

おかず盛り(5品) 11月 献立表

曜日	月	火	水	木	金
日付	2	3	4	5	6
献立名	鶏肉の梅みそ焼き	あじの生姜煮	肉団子と野菜の塩ちゃんこ炒め	魚のタルタル焼き	豚肉のケチャップソース
	えびとブロッコリーのマヨネーズ炒め	大根のそぼろ煮	鶏肉とほうれん草の玉子とじ	里芋とさつま揚げの煮物	なすとひき肉の炒め物
	きゃべつのツナ煮	きんぴらこんにやく	もやしのおかか煮	高野豆腐の肉そぼろ	かぼちゃの煮物
	アスパラとひき肉の炒め物	厚焼玉子	きゅうりの酢味噌和え	ウインナーとアスパラのソテー	水菜と玉ねぎのしそ風味和え
	かぶの漬物	いんげんのピーナッツ和え	昆布佃煮	しば漬け	ひじき煮
エネルギー	274Kcal	297Kcal	345Kcal	338Kcal	357Kcal
食塩相当量	3.0g	2.4g	3.1g	2.8g	2.6g
日付	9	10	11	12	13
献立名	魚のみぞれ煮	ピーマンの肉詰め	あじフライ	鶏肉のトマトソースがけ	鮭のチーズ焼き
	大根と揚げの煮物	里芋とふきの煮物	絹揚げと大根の煮物	かぼちゃひき肉フライ	きゃべつとツナのソテー
	きのこちくわのソテー	ブロッコリーゴママヨ和え	ほうれん草とベーコンの炒め物	人参とアスパラの炒め物	小松菜の白和え
	キャベツとかにかまのサラダ	ほうれん草とかまぼこのお浸し	切干大根のサラダ	きゅうりのおかか和え	ポテトサラダ
	おぐらのからし和え	たくあん煮	わかめとしらすの酢の物	昆布豆	ちくわと玉ねぎの玉子炒め
エネルギー	321Kcal	368Kcal	381Kcal	379Kcal	281Kcal
食塩相当量	2.7g	2.9g	1.7g	1.5g	1.8g
日付	16	17	18	19	20
献立名	ぶりの照り焼き	チンジャオロースー	チーズはんぺんフライ	鶏肉の照り焼き	白身魚のバジル風味焼き
	ふろふき大根	鶏団子と大根の煮物	炒り豆腐	里芋とちくわの煮物	キャベツと玉子の中華炒め
	ほうれん草とじゃこのお浸し	かぼちゃの煮物	三色和え	きんぴらごぼう	水菜とツナの和え物
	切干大根とささみの胡麻和え	うのはな炒り煮	なすの揚げ煮	春雨酢の物	花型豆腐の煮物
	昆布佃煮	おくらとなめたけの和え物	黒花豆	切干大根煮物	大学芋
エネルギー	362Kcal	347Kcal	380Kcal	342Kcal	315Kcal
食塩相当量	2.9g	2.7g	3.4g	2.4g	2.5g
日付	23	24	25	26	27
献立名	すきやき風煮	魚のコーンマヨ焼き	ポークビーンズ	かれいの煮付け	鶏肉の玉子とじ煮
	ジャーマンポテト	ひじき煮	ポテトグラタン	じゃがいもとがんもの煮物	チャプチェ
	切干大根とほうれん草のおかか和え	きのこ油揚げのさっと煮	ごぼうとちくわの煮物	きゃべつのゆかり和え	さつまいもと豆のサラダ
	おぐらの梅和え	ささみのスパサラ	なすのポン酢和え	ちくわの磯辺揚げ	ナポリタン
	たこ焼き	らっきょう漬け	ゆず大根	金時豆煮	塩だれきゃべつ
エネルギー	337Kcal	337Kcal	362Kcal	327Kcal	364Kcal
食塩相当量	1.8g	1.9g	1.6g	2.7g	2.2g
日付	30	1	2	3	4
献立名	カレーコロッケ	小松菜と厚揚げの豚そぼろあんかけ	魚のしょうが焼き	鶏肉のオーロラソース焼き	鮭の塩焼き
	鯖の塩焼き	ツナ大根煮	なすのはさみ焼き	小松菜と揚げの炒め煮	厚揚げ煮物
	アスパラとベーコンのソテー	玉子サラダ	大根のおろし和え	きゃべつとツナのゴマ酢和え	ほうれん草としめじの炒め煮
	マカロニサラダ	ハムとブロッコリーの炒め物	きのこの中華炒め	もやしと干しえびの蒸し煮	里芋の煮物
	わかめの酢の物	Qちゃん漬け	かぼちゃサラダ	バターしょうゆポテト	つぼ漬け
エネルギー	356Kcal	388Kcal	315Kcal	333Kcal	292Kcal
食塩相当量	2.5g	2. 8g	2. 0g	2. 3g	3. 0g

