

2022年 11月 月間献立表

ハートフルキッチン(那須校)

	月	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日	土 5日	日 6日
朝食		ハムチーズピカタ ゆでブロッコリー&ミニトマト 牛乳 ごはん・パン・チョコクリスビー ジャム トマトコンソメスープ パンケーキ 味噌汁	チキンのオープン焼き グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム 味付きのり わかめスープ キャベツと揚げの味噌汁	調理パン	チキンハンバーグ グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム 朝カレー 味噌汁	照り焼きチキン グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム 温泉卵 スープ 味噌汁	調理パン
昼食		ごはん キャベツと豚肉の塩麴スープ えびカツ サラダ菜トマトサラダ カップチーズケーキ	ビザトースト コーンスープ ポテトサラダ シンプルサラダ 野菜ジュース	牛丼 えのきと揚げの味噌汁 レタスとにんじんのサラダ 2色ブチシュー	ごはん しょうがスープ チンジャオロース ミモザサラダ フルーツ杏仁	ごはん すいとん さばの塩焼き 水菜とハムのサラダ ぶどうカットゼリー	オム焼きそば わかめと豆腐のスープ かぶとえびのマリネ コーヒーゼリー
夕食		とんこつ醤油ラーメン ぎょうざ 小松菜ともやしのポン酢和え 桃の杏仁豆腐	ごはん 根菜の味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め 生ほうれん草サラダ 牛乳	ごはん 厚揚げとキャベツの味噌汁 鶏の味噌漬け焼き サニーレタスサラダ 早生みかん	スパゲティミートソース クランチポテト キャベツとコーンのサラダ いちごクレープ	ごはん じゃがいもと玉葱の味噌汁 豚キムチ炒め ベビーリーフサラダ 今川焼(カスタード)	ごはん 麩とねぎの味噌汁 オニオンソースハンバーグ 海藻サラダ キャンディーチーズ
	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
朝食	ツナオムレツ ゆでブロッコリー&ミニトマト 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム 鶏そぼろ スープ 味噌汁	ハッシュドポテト ウインナー グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム スープ 味噌汁	筑前煮 玉子焼き ゆでブロッコリー&ミニトマト 牛乳 ごはん・パン・チョコクリスビー ジャム 漬物 味噌汁	チキンのオープン焼き グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク 味付きのり スープ 味噌汁	ミニドッグ2個 グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム 選べる茶漬け キャベツと揚げの味噌汁 ヨーグルト	チキンナゲット グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム ヨーグルト スープ キャベツとえのきの味噌汁	調理パン
昼食	チャーハン わかめスープ 春巻き 千切りキャベツサラダ マンゴープリン	ごはん 大根と葱のスープ 鶏のからあげ5個 コブサラダ エッグタルト	白パン 黒糖パン1個 ポトフ風スープ 秋鮭と野菜のグラタン シンプルサラダ ホテルバター グレープジュース	ポークカレー 卵入りポテトサラダ キャベツとコーンのサラダ ブッチャプリン	ごはん きりたんぼ鍋スープ 赤魚の煮つけ 水菜とコーンのサラダ わらびもち	ごはん 豚汁 鮭のマヨチーズ焼き シンプルサラダ りんごカットゼリー	焼鳥丼 けんちん汁 海藻サラダ カップチーズケーキ
夕食	ごはん 肉豆腐 海鮮しゅうまい2個 グリーンサラダ 牛乳	ジャージャーメン たこやき3個 生ほうれん草サラダ アセロラゼリー	ごはん 厚揚げとにんじんの味噌汁 豚肉の塩ダレ炒め サラダ菜サラダ りんご	ごはん 野菜味噌汁 鶏肉のガーリックバターソテー 水菜とえびのサラダ 抹茶プリン	カルボナーラ 野菜のキッシュ シンプルサラダ ラフランスゼリー	ごはん 厚揚げと小松菜の味噌汁 牛肉のんにく醤油炒め クルトンサラダ 牛乳	ごはん えのきと揚げの味噌汁 豚肉の山賊焼 ミックス野菜サラダ フルーツ白玉
	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
朝食	ケチャップ肉団子 ゆでブロッコリー&ミニトマト 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム 納豆 スープ 味噌汁	ベーコンスクランブルエッグ グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム 味噌汁 ココア	レモンバジルチキン ゆでブロッコリー&ミニトマト 牛乳 ごはん・パン・フルグラ ジャム ポテトサラダ 味噌汁 トマトコンソメスープ	しょうゆチキン グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム しそこんぶ スープ キャベツとえのきの味噌汁	ジャーマンポテト グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム パンケーキ 味噌汁 トマトコンソメスープ・ 味噌汁	ハムチーズピカタ ゆでブロッコリー&ミニトマト 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム ひじき煮 牛乳 スープ 味噌汁	調理パン
