# November 2025

# 秋の味覚きのこ

軟といえば、「きのこ」ですね! きのこには、おなかの中をきれいにそうじしてくれる食物繊維がたくさんふくまれています。また、体を守る力。(免疫力)を管める $\beta$ -グルカンという成分も多くふくむので、かぜや花粉症などのアレルギーをふせぐ力があると言われています。きのこはカルシウムの吸収を手つだってくれるはたらきもあるので、おうかやお魚などといっしょに食べることがおすすめです。 省のきのこで、けんこうなからだを自指しましょう!



	月	火	水	木	金
1 Week	3	4	5	6	7
	文化の日	ぷるりんゼリーアップル	果汁100%スティックゼリー	快適野菜ゼリー	大入りきなこ棒
		ハッピーターンミニ4連	鬼ひびうす塩味	ソフトサラダ	スティックポテト のり塩
2 Week	10	11	12	13	14
	ぷるりんゼリーピーチ	どうぶつえんゼリー	おしりたんていおしりラムネ	細切り芋けんぴ	きなこ棒
	あとひき煎 サラダ	スティックポテトじゃがいもと塩	田舎のおかき 塩味	果汁100%ゼリー	三幸の揚せん薫るしお味
3 Week	17	18	19	20	21
	わんにゃんゼリー	森のくだもの屋さんスティックゼリー	ぷるりんゼリーグレープ	ラムネいろいろ	いしやきいも
	おにぎりせんべい銀しゃり	こつぶポテコ4連	ハッピーターンミニスパイス4連	新潟仕込み 塩味	かむおやつ ごま付きいりこ
4 Week	24	25	26	27	28
	振替休日	肉球ラムネ	やさいのラムネ	学研の図鑑LIVEゼリー恐竜編	いちごマシュマロ
		さっぱり塩味	テキサスコーンお好み焼	ほろほろ焼 和塩	大袖振豆もち



○: アレルギー

······· 商品の中に使用されているアレルギー

●: コンタミネーション ・・・・・・・・ 原材料として使用していないが、同一工場もしくは同一ラインで使用されており、微量混入の可能性があること。

アレルギー 1個あたり 月日(曜日) 商品 メーカー 原材料 コンタミ 11月3日 (月) 11月4日 (火) ぶるりんゼリーアップル 富士正食品 18 異性化液糖(国内製造)、還元水あめ、砂糖、アップル濃縮果汁、果糖/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、(一部にりんごを含む) 不規則 78 28品目 ハッピーターンミニ4連 亀田製菓 うるち米(米国産、国産)、食用油脂、砂糖、でん粉、たん白加水分解物、食塩、麦芽糖/加工でん粉、調味料(アミノ酸)、植物レシチン、(一部に大豆を含む) 11月5日 (水) 果汁100%スティックゼ 14 濃縮リンゴ果汁(中国製造)、異性化液糖、砂糖、濃縮グレーブ果汁、濃縮オレンジ果汁、濃縮ミカン果汁、寒天/ゲル化剤(増粘多糖類)、ソルビトール、酸味料、香料 8品目 8品目 鬼ひびうす塩味 岩塚製菓 109 水稲もち米(国産)、植物油脂、食塩/調味料(アミノ酸等)、植物レシチン、(一部に大豆を含む) 11月6日 (木) 快適野菜ゼリー 杉本屋製菓 19 果糖ぶどう糖液糖(国内製造)、野菜・果実ミックスシュース(にんじん、りんご、オレンジ、その他)、砂糖/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、着色料(カロチノイド、野菜色素)、酸化防止剤(ビタミンC) 28品目 うるち米(米国産、国産)、植物油脂、でん粉、食塩、カツオエキスパウダー/加工でん粉、調味料(アミノ酸等)、植物レシチン、(一部に大豆を含む) 68 ソフトサラダ 亀田製菓 28品目 11月7日 (金) 大入りきなご棒 20 不規則 鈴ノ屋 きな粉(大豆(国産))、水あめ、加工黒糖、ハチミツ、食塩 65 28品目 スティックポテト のり塩 湖池屋 馬鈴薯(日本:遺伝子組換えでない)、植物油、食塩、青のり、あおさ、香辛料、酵母エキスパウダー/調味料(アミノ酸等) 11月8日 (土)