※献立の内容が変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。

おかず盛り(6品) 11月 献立表

曜日	月	火	水	木	金
日付	2	3	4	5	6
献立名	ブリのバターしょうゆ焼き	とんかつ	鯖のみりん漬け焼き	鶏肉の塩こうじ焼き	白身魚のフライ野菜あんかけ
	えびとブロッコリーのマヨネーズ炒め	さんまのおかか煮	鶏肉とほうれん草の玉子とじ	里芋とさつま揚げの煮物	なすとひき肉の炒め物
	人参とコーンのサラダ	きんぴらこんにゃく	ビーフン炒め	高野豆腐の肉そぼろ	かぼちゃの煮物
	きゃべつのツナ煮	きゅうりとかにかまの酢の物	なすのしょうが醤油	きのこ人参のきんぴら	ブロッコリーとマカロニのサラダ
	さつまいもりんご煮	いんげんのピーナッツ和え	きゅうりの酢味噌和え	きゃべつの白和え	水菜と玉ねぎのしそ風味和え
	かぶの漬物	金時豆煮	昆布佃煮	しば漬け	桜漬け
エネルギー	438Kcal	473Kcal	404Kcal	390Kcal	424Kcal
食塩相当量	2.0g	2.6g	3.4g	3.4g	2.6g
日付	9	10	11	12	13
献立名	鶏肉のみそマヨネーズ焼き	かれいの煮付け	アジフライ	さばの塩焼き	ハンバーグオニオンソース
	大根と揚げの煮物	肉じゃが	絹揚げと大根の煮物	かぼちゃひき肉フライ	きゃべつとツナのソテー
	きのこちくわのソテー	春雨の和え物	ほうれん草とベーコンの炒め物	人参とアスパラの炒め物	小松菜の白和え
	なすの胡麻和え	ブロッコリーゴママヨ和え	きのこのおろし和え	ブロッコリーくるみ和え	ちくわと玉ねぎの玉子炒め
	キャベツとかにかまのサラダ	ほうれん草とかまぼこのお浸し	切干大根のサラダ	ごぼうサラダ	ポテトサラダ
	おぐらのからし和え	ベーコンとパプリカのソテー	わかめとしらすの酢の物	昆布豆	もやしと揚げの煮浸し
エネルギー	417Kcal	405Kcal	442Kcal	404Kcal	418Kcal
食塩相当量	3.0g	3.1g	2.0g	3.1g	3.1g
日付	16	17	18	19	20
献立名	回鍋肉	白身魚の天ぷらチリソース	牛肉のプルコギ	揚げ魚の野菜あんかけ	鶏肉となすの甘酢あん
	ふろふき大根	鶏団子と大根の煮物	炒り豆腐	里芋とちくわの煮物	きゃべつと玉子の中華炒め
	ほうれん草とじゃこのお浸し	かぼちゃの煮物	三色和え	きんぴらごぼう	水菜とツナの和え物
	ハッシュドポテト	きゃべつときゅうりのゴマドレ和え	ツナサラダ	ほうれん草の胡麻和え	ぎょうざ
	ベーコンともやしの炒め物	ねぎ入り玉子焼き	黒花豆	チキンナゲット	きゅうりとかにかまのサラダ
	昆布佃煮	おぐらとなめたけの和え物	ウインナー	切干大根煮物	大学芋
エネルギー	423Kcal	430Kcal	418Kcal	379Kcal	415Kcal
食塩相当量	3.4g	2.5g	2.0g	3.0g	2.7g
日付	23	24	25	26	27
献立名	魚の一味焼き	チキンカレー	さんまの蒲焼き	鶏肉のパン粉焼き	たらのムニエル
	ジャーマンポテト	ひじき煮	ポテトグラタン	じゃがいもとがんもの煮物	チャプチェ
	ブロッコリーと玉子のサラダ	きのこ油揚げのさっと煮	ごぼうとちくわの煮物	きゃべつのゆかり和え	さつまいもと豆のサラダ
	きゃべつの塩昆布和え	キュウリと長いもの磯辺和え	きゃべつとかにかまの和え物	小松菜ともやしのそぼろ炒め	高野豆腐の含め煮
	黒豆煮	味付玉子	こんにゃくのかか煮	しいたけ甘辛煮	かぼちゃの煮物
	たこ焼き	福神漬け	ゆず大根	金時豆煮	塩だれきゃべつ
エネルギー	441Kcal	407Kcal	432Kcal	422Kcal	434Kcal
食塩相当量	2.9g	4.1g	2.3g	2.4g	2.8g
日付	30	1	2	3	4
献立名	豆腐ハンバーグきのこソース	白身魚のフライ	豚肉と豆腐の炒め煮	さわらのみりん焼き	チキンクリーム煮
	鯖の塩焼き	ツナ大根煮	なすのはさみ揚げ	小松菜と揚げの炒め煮	厚揚げ煮物
	アスパラとベーコンのソテー	玉子サラダ	大豆のおろし和え	キャベツとツナのゴマ酢和え	ほうれん草としめじの炒め煮
	玉子焼き	おぐらのおひたし	ソース焼きそば	焼きなす	アスパラと人参のピーナッツ和え
	里芋の田楽	ふきの味噌和え	ぜんまいの煮物	昆布巻き	カレーポテトサラダ
	わかめの酢の物	Qちゃん漬け	かぼちゃサラダ	バターしょうゆポテト	つぼ漬け
エネルギー	431Kcal	394Kcal	426Kcal	508Kcal	403Kcal
食塩相当量	2.9g	3. 5g	2. 4g	4. 0g	2. 3g

