11月 献立予定表

ソナーレ市が尾



	11月1日 日曜日
朝和食	肉団子と野菜の旨煮 小松菜とコーンの辛子マヨ和え 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳
朝洋食	肉団子と野菜のスープ煮 小松菜とコーンの辛子マヨ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳
昼食	鶏肉の白味噌煮 厚揚げの炒め物 いんげんのお浸し ご飯 すまし汁 果物 
おやつ	ワッフル
夕食	カレイの南蛮漬け ごぼうの土佐煮 大根のしそ和え ご飯 味噌汁
	エネルギー:1643kcal　食塩相当量:9.8g

※仕入れの都合により、献立を変更せざるを得ない場合がございますので予めご了承願います。

※写真はイメージになります。実物と異なる場合がございますのでご了承願います。

OrangeEight

11月 献立予定表

ソナーレ市が尾

	11月2日 月曜日	11月3日 火曜日	11月4日 水曜日	11月5日 木曜日	11月6日 金曜日	11月7日 土曜日	11月8日 日曜日
朝和食	目玉焼き オニオンサラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	海老団子の炊合せ マカロニサラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	ベーコンとじゃが芋の玉子焼き きゅうりのピクルス 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	豆腐ハンバーグ キャベツのレモン和え 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	炒り玉子 いんげんの胡麻マヨ和え 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	ウインナーと野菜の旨煮 きのこのマスタードソース和え 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	巣ごもり玉子 春雨の和え物 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳
朝洋食	目玉焼き オニオンサラダ ジャム パン スープ 牛乳	海老つみれのコンソメ煮 マカロニサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	アンサンブルエッグ きゅうりのピクルス ジャム パン スープ 牛乳	豆腐ハンバーグ キャベツのレモン和え ジャム パン スープ 牛乳	チーズ入りスクランブルエッグ いんげんの胡麻マヨ和え ジャム パン スープ 牛乳	ウインナーポトフ きのこのマスタードソース和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	玉子サンド 春雨の和え物 スープ 牛乳
昼食	助六寿司 高野豆腐の炊合せ ひじきと枝豆の白和え すまし汁 果物 	豚肉の生姜焼き 揚げ茄子 茸のおろし和え ご飯 味噌汁 果物 	カレイの山椒煮 さつまいものくずあんかけ いんげんの胡桃和え ご飯 味噌汁 果物 	ナポリタン ナゲット イタリアンサラダ スープ 果物 	鱈のちり蒸し 筑前煮 オクラの梅肉あえ ご飯 すまし汁 果物 	鶏肉のトマト煮 花野菜のガーリック炒め さつま芋のヨーグルトサラダ ご飯 スープ 果物 	海老とイカのチリソース カニシューマイ アスパラのピーナッツ和え ご飯 中華スープ 果物 
おやつ	コーヒーゼリー	薄皮まんじゅう	りんごムース	はちみつケーキ	芋ようかん	今川焼	黒胡麻プリン
夕食	カニクリームコロッケ じゃが芋の甘辛炒め 野菜の塩昆布和え ご飯 味噌汁	赤魚のブイヤーベース風 小松菜の炒め物 れんこんサラダ ご飯 スープ	鶏肉の南部焼き 五目豆 じゃこの酢の物 ご飯 すまし汁	白身魚のマヨネーズ焼き ビーフンソテー もやしとカニカマの和え物 ご飯 味噌汁	豚肉の粕漬け焼き じゃが芋の金平 なます ご飯 味噌汁	太刀魚の柚庵焼き さつま揚げの煮物 焼きナス ご飯 味噌汁	豚肉と白菜の旨煮 冬瓜のカニあんかけ 長いもとめかぶのポン酢和え ご飯 味噌汁
	エネルギー:1624kcal 食塩相当量:8.8g	エネルギー:1731kcal 食塩相当量:8.8g	エネルギー:1716kcal 食塩相当量:9.9g	エネルギー:1752kcal 食塩相当量:9.9g	エネルギー:1710kcal 食塩相当量:8.9g	エネルギー:1750kcal 食塩相当量:9.7g	エネルギー:1741kcal 食塩相当量:9.9g

