



栄養満点

11月 おうみ献立表

◆エネルギーの表示値は目安です。◆ご飯のカロリーは普通盛りで約400kcalです。◆個包装の調味料は使用料に個人差がございますので、表記カロリーには含まれておりません。
 ◆仕入れ状況により、メニュー内容を変更させていただく場合がございます。◆アレルギー物質特定原材料7品目のうち卵・乳成分・小麦は毎日のお弁当に含まれます。
 ◆メニュー表にはその他4品目について表示しております。◆アレルギー物質の混入防止には細心の注意を払っておりますが、絶対的ではありませんので過敏な方は十分にご理解、ご留意くださいますようお願い申し上げます。◆土曜日は「おまかせ」内容での提供になりますので、省略しております。 2020年 11月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2 トンカツ 金平ごぼう マカロニサラダ 423kcal 《アレルギーン》	3 鶏の唐揚南蛮 枝豆と筍のコロッケ風フライ ほうれん草の生姜和え 428kcal 《アレルギーン》 えび	4 さわらの漬け焼き ハムカツ ツナじゃが 416kcal 《アレルギーン》	5 開き海老クリーミーフライ 高菜入包子 ごぼうサラダ 408kcal 《アレルギーン》 えび	6 豆腐ハンバーグ和風あんかけ 鯖の塩焼き かぼちゃサラダ 464kcal 《アレルギーン》
9 白身フライ 蓮根の韓国風サラダ いんげんのピーナッツ和え 393kcal 《アレルギーン》 落花生・かに・えび	10 豚と玉葱の焼肉炒め ジャーマンポテト 尾付きえびフリッターのマヨソース 445kcal 《アレルギーン》 えび	11 ヒレカツ 金平ごぼう キャベツとツナのシーザーサラダ 467kcal 《アレルギーン》	12 鶏ささみフライ 里芋とさつまいもの旨塩和え もやしの和風香味サラダ 374kcal 《アレルギーン》	13 昔ながらのえびかつ ますの塩焼き ブロッコリーのスパイスサラダ 307kcal 《アレルギーン》 えび 主食はかやくご飯になります
16 チキンカツの南蛮タルタル添え 明太子スパゲッティ ポテトサラダ 443kcal 《アレルギーン》	17 キャベツメンチカツ 塩焼きそば 山くらげと蓮根の梅和え 421kcal 《アレルギーン》 落花生	18 豚と玉葱の生姜焼 鯖の塩焼き 野菜コロッケ 340kcal 《アレルギーン》	19 アジフライ 肉じゃが マカロニサラダ 341kcal 《アレルギーン》	20 ハンバーグデミソスカイ 柚子風味の春雨サラダ 五目きんぴら 344kcal 《アレルギーン》
23 鯖の幽庵焼き 鶏ともやしのカレーマヨ和え ブロッコリーのかに風味あん 299kcal 《アレルギーン》 かに	24 蓮根肉詰めフライ さつまいもと大根の炊き合わせ 野菜のカレー風味炒め 295kcal 《アレルギーン》 主食はかやくご飯になります	25 カレイの唐揚げ 茄子のオイスター炒め 筑前煮 384kcal 《アレルギーン》	26 ハムカツ じゃがいもとシラスの金平風 蓮根と大豆ミートのボロネーゼ 390kcal 《アレルギーン》	27 若鶏ももの唐揚げ さんまの塩焼き 挽肉と豆腐のピリ辛麺 459kcal 《アレルギーン》 えび
30 金沢ビーフカレーフライ かに玉 ほうれん草の白和え 329kcal 《アレルギーン》	1	2	3	4