※献立の内容が変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。

おかず盛り(8品) 11月 献立表

曜日	月	火	水	木	金
日付	2	3	4	5	6
献立名	ブリのバター醤油焼き	とんかつ	鯖のみりん漬け焼き	鶏肉の塩こうじ焼き	白身魚のフライ野菜あんかけ
	鶏肉の梅みそ焼き	さんまのおかか煮	肉団子と野菜の塩ちゃんこ炒め	かれいの生姜煮	豚肉のケチャップソース
	えびとブロッコリーのマヨネーズ炒め	大根のそぼろ煮	鶏肉とほうれん草の玉子とじ	里芋とさつま揚げの煮物	なすとひき肉の炒め物
	人参とコーンのサラダ	きんぴらこんにやく	ビーフン炒め	高野豆腐の肉そぼろ	かぼちゃの煮物
	アスパラとひき肉の炒め物	きゅうりとかにかまの酢の物	なすのしょうが醤油	きのこ人参のきんぴら	ブロッコリーとマカロニのサラダ
	さつまいもりんご煮	いんげんのピーナッツ和え	きゅうりの酢味噌和え	きゃべつの白和え	水菜と玉ねぎのしそ風味和え
	きゃべつのツナ煮	金時豆煮	昆布佃煮	しば漬け	桜漬け
エネルギー 食塩相当量	514Kcal	547Kcal	521Kcal	465Kcal	512Kcal
	3.2g	3.2g	4.0g	3.8g	3.9g
日付	9	10	11	12	13
献立名	鶏肉のみそマヨネーズ焼き	かれいの煮付け	八宝菜	さばの塩焼き	ハンバーグオニオンソース
	えび団子とかぶの煮物	タコキャベツカツ	オムレツ和風ソース	鶏肉のトマトソースがけ	魚の竜田揚げ
	大根と揚げの煮物	里芋とふきの煮物	絹揚げと大根の煮物	かぼちゃひき肉フライ	きゃべつとツナのソテー
	きのこちくわのソテー	春雨の和え物	ほうれん草とベーコンの炒め物	人参とアスパラの炒め物	小松菜の白和え
	なすの胡麻和え	ブロッコリーごまマヨ和え	きのこのおろし和え	ブロッコリーのくるみ和え	ちくわと玉ねぎの玉子炒め
	きゃべつとかにかまのサラダ	ほうれん草とかまぼこのお浸し	切干大根のサラダ	ごぼうサラダ	ポテトサラダ
	おくらのからし和え	たくあん煮	わかめとしらすの酢の物	きゅうりのおかか和え	高菜漬け
エネルギー 食塩相当量	473Kcal	465Kcal	545Kcal	547Kcal	516Kcal
	3.9g	3.8g	2.7g	3.9g	4.0g
日付	16	17	18	19	20
献立名	回鍋肉	白身魚の天ぷらチリソース	牛肉のプルコギ	揚げ魚の野菜あんかけ	鶏肉となすの甘酢あん
	ブリの照り焼き	チンジャオロースー	チーズはんぺんフライ	鶏肉の照り焼き	魚のバジル風味焼き