······· 商品の中に使用されているアレルギー

●: コンタミネーション ……… 原材料として使用していないが、同一工場もしくは同一ラインで使用されており、微量混入の可能性があること。

アレルギー い レ キ 牛 さ さ 大 鶏 豚 も ま か ラ ナ ご へ ン り 肉 け ば 豆 肉 肉 も い デ ナ ま 1個あたり 月日(曜日) 商品 メーカー 原材料 コンタミ 11月10日 (月) ぶるりんゼリーピーチ 富士正食品 18 異性化液糖(国内製造)、還元水あめ、砂糖、ビーチ濃縮果汁、果糖/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、(一部にももを含む) 不規則 うるち米(国産)、食用油脂、でん粉、食塩/調味料(アミノ酸等) 83 不規則 あとひき煎 サラダ こめの里本舗 【アップル】異性化液糖(国内製造)、濃縮アップル果汁、砂糖、食塩/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、甘味料(ソルビトール)、着色料(紅花黄、クチナシ)、(一部にりんごを含む) 【グレープ】異性化液糖(国内製造)、濃縮果汁(アップル、グレープ)、砂糖、食塩/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、甘味料(ソルビトール)、着色料(アカキャベツ、クチナシ)、(一部にりんごを含む) 11月11日 (火) どうぶつえんゼリー エースベーカリー 15 [オレンジ] 異性化液糖(国内製造)、濃縮果汁(アップル、オレンジ)、砂糖、食塩/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、甘味料(ソルビトール)、着色料(紅花黄、アカキャベツ)、(一部にりんご・オレンジを含む) 28品目 【ビーチ】異性化液糖(国内製造)、濃縮果汁(アップル、ビーチ)、砂糖、食塩/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、甘味料(ソルビトール)、着色料(アカキャベツ、紅花黄)、(一部にりんご・ももを含む) びイン】異性化液糖(国内製造)、濃縮果汁(アップル、バイナップル)、砂糖、食塩/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、甘味料(ソルビトール)、着色料(紅花黄)、(一部にりんごを含む) スティックポテトじゃがいもと 湖池屋 馬鈴薯(日本:遺伝子組換えでない)、植物油、食塩、デキストリン/調味料(アミノ酸等) 28品目 65 11月12日 (水) おしりたんていおしりラムネ オリオン 28 砂糖(国内製造)、水飴、白桃果汁パウダー / 乳化剤、酸味料、香料、果実色素 不規則 51 8品目 田舎のおかき 塩味 岩塚製菓 水稲もち米(国産)、植物油脂、食塩/植物レシチン、調味料(アミノ酸等)、(一部に大豆を含む) 11月13日 (木) 細切り芋けんび 99 さつま芋(国産)、植物油脂、砂糖、オリゴ糖、食塩 不規則 【アッブル】濃縮アッブル果汁(りんご(ニュージーランド、中国、日本))、異性化液糖、砂糖/ケル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、甘味料(ソルビトール)、(一部にりんごを含む) 【ピーチ】異性化液糖(国内製造)、濃縮ピーチ果汁、濃縮アップル果汁、砂糖/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、甘味料(ソルビトール)、(一部にもも・りんごを含む) 果汁100%ゼリー エースベーカリー 15 28品目 【オレンジ】異性化液糖(国内製造)、濃縮オレンジ果汁、濃縮アップル果汁、砂糖/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、甘味料(ソルビトール)、(一部にオレンジ・りんごを含む) 【グレープ】異性化液糖(国内製造)、濃縮グレープ果汁、濃縮アップル果汁、砂糖/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、甘味料(ソルビトール)、(一部にりんごを含む) 11月14日 (金) きなご棒 やおきん 80 きなこ(大豆を含む)(国内製造)、水飴、砂糖 不規則 三幸の揚せん薫るしお味 三幸製菓 25 米(米国産、豪州産、その他)、植物油脂(なたね油、香味食用油、パーム油)、食塩、黒糖、油脂加工品/加工でん粉、調味料(アミノ酸等)、植物レシチン(大豆由来)、酸化防止剤(ローズマリー抽出物) 8品目 11月15日 (土)

