



# 11月の献立



日	曜日	献立テーマ	献立詳細	アレルギー情報 (小麦 乳 玉子 えび かに 落花生 そば)
1日	水	和カフェランチ	十六穀ご飯/豆腐ハンバーグ/パプリカの焼マリネ/ ほうれん草の胡麻和え/野菜スープ/ヨーグルト	乳 卵
2日	木	腸活ランチ	麦ごはん/鶏の塩こうじみそやき/厚揚げのなめたけ餡/ 海苔・大根のサラダ/根菜スープ/デザート	
3日	金			
4日	土			
5日	日			
6日	月	美肌ランチ	玄米ミックスご飯/お魚のソテー・玉葱ソース/根菜きんぴら/ サラダ・甘酒ドレッシング/豆乳味噌汁/ヨーグルト	小麦 乳
7日	火	中華ランチ	白ご飯/回鍋肉/大豆もやしのだんご/ザーサイ炒め/ 中華スープ/果物	卵
8日	水	京都のおばんざい	十六穀米/はりはり鍋風煮物/あらめの炊いたん/ 秋茄子の白みそ田楽/お吸い物/季節の果物	
9日	木	洋食ランチ	白ご飯/ハンバーグ・トマトソース/蒸野菜/キャロットらぺ/ オニオンスープ/季節の果物	卵 牛乳
10日	金	イタリアへようこそ	全粒粉パン/チキンカツレツ・ディアボラ風/サラダ/ きのこのアーリオオーリオ/トマトスープ	小麦 卵
11日	土			
12日	日			
13日	月	ほかほか温まる	生姜の炊き込みご飯/お魚の酒蒸し/お豆腐の餡かけ/ 根菜のきんぴら/蓮根スープ	
14日	火	北欧を旅しよう	全粒粉パン/サーモンの北欧ヨーグルトソース/ポテトサラダ/ サラダ/スウェーデンスープ	小麦 乳
15日	水	野菜たっぷり	麦ごはん/鶏のから揚げ/季節野菜の蒸野菜/厚揚げの照り焼き/ 野菜の味噌汁/豆乳ヨーグルトのシェイク	小麦
16日	木	和食を味わう	白ご飯/肉じゃが/だしまき卵/ひじきの煮物/豚汁/季節の果物	卵
17日	金	カレーの日	十六穀ご飯/ひよこ豆とミンチのカレー/さっぱりマリネ/ 南瓜フライ/きのこスープ/ヨーグルト	乳
18日	土			
19日	日			
20日	月	韓国を旅しよう	麦ごはん/ヤンニョムチキン/ナムル/カクテキ風大根/ ワカメスープ	
21日	火	秋も深まり・・・	白ご飯/ちゃんちゃん焼き/里芋の煮物/きのこマリネ/ けんちん汁/季節の果物	
22日	水	美腸活ランチ	黒米ごはん/豚の麴漬け/大根の梅和え/蒸野菜麴ドレッシング/ お味噌汁/バナナヨーグルト	乳
23日	木			
24日	金	パスタランチ	ペスカトーレ/サラダ/南瓜のソテー/スープ/リンゴのコンポート	小麦 海老
25日	土			
26日	日			
27日	月	和食でほっこり	麦ごはん/ぶり大根/切り干し大根の煮物/ほうれん草のお浸し/白菜の おつゆ/季節の果物	
28日	火			
29日	水			
30日	木			