※仕入れの都合により、献立を変更せざるを得ない場合がございますので予めご了承願います。

※写真はイメージになります。実物と異なる場合がございますのでご了承願います。

OrangeEight

11月 献立予定表

ソナーレ市が尾

	11月9日 月曜日	11月10日 火曜日	11月11日 水曜日	11月12日 木曜日	11月13日 金曜日	11月14日 土曜日	11月15日 日曜日
朝和食	照り焼きつくね ポテトサラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	和風ロールキャベツ もやしのナムル 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	ハムエッグ 花野菜サラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	ホッケの塩焼き レタスと胡瓜のサラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	厚焼き玉子 アスパラとじゃが芋のマヨ和え 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	豆腐のそぼろあん掛け トマトサラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	オムレツ 豆腐サラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳
朝洋食	つくねのチーズ焼き ポテトサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ロールキャベツのクリーム煮 もやしのナムル ジャム パン スープ 牛乳	ハムエッグ 花野菜サラダ ジャム パン スープ 牛乳	海老と茸のオリーブオイル焼き レタスと胡瓜のサラダ ジャム パン スープ 牛乳	スパニッシュオムレツ アスパラとじゃが芋のマヨ和え ジャム パン スープ 牛乳	豆腐グラタン トマトサラダ ジャム パン スープ 牛乳	オムレツ 豆腐サラダ ジャム パン スープ 牛乳
昼食	ハッシュドポーク ミモザサラダ 彩り野菜のマリネ スープ 果物 	アジフライ 里芋のそぼろあん いかと胡瓜の梅肉あえ ご飯 すまし汁 果物 	豆腐の冷しゃぶ 竹輪の磯部揚げ トマトと玉葱の甘酢和え ご飯 味噌汁 果物 	五目うどん がんもの煮物 ごま豆腐 果物 	鶏肉のハニーマスタード焼き さつま芋のレモン煮 アボカドサラダ ご飯 スープ 果物 	キスの天婦羅 じゃが芋の味噌バター炒め キャベツの辛子和え ご飯 すまし汁 果物 	豚しゃぶのおろしポン酢 海老真薯の煮物 もやしと椎茸の和え物 ご飯 味噌汁 果物 
おやつ	オムレットケーキ	ストロベリーババロア	チョコまんじゅう	メロンゼリー	どら焼き	杏仁豆腐	オレンジケーキ
夕食	メバルの照り煮 豆苗と豚肉の炒め物 青菜の磯和え ご飯 すまし汁	鶏肉の柚子胡椒焼き 切干大根の煮物 チンゲン菜の香味和え ご飯 味噌汁	鯖の味噌煮 ごぼうの塩生姜炒め 水菜の和え物 ご飯 すまし汁	豚肉の味噌炒め 南瓜の含め煮 人参とえのきの胡麻和え ご飯 すまし汁	鰺の生姜煮 切り昆布の炒め物 しらすおろし ご飯 味噌汁	ハンバーグ 春雨の炒め物 ほうれん草サラダ ご飯 スープ	鰆の西京焼き 里芋の煮っころがし 水菜とはんぺんの生姜和え ご飯 すまし汁
	エネルギー:1727kcal / 食塩相当量:9.5g	エネルギー:1684kcal / 食塩相当量:9.8g	エネルギー:1743kcal / 食塩相当量:9.5g	エネルギー:1673kcal / 食塩相当量:9.2g	エネルギー:1731kcal / 食塩相当量:9.3g	エネルギー:1744kcal / 食塩相当量:8.3g	エネルギー:1729kcal / 食塩相当量:9.3g

※仕入れの都合により、献立を変更せざるを得ない場合がございますので予めご了承願います。

※写真はイメージになります。実物と異なる場合がございますのでご了承願います。

OrangeEight

11月 献立予定表

ソナーレ市が尾

	11月16日 月曜日	11月17日 火曜日	11月18日 水曜日	11月19日 木曜日	11月20日 金曜日	11月21日 土曜日	11月22日 日曜日
朝和食	鶏肉と野菜の旨煮 スパゲティサラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	つくねの照り焼き おさつサラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	目玉焼き キャベツと人参のカレーマリネ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	筑前煮 アスパラのドレ和え 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	炒り玉子 ごぼうとツナのサラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	ウインナーと野菜の旨煮 小松菜とコーンのサラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	だし巻き玉子 タラモサラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳
朝洋食	鶏肉と野菜のコンソメ煮 スパゲティサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	つくねのチーズ焼き おさつサラダ ジャム パン スープ 牛乳	目玉焼き キャベツと人参のカレーマリネ ジャム パン スープ 牛乳	チキンのクリーム煮 アスパラのドレ和え ジャム パン スープ 牛乳	スクランブルエッグ ごぼうとツナのサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ウインナーポトフ 小松菜とコーンのサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ツナサンド タラモサラダ スープ 牛乳
昼食	チャーハン 焼き餃子 胡瓜とツナの中華和え 中華スープ 果物 	鶏肉の山椒味噌焼き レンコンの甘辛炒め かぶの甘酢漬け ご飯 すまし汁 果物 	お誕生日ランチ	醤油ラーメン 春巻き 中華サラダ 果物 	鰆の柚香焼き ひじきの炒り煮 かいわれと竹輪の和え物 ご飯 すまし汁 果物 	鶏肉のオイスターソース炒め 厚揚げの煮物 カリフラワーの甘酢漬け ご飯 味噌汁 果物 	鯖の大葉味噌焼き 大根の金平風 ささみと茄子の生姜和え ご飯 すまし汁 果物 
おやつ	人形焼き	フルーチェ	お誕生日ケーキ	グレープゼリー	お茶まんじゅう	水ようかん	ドーナツ
夕食	海老フライ ピーマンとじゃこの炒め物 オクラのなめ茸和え ご飯 味噌汁	鱈の煮付け 茶碗蒸し レタスとツナの和え物 ご飯 味噌汁	豚肉のしぐれ煮 大根の海老あん オクラのもずく和え ご飯 味噌汁	ぶりの照り焼き 車麸の含め煮 胡瓜とカニカマの和え物 ご飯 すまし汁	豚肉のマスタード焼き 舞茸とベーコンのソテー キャロットラペ ご飯 スープ	赤魚の塩麹焼き 根菜の炒め物 チンゲン菜のお浸し ご飯 すまし汁	鶏肉のくわ焼き 野菜の炊合せ 長いもの磯和え ご飯 味噌汁
	エネルギー:1682kcal / 食塩相当量:9.3g	エネルギー:1622kcal / 食塩相当量:9.6g	エネルギー:1118kcal / 食塩相当量:6.3g	エネルギー:1624kcal / 食塩相当量:9.9g	エネルギー:1753kcal / 食塩相当量:9.4g	エネルギー:1743kcal / 食塩相当量:9.3g	エネルギー:1741kcal / 食塩相当量:8.9g