······· 商品の中に使用されているアレルギー

●: コンタミネーション ……… 原材料として使用していないが、同一工場もしくは同一ラインで使用されており、微量混入の可能性があること。

アレルギー い ト レ ウ 肉 け ば 豆 肉 肉 も い デ ナ ま 1個あたり 月日(曜日) 商品 メーカー 原材料 コンタミ 【アップル】異性化液糖(国内製造)、濃縮アップル果汁、砂糖/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、甘味料(ソルビトール)、着色料(フラボノイド、クチナシ)、(一部にりんごを含む) 【オレンジ】異性化液糖(国内製造)、濃縮アップル果汁、砂糖/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、着色料(ラック、フラボノイド)、甘味料(ソルビトール)、(一部にりんごを含む) 11月17日 (月) わんにゃんゼリー エースベーカリー 13 【グレープ】異性化液糖(国内製造)、濃縮アップル果汁、砂糖/ケル化剤(増粘多糖類)、酸味料、着色料(アントシアニン)、香料、甘味料(ソルビトール)、(一部にりんごを含む) 28品目 【パイン】異性化液糖(国内製造)、濃縮アップル果汁、砂糖/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、甘味料(ソルビトール)、着色料(フラボノイド)、(一部にりんごを含む) 【ビーチ】異性化液糖(国内製造)、濃縮アップル果汁、砂糖/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、甘味料(ソルビトール)、着色料(アントシアニン、フラボノイド)、(一部にりんごを含む) おにぎりせんべい銀しゃり マスヤ 62 うるち米(アメリカ産、国産)、植物油、還元水あめ、食塩/調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(ビタミンE)、香料、(一部に大豆を含む) 28品目 ぶどう味:砂糖混合ぶどう糖果糖液糖(国内製造)、りんご濃縮果汁、ぶどう濃縮果汁/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、pH調整剤、香料、酸化防止剤(ビタミンC) 森のくだもの屋さんスティッ農水フーヅ りんご味:砂糖混合ぶどう糖果糖液糖(国内製造)、りんご濃縮果汁/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、pH調整剤、香料、酸化防止剤(ビタミンC) 11月18日 (火) 28品目 18 みかん味:砂糖混合ぶどう糖果糖液糖(国内製造)、りんご濃縮果汁、うんしゅうみかん濃縮果汁/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、pH調整剤、香料、酸化防止剤(ビタミンC) こつぶポテコ4連 東ハト 77 乾燥ポテト(外国製造)、植物油脂、食塩/加工澱粉、調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(ビタミンE) 不規則 11月19日 (水) ぶるりんゼリーグレープ 富士正食品 18 異性化液糖(国内製造)、還元水あめ、砂糖、グレーブ濃縮果汁、果糖/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、ブドウ果皮色素 不規則 ハッピーターンミニスパイス 亀田製菓 28品目 67 うるち米(米国産、国産)、植物油脂、でん粉、砂糖、たん白加水分解物、香辛料、チキンエキスパウダー、ミルポワパウダー、食塩、酵母パウダー/加工でん粉、調味料(アミノ酸等)、植物レシチン、(一部に大豆・鶏肉を含む) ぶどう糖(国内製造)、でん粉、果実・野菜濃縮飲料(りんご、ぶどう、にんじん、その他)、野菜・果実濃縮飲料(にんじん、りんご、オレンジ、その他)/酸味料、貝カルシウム、香料、重曹、糊料(ブルラン)、(一部にオレンジ・りん 28品目 11月20日 (木) ラムネいろいろ 春日井製菓 25 米(米国産、タイ産、国産)、植物油脂、でん粉、食塩(長崎県崎戸製造10%。赤穂の天塩8%、沖縄県石垣島製造2%)、黒糖、油脂加工品/ソルピトール、調味料(アミノ酸等)、植物レシチン(大豆由来)、酸化防止剤 新潟仕込み 塩味 35 三幸製菓 (ローズマリー抽出物) 生あん(国内製造)、砂糖、さつまいもペースト、水あめ、デキストリン、還元水あめ、ぶどう糖/pH調整剤、香料 11月21日 (金) いしやきいも シアワセドー 47 8品目 かむおやつ ごま付きいりこ なとり 28品目 かたくちいわし(国産)、砂糖、水あめ、ごま、食塩、香辛料 11月22日 (土)

