳	ごはん	牛肉	きゅうり、五ねぎ	585
28		キャベツのみそ汁	牛乳 スネークパン	ごま油 パン	カニカマ 油あげ	長ねぎ、もやし キャベツ、黄桃	17.3
17	木	えびピラフ	牛乳	ごはん	えび	五ねぎ、人参	610
27		ほうれん草とベーコンのソテー	お茶 ワッフル	バター	ベーコン 卵、生クリーム	しいたけ、ほうれん草 洋梨	16.9
29	火	かきたまそうめん	オレンジジュース	ひやむぎ	卵	人参、五ねぎ	585
30		野菜火炙め	牛乳 クレープ	ごま油	豚肩ロース 生クリーム	ニラ、もやし キャベツ、りんご バナナ	18.2
30	水	シーフードカレー	牛乳	ごはん	ちくわ、ホタテ	五ねぎ、人参	583
31		大根と卵のスープ	お茶 スーパーボール	油	えび、いか 豚肩ロース 鶏ひき肉、卵	わかめ、トマト きゅうり、大根 長ねぎ、洋梨	13.6

＜今月の変更メニュー＞
 ※1 16日 → 雷おこし
 ※2 18日 → コーンフレー



11月になり、寒さもだんだんと増して
 来ました。風邪も流行りつつ、流行り
 始めます。あたたかい食べ物で心
 も体もあたたまりながら、寒い冬
 を乗り切りましょう!

和風カレーうどんの作り方〜大人2人分〜

★材料★
 うどん 3玉
 牛肉 150g
 五ねぎ(切) 1/2本
 長ねぎ 1/2本
 A: しょうゆ 90cc
 セリウ 大さじ2
 みりん 大さじ2
 だし汁 約1.2L

B: ヌープリング 適量
 カレー粉 小スプーン杯
 水溶き澱粉 大1

① うどんをAで煮る
 ② うどんを取り出した後、
 ①の汁にスライスした
 五ねぎ、余りめ切にした
 長ねぎ、牛肉を入れて煮る
 ③ ②にBを3割かきまき
 を入れとろみをつけてうどん
 にかける。