昼食	麦ご飯 まいたけとにんじんの味噌汁 照り焼きチキン 水菜のサラダ とろろ	揚げパン 秋野菜シチュー えびフリッター グリーンサラダ 牛乳	ごはん 豚汁 鮭のホイル焼き キャベツとみず菜のサラダ ティラミス	ごはん ほうれん草と揚げの味噌汁 鶏のさっぱりジンジャー煮 千切りキャベツサラダ ヤクルト	ごはん 豆腐となめこの味噌汁 ブルコギ クルトンサラダ 牛乳	ソフトカンパニユ1個 フレンチトースト ブラック&ホワイトチョコ ミネストローネ レモン風チキン サラダ菜きゅうりサラダ 牛乳	太麺ナポリタン ハッシュドポテト レタスコーンサラダ ミルクプリン
夕食	ごはん わかめと大根のスープ・ 豚キムチ炒め サニーレタスサラダ 牛乳	鶏そば ぎょうざ 海藻サラダ フルーツ杏仁	麻婆丼 もやしとにらのスープ たこやき3個 中華レタスサラダ	ごはん 根菜の味噌汁 タンテキ シーザーサラダ 牛乳	けんちんうどん いなり寿司2個 パンバンジー風サラダ みかん	オリジナルカレー チーズ入りウインナー ミックス野菜サラダ りんごジュース	ごはん 大根スープ チキンソテー ベビーリーフサラダ 牛乳
	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
朝食	チキンのオープン焼き グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム 漬物 味噌汁 ヨーグルト	チーズオムレツ グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム スープ 味噌汁	チーズ肉団子 グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・チョコクリスビー ジャム ココア 味噌汁	ミニドッグ2個 グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム 選べる茶漬け スープ	しょうゆチキン グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム ひじき煮 スープ 味噌汁	テリチキ グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム 納豆 スープ 味噌汁	調理パン
昼食	チキンライス 白菜のしょうがスープ かにクリームコロッケ グリーンサラダ フルーツナタデココ	かき揚げ丼 厚揚げとキャベツの味噌汁 鶏ごぼう炒め 海藻サラダ ババロアシュウクリーム	ごはん 豚汁 さばのしょうが煮 リーフレタスサラダ かぼちゃが	ごはん 牛肉とごぼうのスープ あじフライ シンプルサラダ 大学いも	ごはん かぼちゃの味噌汁 タンドリーポーク レタスマトサラダ 牛乳	ごはん 厚揚げとにんじんの味噌汁 和風おろしハンバーグ サラダ菜サラダ みかん	焼きうどん 白菜と揚げの味噌汁 レタスコーンサラダ スイートポテト
夕食	ごはん キャベツとえのきの味噌汁 鶏の山賊焼 サラダ菜サラダ 牛乳	キムチ鍋風うどん 大根ときゅうりのピリ辛 しそ巻きぎょうざ3個 焼きプリンタルト	ごはん 豆腐となめこの味噌汁 豚肉のスタミナ炒め クルトンサラダ 牛乳	ごはん 厚揚げとねぎの味噌汁 照り焼きチキン 海藻サラダ りんごとカルピスゼリー	フェットチーネクリームパスタ クランチポテト アーモンドサラダ カットマンゴー	ごはん ちくわと三つ葉のすまし汁 牛肉と大根の煮物 グリーンサラダ クリームコンフェ	ごはん キャベツと豚肉の味噌汁 焼き鮭 もやしの中華サラダ 牛乳
	28日	29日	30日	 <p>♪メモ 天候により、献立が変更される場合がありますのでご了承ください。</p> <p>最近、朝夕と寒くなってきました。朝は寒くてなかなか起きられない人もいると思いますが、体を温めるためにも朝食を摂り、眠っていた脳と身体を起こしてあげましょう。時間がない時には、スープやみそ汁、食べやすいおかずだけでもいいので、なにか食べていこうにしましょう。</p> <p>今月はシチューやグラタンにも秋の素材を取り入れています。また、11/14から11/18はお好み焼き給食もありますので楽しみに♪</p>			
朝食	ハムチーズピカタ グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム 漬物 スープ 味噌汁	しょうゆチキン ゆでブロッコリー&ミニトマト 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム スープ キャベツと揚げの味噌汁 那須の温泉卵	くわいとひじきの肉団子2個 グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・フルグラ ジャム スープ 味噌汁 パンケーキ				
昼食	ごはん 鶏つみれとみつばのすまし汁 カレイのしょうが煮 ミモザサラダ ラフランスゼリー	チリコンカンライス かぶのスープ カリフラワーの卵サラダ 海藻サラダ ブルーベリータルト	ごはん キャベツと豚肉の味噌汁 とんかつ リーフレタスサラダ 牛乳				
夕食	ごはん 野菜味噌汁 鶏肉のガーリックバターソテー サニーレタスサラダ 牛乳 ミルク (いちご)	肉うどん 焼き芋 リーフレタスサラダ 牛乳	ごはん 秋野菜味噌汁 豚肉のしょうが炒め ベビーリーフサラダ 抹茶プリン				