



2019年(令和元年)
こんだて



月	火	水	木	金
<p>・仕入材料の都合による献立の変更はご了承ください ・魚の骨は取り除いてありますが、気をつけてお召し上がりください ・弊社のお弁当は保存料を使用していませんので、当日のPM2時でまにお召し上がりください</p>		<p>～旬な野菜 ごぼう～ 11月ごろから旬を迎えるごぼうは独特な香りや味わいが特徴です。 今月は11月15日に牛しぐれ煮の中にごぼうが入っています。ごぼうの風味と牛肉の甘みが相性抜群です。</p> 		<p>1 ○ごましおごはん ○さわらの西京やき</p>  <p>エネルギー431kcal たんぱく質17.0g</p>
<p>4 振替休日</p>	<p>5 ○わかめふりかけごはん ○ピーマン肉つめフライ</p>  <p>エネルギー388kcal たんぱく質9.8g</p>	<p>6 ○しろごはん ○ポークカレー ○ちくわてん</p>  <p>エネルギー447kcal たんぱく質11.5g</p>	<p>7 ○ツナサンド ○チキンピカタ</p>  <p>エネルギー433kcal たんぱく質15.2g</p>	<p>8 ○しろごはん ○やきにく ○はんぺんあげ</p>  <p>エネルギー436kcal たんぱく質11.6g</p>
<p>11 ○さけひじきごはん ○チーズオムレツ</p>  <p>エネルギー406kcal たんぱく質11.7g</p>	<p>12 ○かおりごはん ○ぶいだいこん ○あおなカニカマ和え</p>  <p>エネルギー380kcal たんぱく質10.5g</p>	<p>13 ○こんぶごはん ○にこみハンバーグ</p>  <p>エネルギー424kcal たんぱく質9.9g</p>	<p>14 ○さけごはん ○チキンなんぼんタルタル ○きんぴらごぼう</p>  <p>エネルギー430kcal たんぱく質12.5g</p>	<p>15 ○おにぎり(おかか) ○ぎゅうしぐれ煮 ○エビシューマイ</p>  <p>エネルギー432kcal たんぱく質13.1g</p>
<p>18 ○のりごはん ○チンジャオロースー ○きりこんぶに</p>  <p>エネルギー408kcal たんぱく質10.9g</p>	<p>19 ○しろごはん ○チキンシチュー</p>  <p>エネルギー427kcal たんぱく質14.6g</p>	<p>20 ○たまごふりかけごはん ○カニクリームコロッケ ○おさかなしんじょう</p>  <p>エネルギー391kcal たんぱく質10.2g</p>	<p>21 ○せとふうみごはん ○しろみさかなフライ ○やきうどん</p>  <p>エネルギー406kcal たんぱく質9.0g</p>	<p>22 ○ゆかりごはん ○サバてりやき</p>  <p>エネルギー468kcal たんぱく質16.7g</p>
<p>25 ○こんぶごはん ○とりにくからあげ</p>  <p>エネルギー387kcal たんぱく質11.4g</p>	<p>26 ○ハムサンド ○エビフライ ○たまごとあおなのソテー</p>  <p>エネルギー437kcal たんぱく質11.6g</p>	<p>27 ○しろごはん ○はっほうさい ○チーズたまごロール</p>  <p>エネルギー370kcal たんぱく質10.4g</p>	<p>28 ○ひじきごはん ○にくじゃが</p>  <p>エネルギー401kcal たんぱく質8.2g</p>	<p>29 ○ごましおごはん ○あかうおのにつけ ○おおきなにくだんご</p>  <p>エネルギー386kcal たんぱく質17.9g</p>