······· 商品の中に使用されているアレルギー

●: コンタミネーション ……… 原材料として使用していないが、同一工場もしくは同一ラインで使用されており、微量混入の可能性があること。

アレルギー いし キャ ささ 大鶏豚 もまん チナまし ウ肉 けば 豆肉肉 もい デナま 1個あたり 月日(曜日) 商品 メーカー 原材料 コンタミ 11月24日 (月) 11月25日 (火) 肉球ラムネ オリオン 36 砂糖(国内製造)、水飴、白桃果汁パウダー/乳化剤、酸味料、香料、果実色素 不規則 35 28品目 さっぱり塩味 ホンダ製菓 うるち米(国産)、植物油(米油)、もち粉(もち米(タイ産))、でん粉、砂糖、食塩/加工でん粉、調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(オリザノール、ビタミンE)、(一部に大豆を含む) ブドウ糖(国内製造)、コーンスターチ、野菜・果実濃縮飲料(にんじん、りんご、オレンジ、その他)、でん粉分解物、りんご果汁、食用精製加工油脂/酸味料、貝加ルシウム、香料、着色料(アナトー)、ビタミンC、(一部にりんご・オ 不規則 11月26日 (水) やさいのラムネ 安部製菓 15 コーングリッツ(国内製造)、植物油脂、粉末ソース、糖類(砂糖、ぶどう糖)、食塩、オニオンパウダー、香味油、デキストリン/調味料(アミノ酸等)、加工でん粉、酸味料、カラメル色素、香辛料抽出物、甘味料(カンゾウ)、香 テキサスコーンお好み焼 松山製菓 53 料、(一部に大豆・りんご・ゼラチンを含む) [コーラ味] 異性化液糖(国内製造)、濃縮アップル果汁、濃縮ライム果汁/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、着色料(フラボノイド)、(一部にりんごを含む) 【メロンソーダ味】異性化液糖(国内製造)、濃縮果汁アップル果汁/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、着色料(紅花黄、クチナシ)、(一部にりんごを含む) 11月27日 (木) 学研の図鑑LIVEゼリー 恐竜編 エースベーカリー 13 28品目 【ピーチソーダ味】異性化液糖(国内製造)、濃縮ピーチ果汁/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、着色料(アカキャベツ、紅花黄)、(一部にももを含む) 【レモンソーダ味】異性化液糖(国内製造)、濃縮レモン果汁/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、着色料(紅花黄) 【ソーダ味】異性化液糖(国内製造)/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、着色料(クチナシ) 79 8品目 ほろほろ焼 和塩 金吾堂製菓 うるち米(米国産・国産)、米油、コーンスターチ、食塩、コンブエキス、ガラクトオリゴ糖、たんぱく加水分解物(大豆を含む)、酵母エキス 水あめ(国内製造)、砂糖、麦芽糖、ぶどう糖、ゼラチン、コーンスターチ、濃縮イチゴ果汁、濃縮リンゴ果汁、大豆たんぱく、イチゴパウダー、砂糖混合ぶどう糖果糖液糖/ソルビトール、酸味料、ゲル化剤(ベクチン)、着色料(ビート 11月28日 (金) いちごマシュマロ エイワ 36 レッド)、香料 8品目 大袖振豆もち 岩塚製菓 47 水稲もち米(国産)、大豆、植物油脂、でん粉、食塩/調味料(アミノ酸等)、植物レシチン、(一部に大豆を含む) 11月29日 (土)