	ふろふき大根	鶏団子と大根の煮物	炒り豆腐	里芋とちくわの煮物	きゃべつと玉子の中華炒め
	ほうれん草とじゃこのお浸し	かぼちゃの煮物	三色和え	きんぴらごぼう	水菜とツナの和え物
	ハッシュドポテト	きゃべつときゅうりのゴマドレッシング	ツナサラダ	ほうれん草の胡麻和え	ぎょうざ
	切干大根とささみの胡麻和え	卵の花炒り煮	なすの揚げ煮	春雨酢の物	花型豆腐の煮物
	ベーコンともやしの炒め物	おくらとなめたけの和え物	黒花豆	切干大根煮物	大学芋
エネルギー 食塩相当量	523Kcal	476Kcal	525Kcal	483Kcal	531Kcal
	3.3g	3.5g	3.2g	3.6g	3.2g
日付	23	24	25	26	27
献立名	魚の一味焼き	チキンカレー	さんまの蒲焼き	鶏肉のパン粉焼き	たらのムニエル
	すきやき風煮	魚のコーンマヨ焼き	ポークビーンズ	かれいの煮付け	鶏肉の玉子とじ
	ジャーマンポテト	ひじき煮	ポテトグラタン	じゃがいもとがんもの煮物	チャプチェ
	ブロッコリーと玉子のサラダ	きのこ油揚げのさっと煮	ごぼうとちくわの煮物	きゃべつのゆかり和え	さつまいもと豆のサラダ
	きゃべつの塩昆布和え	きゅうりと長芋の磯辺和え	きゃべつとかにかまの和え物	小松菜ともやしのそぼろ炒め	高野豆腐の含め煮
	おくらの梅和え	ささみのスパサラ	なすのポン酢和え	ちくわの磯辺揚げ	ナポリタン
	たこ焼き	福神漬け	こんにやくのかか煮	金時豆煮	塩だれきゃべつ
エネルギー 食塩相当量	536Kcal	520Kcal	528Kcal	504Kcal	512Kcal
	3.3g	4.3g	2.6g	3.6g	4.0g
日付	30	1	2	3	4
献立名	豆腐ハンバーグきのこソース	白身魚のフライ	豚肉と豆腐の炒め煮	さわらのみりん焼き	チキンクリーム煮
	カレーコロッケ	小松菜と厚揚げの豚そぼろあんかけ	魚の生姜焼き	鶏肉のオーロラソース焼き	鮭の塩焼き
	さばの塩焼き	ツナ大根煮	なすのはさみ揚げ	小松菜と揚げの炒め煮	厚揚げ煮物
	アスパラとベーコンのソテー	玉子サラダ	大豆のおろし和え	キャベツとツナのゴマ酢和え	ホウレン草としめじの炒め煮
	玉子焼き	おくらのお浸し	ソース焼きそば	焼きなす	アスパラと人参のピーナッツ和え
	マカロニサラダ	ハムとブロッコリーの炒め物	きのこの中華炒め	もやしと干しえびの蒸し煮	里芋の煮物
	わかめとしらすの酢の物	ふきの味噌和え	かぼちゃサラダ	バターしょうゆポテト	つぼ漬け
エネルギー 食塩相当量	526Kcal	496Kcal	484Kcal	508Kcal	499Kcal
	3.6g	2. 8g	3. 3g	4. 0g	3. 4g

