

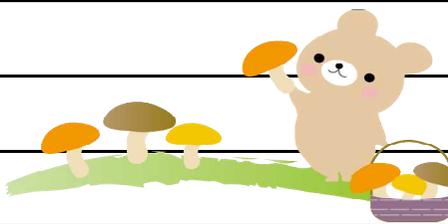
11月 舎食予定献立表

2021. 11 (盲学校・熊本聾学校)

	曜	朝 食	エネルギー	昼食	夕 食	エネルギー	備考
1	月	ごはん かつおの生姜煮 ひじき煮 みそ汁(ホウレンソウ・油揚・しめじ)	589kcal	<p><b>風邪をひいて いませんか？</b></p> <p>日中は暖かいものの、朝夕は少しずつ冷え込んできました。油断すると体調をくずして風邪をひきやすくなります。疲れがたまらないように夜はしっかり休み、きちんと食事をとってかぜに負けない抵抗力をつけておきましょう。</p>  <p><b>サンマーメンって？</b></p> <p>10日にある、サンマーメンってなんだろう？サンマが乗っている麺？と思っている人もいるかもしれませんね。サンマーメンは、神奈川県のご当地ラーメンとして人気の麺料理です。『サンマー』はシャキシャキした具を上に乗せるという意味があります。サッと炒めた具にとろみをつけて麺とからめていただきます。</p> 	ポーク高野カレーライス ヨーグルトマリネのグリルチキン ハムとキャベツのサラダ ケーキ	902kcal	誕生会
2	火	麦ごはん ほうれん草オムレツ もやしと人参の金平 肉団子スープ	531kcal		きのこごはん サバのソース煮 みかん 春雨の酢のもの 具だくさんみそ汁	791kcal	
3	水	<b>文化の日</b>			<b>文化の日</b>		
4	木	ごはん ハンバーグ 一食ケチャップ ベーコン炒め みそ汁(里芋・油揚・小松菜)	595kcal		みのりごはん 焼き鮭 肉じゃが 荳わかめの酢のもの	765kcal	
5	金	麦ごはん サバゆず味噌煮 菜焼き みそ汁(キャベツ・厚揚・えのき)	522kcal				
6	土				小松菜とわかめの混ぜごはん さつまいもと魚の揚げがらめ 柿と大根のサラダ みそ汁	773kcal	
7	日				ごはん 鮭の揚げびたし ほうれん草のひじき和え 秋の味覚汁	753kcal	
8	月	ごはん 京風たまご 野菜のごま和え はんぺん汁	485kcal	ごはん シュウマイ サンマーメン れんこんの味噌マヨ炒め	801kcal	日本全国 味めぐり	
9	火	麦ごはん 照り焼きチキン ウインナー炒め みそ汁(じゃが・たま・わかめ)	528kcal	タコのごはん 白身魚のクリームグラタン カミカミサラダ カルドベルデ	775kcal	世界の 味めぐり	
10	水	麦ごはん 肉詰めいなり きんぴらごぼう みそ汁(もやし・豆腐・しめじ) 納豆	568kcal				
11	木	麦ごはん いわしかぼすレモン煮 ベーコンと野菜のソテー みそ汁(切干大根・豆腐・小松菜)	499kcal				
12	金	麦ごはん 豆腐ハンバーグ 一食ケチャップ ホウレン草ソテー みそ汁(カボ・厚揚・しめじ)	599kcal				
13	土						
14	日						
15	月	ごはん さんまのみぞれ煮 切り干し大根煮 みそ汁(豆腐・ホウレンソウ・えのき)	603kcal	ごはん 春巻き カレーマーボードウフ もやしのナムル 杏仁フルーツ	808kcal		

舎食回数 盲学校・熊本聾学校・・・朝10回、夕8回

※献立は変更される場合があります。

	曜	朝食	エネルギー	昼食	夕食	エネルギー	備考	
16	火	麦ごはん 信田煮 煮物 みそ汁(キャベ・厚揚・たま)	524kcal	<p><b>* 11月が旬の食材 *</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・だいこん</li> <li>・さといも</li> <li>・さつまいも</li> <li>・にんじん</li> <li>・しいたけ</li> <li>・れんこん</li> <li>・かぶ</li> <li>・りんご</li> <li>・みかん</li> </ul> <p>など</p> 	ごはん 鶏肉の和風きのこソースがけ おでん 水菜の昆布和え	768kcal		
17	水	麦ごはん ベイクドエッグ 野菜ソテー 野菜つみれ汁	479kcal		ごはん 魚のかば焼き にんじんのごま和え 小袖だご汁	742kcal	ふるさとくまさんデー	
18	木	麦ごはん コロッケ 一食ソース アスパラの炒めもの ビーフンスープ	488kcal		ごはん ビーフシチュー フレンチサラダ プリン ローストチキン(784kcal) タンドリーチキン(808kcal)		セレクト	
19	金	麦ごはん いわしのおかか煮 ごぼうの甘辛煮 みそ汁(カボ・厚揚・しめじ)	554kcal					
20	土	ごはん 鶏のピカタ 春雨サラダ みそ汁(カボ・豆腐・しめじ)	549kcal				熊本聾のみ朝食実施	
21	日							
22	月	ごはん サバの塩焼き カレーソテー みそ汁(ホウレンソウ・豆腐・えのき)	519kcal				盲のみ朝食実施	
23	火	<b>勤労感謝の日</b>			どんな食材が使われているか 見つけてみてくださいね♪	<b>勤労感謝の日</b>		
24	水	ごはん 厚焼き卵ウインナー マカロニサラダ みそ汁(カボ・油揚・えのき)	698kcal		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #f9cb9c;"> <p><b>今月のセレクト献立</b></p> <p>A ローストチキン B タンドリーチキン</p> <p>どちらを 選びますか?</p> <p>18日(木)実施</p>  </div>	ごはん 魚のナッツあえ タイピーエン カリッとホクホクサイコロサラダ りんごゼリー	840kcal	
25	木	麦ごはん タレ焼き団子 ごぼうサラダ みそ汁(里芋・豆腐・小松菜)	686kcal			サバめし おろしハンバーグ 秋野菜の煮物 豆腐のすまし汁	785kcal	
26	金	ホットケーキ ジャム チキンのレモンハーブ 野菜炒め ベーコンスープ	672kcal					
27	土							
28	日							
29	月	ごはん さんまの甘露煮 きのこ小松菜のごま和え みそ汁(豆腐・ホウレンソウ・えのき)	539kcal	ベジタブルカレーピラフ 鶏のから揚げ ごぼうサラダ 春雨汁	852kcal			
30	火	麦ごはん トマトオムレツ きのこソテー ウィンナースープ	528kcal	えびかきあげ丼 山するめのきんぴら 根菜のみそ汁 手作り栗とかぼちゃのカップケーキ	750kcal			

舎食回数 盲学校・・・朝10回、夕8回 熊本聾学校・・・朝10回、夕7回

※献立は変更される場合があります。