# 献立表

10月27日(月)

## まいにち七菜

28日(火)

4日(火)

**華 豚肉といんげんの炒め物** 

11日(火)

主菜 豚肉のスタミナ炒め

主 鶏肉の黒胡椒炒め

漬物

部 白飯

五目きんぴら

●ポテトサラダ

●漬物

部 白飯

●かぶの柚子生姜煮

• セロリとベーコンのソテー

●水菜とチーズのマリネ

# まいにち七菜

● 炒り豆腐

●漬物

部 白飯

• いんげんの当座煮

● マカロニサラダ



和食を中心に和洋中をバランスよく組み合わせた、まいにちお楽しみいただけ

30日(木)

(主業) 肉団子の甘辛煮

●切干大根の炒り煮

ツナサラダ

●漬物

部 白飯

主菜 豚カツ

●厚揚げの炊き合わせ

● 切り昆布の炒り煮

●コールスロー

🔠 五目ごはん

●漬物

●ごぼうとくわいの味噌炒め

● カリフラワーのおかか和え

主菜 アジの南蛮漬け

●根菜のそぼろあん

● 小松菜のソテー

マカロニサラダ

●卯の花

漬物

部 白飯

13日(木)

● カリフラワーのからしマヨネーズ和え

20日(木)

●しろ菜の梅しらす和え

●茄子とピーマンの生姜炒め

◆さつま芋とレーズンの煮物

6日(木)

る美味しくヘルシーな献立です。 ※夕食・翌昼食セットの夕食用「まいにち七菜」の献立表もこちらをご覧ください。

主菜 アジのしそ香味焼き

チンゲン菜のわさび和え

主菜 鶏肉の五味ソース

●卵ときくらげの炒め物

● チンゲン菜の中華煮

●白菜の山椒甘酢和え

わかめのごまサラダ

●中華ごま団子

主菜 メンチカツ

● 炒り豆腐

●野菜炒め

●漬物

● ポテトサラダ

📅 菜めし

主菜 ハムカツ

温なます

●漬物

部 白飯

●さつま芋の小豆煮

マカロニサラダ

■ 鶏肉の葱塩焼き

●高野豆腐の炊き合わせ

●蓮根の味噌炒め

● ひじきの炒り煮

● 白菜のごま和え

●漬物

部 白飯

29日(水)

●大根の蟹風味フレークあんかけ

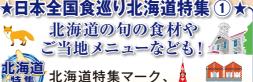
5日(水)

ごまの日

12日(水)

◆大根の蟹風味フレークあんかけ

# ごはんセット 国産の白ごはんや混ぜごはん



アンダーラインでご確認ください。

2日(日)

キャベツとベーコンの炒め物

9日(日)

主菜 さばのカレー風味焼き

カニクリーミーコロッケ

● 人参とチーズの和え物

ほうれん草のソテー

主菜 かつおカツ

●根菜の黒酢炒め

• 小松菜の白和え

• ひじきサラダ

部 白飯

●ポトフ

●肉団子の炊き合わせ

11月15日(土) 北海道

**ラーク ラー・ファップ 献立** 

カレーコロッケ ※イラストは イメージです。

11月17日(月) 北海道 まいにち七草

鮭のちゃんちゃん焼き

石狩地方発祥の鮭と野菜を味噌 で蒸し焼きにした郷土料理。名前 の由来には諸説あり、漁師が船上 で手早く作ったことに由来すると 言われています。

11月27日(木) 北海道

かぼちゃ コロッケ

# 今月の記念日献立

11月1日(土)

ソーセージの日

まいにち七菜

しろ菜と魚肉 ※イラストはイメーシです ソーセージのおひたし

11月5日(水)

ごまの日 まいにち七菜

中華ごま団子ほか \*\*イラストは

11月20日(木)

いいかんぶつの日

まいにち七菜

千切大根と ※イラストはイメージです 切り昆布の炒り煮

11月23日(日・祝)

ゆず記念日

まいにち七菜 ※イラストは イメージです。

赤魚の幽庵焼き

11月24日(月·振休)

和食の日

和風ハンバーグ \*fpxht fx-yct

▼カロリー・塩分等の栄養価

やアレルギーの詳細はWeb

根菜のそぼろあん ほか

の献立表でご確認ください。 https://www.benesse-palette.co.jp

などが付いた、ごはんセットも ご用意しています!