※献立の内容が変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。

昼食おかず(5品) 11月 献立表

曜日	月	火	水	木	金
日付	2	3	4	5	6
献立名	カツとじ煮	エビチリ&チヂミ	鶏肉の照り焼き	ミックスフライ(サーモンフライ、エビフライ)	肉団子と野菜の塩ちゃんこ炒め
	アスパラとベーコンのコンソメ炒め	ナスとピーマンの炒め物	ごぼうとさつま揚げの生姜煮	冬瓜の和風あんかけ	肉じゃが
	高野豆腐の煮物	若竹煮	ツナと白菜の炒め物	にんにくの芽とれんこんの塩だれ炒め	メンマともやしの炒め物
	カリフラワーとコーンのサラダ	切干大根のサラダ	ブロッコリーのピーナツ和え	豆と豆乳のサラダ	わかめサラダ
	水菜としらすの和え物	ほうれん草のピーナツ和え	アスパラのナムル	オクラのお浸し	きゅうりとカニカマの酢の物
エネルギー	384Kcal	394Kcal	449Kcal	352Kcal	460Kcal
食塩相当量	3.0g	2.5g	2.4g	2.6g	3.0g
日付	9	10	11	12	13
献立名	トマトチーズハンバーグ	ホッケの塩焼き&コーンコロッケ&焼売	チキン南蛮	ブリ大根(福井県産ブリ使用)	豚肉とニラの味噌炒め
	がんもの煮物	ブロッコリーとれんこんのツナあんかけ	豚肉野菜巻きフライ	ブロッコリーときのこのカレー炒め	エビしんじょうの和風あんかけ
	大根のザーサイ炒め	チンゲン菜とちくわの炒め物	きんぴらごぼう	ほうれん草とじゃこのお浸し	ナスとピーマンの甘みそ和え(米五のすりみそ使用)
	ナポリタンサラダ	たまごサラダ	アスパラのくるみ和え	ポテトサラダ	ハーツのひじき煮
	きゅうりのナムル	山菜の煮物	たくあんの旨煮	人参マリネ	うぐいす豆
エネルギー	329Kcal	357Kcal	457Kcal	362Kcal	374Kcal
食塩相当量	2.6g	3.0g	2.3g	2.3g	2.6g
日付	16	17	18	19	20
献立名	鶏肉の唐揚げ	さばの味噌煮&ビーフン	豚しゃぶ ごまだれがけ	天ぷら(かき揚げ、いか天)	牛すき焼き
	揚げとピーマンのスタミナ炒め	野菜の玉子とじ	大根のカニ風味あんかけ	根菜煮	麩とわかめの煮物
	ナスとオクラの和風生姜	きのこのきんぴら	にんにくの芽とベーコンの炒め物	ブロッコリーときのこのソテー	小松菜のバター醤油炒め
	ハーツの切干大根の煮物	棒々鶏	ハーツのかぼちゃサラダ	高野豆腐の肉そぼろ	オクラのおかか風味
	海苔の佃煮	ほうれん草のピーナツ和え	福井県産昆布豆	アスパラの和風ドレッシング和え	もやしと高菜の和え物
エネルギー	450Kcal	341Kcal	371Kcal	394Kcal	447Kcal
食塩相当量	2.8g	2.8g	2.0g	2.8g	3.0g
日付	23	24	25	26	27
献立名	豚焼肉	エビチリ&チヂミ	鶏肉のさっぱりトマトソースがけ	タラの蒲焼き風&カニクリームコロッケ	ハンバーグ デミソース
	アスパラとベーコンのコンソメ炒め	ハーツの厚揚げ煮	ニラ玉	ジャーマンポテト	エビしんじょうの和風あんかけ
	玉ねぎと豆のバターソテー	れんこんとちくわのきんぴら	ほうれん草と人参のお浸し	筍とツナの田舎煮	ナスのオイスターソース炒め
	いんげんのごま和え	ごぼうサラダ	マカロニサラダ	ハーツのぜんまい煮	水菜とささみのコールスローサラダ
	山菜なめこ	もやしときゅうりの梅ポン酢和え	ブロッコリーのわさび風味	白花豆	キヌサヤと玉ねぎのおかか和え
エネルギー	394Kcal	383Kcal	460Kcal	353Kcal	377Kcal
食塩相当量	1.9g	2.7g	2.0g	2.8g	2.5g
日付	30	1	2	3	4
献立名	カツとじ煮	さんま梅煮&ミートオムレツ	鶏肉の照り焼き	ミックスフライ(サーモンフライ、エビフライ)	肉団子と野菜の塩ちゃんこ炒め
	じゃがいものそぼろ煮	ナスとピーマンの炒め物	ごぼうとさつま揚げの生姜煮	冬瓜の和風あんかけ	肉じゃが
	高野豆腐の煮物	若竹煮	ツナと白菜の炒め物	にんにくの芽とれんこんの塩だれ炒め	メンマともやしの炒め物
	カリフラワーとコーンのサラダ	切干大根のサラダ	ブロッコリーのピーナツ和え	豆と豆乳のサラダ	わかめサラダ
	水菜としらすの和え物	金時豆	アスパラのナムル	オクラのお浸し	きゅうりとカニカマの酢の物
エネルギー	414Kcal	355Kcal	449Kcal	352Kcal	460Kcal
食塩相当量	2.6g	2.9g	2.4g	2.6g	3.0g