※仕入れの都合により、献立を変更せざるを得ない場合がございますので予めご了承願います。

※写真はイメージになります。実物と異なる場合がございますのでご了承願います。

OrangeEight

11月 献立予定表

ソナーレ市が尾

	11月23日 月曜日	11月24日 火曜日	11月25日 水曜日	11月26日 木曜日	11月27日 金曜日	11月28日 土曜日	11月29日 日曜日
朝和食	豆腐ハンバーグ グリーンサラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	ハムエッグ 大根サラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	ひき肉と野菜のカレー炒め ひじきと根菜のサラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	肉団子と野菜の旨煮 かぼちゃサラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	五目玉子焼き カリフラワーのマヨ和え 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	さつま揚げの煮物 トマトと青じそのサラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	炒り玉子 セロリのマリネ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳
朝洋食	豆腐ハンバーグ グリーンサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ハムエッグ 大根サラダ ジャム パン スープ 牛乳	ひき肉と野菜のカレー炒め ひじきと根菜のサラダ ジャム パン スープ 牛乳	肉団子と野菜のスープ煮 かぼちゃサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	プレーンオムレツ カリフラワーのマヨ和え ジャム パン スープ 牛乳	イカ団子のコンソメ煮 トマトと青じそのサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	スクランブルエッグ セロリのマリネ ジャム パン スープ 牛乳
昼食	カレーライス コブサラダ 福神漬け スープ 果物 	鮭の照り焼き 揚げだし豆腐 青菜としめじの煮浸し ご飯 すまし汁 果物 	豚肉と里芋の煮物 ニラ玉 ほうれん草のピーナツ和え ご飯 味噌汁 果物 	きつねそば さつま芋のそぼろあん かぶの浅漬け 果物 	鶏肉と茸のおろしポン酢 里芋の柚子味噌掛け 白菜のおかか和え ご飯 すまし汁 果物 	赤魚と野菜の黒酢あんかけ 海老シュウマイ 春雨の和え物 ご飯 中華スープ 果物 	豚肉の甘味噌炒め 温野菜 大根のたらこ和え ご飯 すまし汁 果物 
おやつ	チョコムース	たい焼き	ミルクプリン	カスタードケーキ	マスカットゼリー	酒まんじゅう	抹茶ようかん
夕食	鱈の更紗蒸し 焼きビーフン もやしの錦糸和え ご飯 味噌汁	鶏肉のハチミツレモンソース エリンギのソテー コールスローサラダ ご飯 スープ	白身魚のタルタルソース ポテトのチーズ焼き ブロッコリーのドレかけ ご飯 スープ	親子煮 卵の花 三色和え ご飯 味噌汁	メバルの照り焼き 車麸の煮物 小松菜の山葵和え ご飯 味噌汁	チキンのクリーム煮 キャベツとハムの炒め物 ブロッコリーサラダ ご飯 スープ	カレイの磯部揚げ 南瓜のいとこ煮 とろろ芋 ご飯 味噌汁
	エネルギー:1676kcal / 食塩相当量:8.7g	エネルギー:1712kcal / 食塩相当量:9.8g	エネルギー:1722kcal / 食塩相当量:9.3g	エネルギー:1689kcal / 食塩相当量:9.4g	エネルギー:1695kcal / 食塩相当量:9.1g	エネルギー:1730kcal / 食塩相当量:8.2g	エネルギー:1698kcal / 食塩相当量:8.4g

※仕入れの都合により、献立を変更せざるを得ない場合がございますので予めご了承願います。

※写真はイメージになります。実物と異なる場合がございますのでご了承願います。

OrangeEight

11月 献立予定表

ソナーレ市が尾

	11月30日 月曜日
朝和食	豆腐の更紗あんかけ コーンサラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳
朝洋食	豆腐のチーズ焼き コーンサラダ ジャム パン スープ 牛乳
昼食	中華丼 シーフード中華炒め ニラともやしのナムル 中華スープ 果物 
おやつ	レモンケーキ
夕食	鶏肉のみぞれ煮 切干大根の炒め物 小松菜の辛子和え ご飯 味噌汁
	エネルギー:1690kcal　食塩相当量:9.7g



※仕入れの都合により、献立を変更せざるを得ない場合がございますので予めご了承願います。

※写真はイメージになります。実物と異なる場合がございますのでご了承願います。

OrangeEight