# 31日(金)

### 主第 チーズ大葉チキンカツ 主菜 ハンバーグブラックカレーソース

- カリフラワーのにんにく炒め がんもの含め煮
- トマトビーンズ
- カブのコンソメ煮
- いんげんのごまサラダ

7日(金)

主 鶏肉のしそ香味焼き

●高野豆腐の炊き合わせ

●小松菜の煮びたし

スパゲティサラダ

●漬物

部 白飯

●麻婆豆腐

● 棒棒鶏サラダ

鬱 麦ごはん

●焼売

●漬物

もやしのごま酢和え

●キャベツとベーコンの味噌炒め

14日(金)

翧 揚げ鶏のチリソース

●しろ菜と小海老の炒め物

ほうれん草とぜんまいのナムル

21日(金)

茸 ハンバーグ香味ソース

●小町麩の卵あんかけ

キャベツのバター蒸し

ほうれん草のおひたし

●しめじと蓮根のぽん酢炒め

- りんごのコンポート
- ピクルス
- ₩ 海老ピラフ



### 8日(土) 主菜 揚げ餃子の野菜あんかけ

11月1日(土)

- ごぼうときくらげの炒め物
- ●茄子の柚子味噌田楽
- いんげんの当座煮

●茄子の肉味噌和え

●大根の梅しそ和え

ブロッコリーのくるみ炒め

●しろ菜と魚肉ソーセージのおひたし

- ●水菜のシーザーサラダ
- ほうれん草のわさび和え
- 漬物

主菜 カレーコロッケ

茄子とウインナーの炒め物

ブロッコリーのツナあんかけ

いんげんのごまマヨネーズ和え

22日(土)

29日(土)

キャベツとさつま揚げの炒め物

いんげんとしめじの煮びたし

●じゃが芋の青海苔バター

主菜 焼きチキン南蛮

がんもの炊き合わせ

主菜 さばの照り焼き

●豆腐の挽肉包み揚げ

●小松菜の千草和え

● 五目大豆煮

• ひじきの白和え

わかめサラダ

漬物

部 白飯

• 小松菜とベーコンのソテー

タマゴサラダ

• 昆布豆

部 白飯

部 白飯



📅 十五穀ごはん

ビーンズサラダ

# 16日(日)

主菜 豚肉とごぼうの柚子胡椒味噌炒め

厚揚げの更紗あん ● かぼちゃのいとこ煮

くわいのカレー炒め

ほうれん草の白和え

●わかめと大根の酢の物

主菜 赤魚の幽庵焼き

●肉団子の炊き合わせ

●厚揚げの更紗あん

シーザーサラダ

●漬物

部 白飯

いんげんのごま炒め

● チンゲン菜の生姜和え

●漬物

**七五**=

部 白飯

# 23日(日・祝)

# 17日(月)

# 主菜 鮭のちゃんちゃん焼き

旬

# 19日(水)

ウインナーとくわいの野菜炒め

●がんもと大根の炊き合わせ

オクラのぽん酢和え

くわい

国

## ■ 豚肉の生姜炒め

- 炒り豆腐
- 大学芋
- 切干大根と切り昆布の炒り煮 タマゴサラダ

27日(木)

