

# 2021年 11月 月間献立表

ハートフルキッチン(那須校)

	月	火	水	木	金	土	日
	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
朝食	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 ごまこんぶ ココア 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 味付きのり トマトコンソメスープ 味噌汁	調理パン	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 わかめスープ キャベツと揚げの味噌汁 パンケーキ	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 キャベツと豚肉の味噌汁 さんまの甘酢タルタル リーフレタスサラダ/ 牛乳	ごはん すいとん カレイのしょうが煮 サラダ菜トマトサラダ/ 鶏ごぼろ炒め	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色プチシュー	ごはん しょうがスープ チンジャオロース ミモザサラダ カップチーズケーキ	ピザトースト 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	ごはん キャベツと豚肉の塩麹スープ さばの塩焼き 水菜とハムのサラダ いちごクレープ	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	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	熊本風とんこつラーメン 白玉ぎょうざ 水菜とコーンのサラダ 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 えのきとたまごの味噌汁 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 ゴールドキウイ	お弁当	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 早生みかん
	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14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 ジャム 味付きのり スープ 味噌汁	プチウインナードッグ グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム 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 とろろ スープ 厚揚げといんげんの味噌汁	調理パン
昼食	わかめごはん 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 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	チャーハン わかめスープ 春巻き 千切りキャベツサラダ 牛乳	かつ丼 けんちん汁 ツナレタスサラダ プチプリン	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	ポークカレー レタスと卵のサラダ/ カップチーズケーキ 牛乳
夕食	ごはん 肉豆腐 海鮮しゅうまい2個 中華くらげサラダ 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 せんべい汁 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 鶏肉のおろし煮 水菜とえびのサラダ 黒蜜抹茶ゼリー	たらこクリームスパゲティ 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 牛肉のにんにく醤油炒め クルトンサラダ 牛乳	ごはん 塩ちゃんこ鍋風スープ 豚肉と玉ねぎのボン酢炒め ミックス野菜サラダ フルーツ白玉
	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21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 朝カレー 味噌汁	レモンパジルチキン ゆでブロッコリー&ミニトマト 牛乳 ごはん・パン・チョコクリスビー 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 しらす 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 味付きのり 味噌汁 ココア	ハムチーズピカタ ゆでブロッコリー&ミニトマト 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 オレンジジュース	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 みかん	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 ノンフライチキン サラダ菜きゅうりサラダ 牛乳	牛丼 わかめと葱の味噌汁 高菜焼売3個 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 チンジャオロース サニーレタスサラダ 牛乳	鶏そば 海藻サラダ フルーツ杏仁 白玉ぎょうざ	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 牛乳	ごはん 根菜の味噌汁 トンテキ シーザーサラダ 牛乳	けんちんうどん 小籠包2個 パンパンジー風サラダ 焼き芋	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 グレープフルーツジュース	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
	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28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 ヨーグルト 味噌汁	調理パン	チーズオムレツ 牛乳 ごはん・パン・チョコクリスビー ジャム おかわり切干大根 スープ 味噌汁	プチウインナードッグ グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム 選べる茶漬け スープ さつまいも煮3個	チーズ肉団子 グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム 鮭フレーク 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 キャベツと揚げの味噌汁 グリーンサラダ パバロアシュークリーム	ごはん キャベツとえのきの味噌汁 焼きとろ リーフレタスサラダ かぼちゃと栗のサラダ	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 キャラメルポテト 4個	ごはん かぼちゃの味噌汁 豚肉のカレー醤油炒め スナップエンドウおかか和え 牛乳	ごはん 厚揚げといんげんの味噌汁 和風おろしハンバーグ サラダ菜サラダ スイートポテト	ナポリタン 白菜とベーコンのスープ レタスコーンサラダ マンゴープリン
夕食	ごはん 豚汁 さばの味噌煮 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/ ポテトサラダ 牛乳	ごはん 厚揚げとねぎの味噌汁 タンドリーチキン 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 ハッシュドポテト アーモンドサラダ フルーツ杏仁	5色まぜごはん 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
	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ます。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、なにか食べていくようにしましょう。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、11/15から11/19はお好み焼き給食もありますのでお楽しみに♪</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 味噌汁 那須の温泉卵					
昼食	ごはん ジンジャースープ 鶏肉のガーリックバターソテー 千切りキャベツサラダ 牛乳 ミルク	ビーフカレー カリフラワーの卵サラダ 海藻サラダ フルーチェ					
夕食	親子丼 野菜味噌汁 サニーレタスサラダ ひじき炒り煮	肉うどん エッグロール寿司 スナップエンドウのサクサク醤油かけ 練乳いちごゼリー					