※献立の内容が変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。

冷凍弁当献立表 11/3~11/12



ドライアイスは、直接手で触れないでください。
凍傷になるおそれがあります。

お届け日	献立名	エネルギー・食塩相当量	
3日(火)	鮭の湯葉あんかけ・牛肉ときのこの炒め物	349 kcal	2.0 g
	さわらの香醋ソース・豚肉の甘酒みそ炒め	340 kcal	2.3 g
	さばの煮付け・ごぼう入り肉豆腐	311 kcal	2.8 g
5日(木)	あじと彩り野菜のエスカベッシュ風・鶏肉のはちみつ味噌漬け	423 kcal	1.9 g
	さわらのカレー竜田揚げ・豚すき焼き	392 kcal	2.6 g

10日(火)	ぶりのもろみ焼き・肉じゃが	384 kcal	2.3 g
	さばの幽庵焼き・グリルチキンのごま葱酢ソース	375 kcal	2.8 g
	ぶりのおろしソースがけ・豚肉とごぼうの実山椒炒め	433 kcal	2.6 g
12日(木)	さわらの塩こうじ漬け焼き・鶏肉の酢豚風	372 kcal	2.0 g
	鮭の漬け焼きナムル風・牛肉とごぼうの玉子とじ	380 kcal	2.8 g

賞味期限 製造日より240日

お召し上がり方	袋から出してそのままレンジで 500W 約4分30秒 チンするだけ!!
---------	-------------------------------------

① 外袋から中身を取り出す

② フィルムのまま、電子レンジで温める



ご注意

加熱後は、商品が熱くなっています。
やけどにご注意ください。

冷凍弁当献立表 11/17~11/26



ドライアイスは、直接手で触れないでください。
凍傷になるおそれがあります。

お届け日	献立名	エネルギー・食塩相当量	
17日(火)	赤魚のみりん焼き・鶏肉の中華あんかけ	379 kcal	2.2 g
	さばの味噌煮・ハンバーグ	316 kcal	2.7 g
	あじのパン粉焼き・トマト油淋鶏	387 kcal	2.4 g
19日(木)	たらの野菜あんかけ・豚肉の生姜焼き	359 kcal	2.4 g
	サーモントラウトの塩焼き・ハンバーグ 玉ねぎソース	296 kcal	1.7 g

24日(火)	カレイの香味焼き・鶏肉の甘酢あんかけ	350 kcal	3.0 g
	ホキの磯天和風あん・牛肉の炒め物（トマト風味）	372 kcal	1.9 g
	あじのトマトマリネ・鶏肉の香草焼き	355 kcal	1.7 g
26日(木)	カレイのゆず胡椒ソース・豚ヒレかつの玉子とじ風	318 kcal	2.8 g
	赤魚の天ぷら（ポン酢みぞれ和え）・豚肉と玉子の塩炒め	326 kcal	1.9 g

賞味期限 製造日より240日

お召し上がり方	袋から出してそのままレンジで 500W 約4分30秒 チンするだけ!!
---------	-------------------------------------

① 外袋から中身を取り出す

② フィルムのまま、電子レンジで温める



ご注意

加熱後は、商品が熱くなっています。
やけどにご注意ください。