鎌 かぼちゃコロッケ 北海道

●チンゲン菜としめじの塩炒め

白菜の梅おかか和え

₩ ひじきごはん

●肉団子の甘酢あん

●きのこの当座煮

●水菜のごまサラダ

漬物

- いいかんぶつの日

くわい

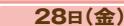
目

●漬物



●葱ぬた





# 翧 鶏肉のバジル焼き

- ●きのこクリームシチュー
- カリフラワーのカレー炒め • 小松菜とベーコンの炒めもの
- キャベツのマスタード和え コーンサラダ
- ●漬物
  - - 📅 麦ごはん

●ポテトサラダ

### 主菜 豚肉とくわいのオイスターソース炒め ●厚揚げの炊き合わせ

30日(日)

- ●じゃが芋の煮物
- ●五目炒め
- ほうれん草の磯和え
- 彩りなます ●漬物
- 部 白飯

くわい

ゆず記念日 勤労感謝の日

ベネッセのおうちごはん 検索

※献立は都合により変更になる場合がございます。 【参考文献】農林水産省選定 郷土料理百選(https://www.location-research.co.jp/kyoudoryouri100)、郷土料理ものがたり(https://kyoudo-ryouri.com)、うちの郷土料理 農林水産省(https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k\_ryouri/index.html)、旬「山芋」「くるみ」「みずな」「れんこん」「くわい」「春菊」 もっとからだにおいしい野菜の便利帳 高橋書店

### • 茄子の御膳味噌炒め 特集 かに玉 • 大学芋 ●白菜の旨煮 ● 小松菜の中華風おひたし 長芋とオクラのサラダ

● 五目大豆煮 ●卯の花

主菜 豚肉のスタミナ炒め

- ●しろ菜の柚子醤油サラダ
- ●春菊の白和え
- ●漬物
- 鎌 麦ごはん 3日(月·祝)
- 主菜 太刀魚の幽庵焼き
- ●じゃが芋と挽肉の炒め物 ●五目しんじょの炊き合わせ
- こんにゃくとえのきの七味炒め
- ●葱ぬた
- ●春菊のごま和え ●漬物 文化の日
- 部 白飯

10日(月)

- 主 鶏肉と根菜の煮物
- ●小町麩の卵炒め ツナとじゃが芋の炒め物
- ●白菜の塩麹蒸し
- ブロッコリーのサラダ
- 漬物



- ●大根と挽肉の炒め物 北海道
- ひじきの炒り煮 かぶの生姜あんかけ
- タラモサラダ ● 春菊のごま和え
- 漬物
- 部 十五穀ごはん 24日(月・振休)
- 主菜 和風ハンバーグ
- さつま芋のレーズン煮 ●白菜と水菜のじゃこびたし

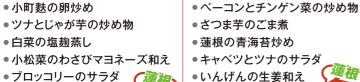
●根菜のそぼろあん

- わかめの酢の物 ●しろ菜の赤しそ和え
- ●漬物









旬



# 18日(火)

- 主菜 鶏肉の山椒焼き ●茄子の煮物
- ●蓮根のそぼろ炒め ブロッコリーのガーリックソテー
- ●大根サラダ ●しろ菜の辛子和え
- 漬物

●漬物

- 部 白飯
- 25日(火)
- 里芋とさつま揚げの煮物 ●チンゲン菜とウインナーの炒め物

主菜 アジのみりん漬焼き

●切干大根の炒り煮 ●春菊のおひたし ● カリフラワーのサラダ

₩ 鮭わかめごはん

- - ごぼうサラダ ●漬物
    - 部 白飯

26日(水)

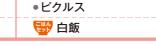


# ●白菜の甘酢和え ●漬物





















# ■11月 まいにち七菜 (ごはんセット/ごはん付き)

製品名	アレルゲン表示要
25・10・27まいにち七菜ごはん	小麦・卵・落花生・ごま・さば・大豆・豚肉・ゼラチン
25・10・28まいにち七菜ごはん	かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・やまいも・ゼラチン
25・10・29まいにち七菜ごはん	かに・小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・ゼラチン
25・10・30まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉
25・10・31まいにち七菜ごはん	えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご
25・11・01まいにち七菜ごはん	くるみ・小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉
25・11・02まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉
25・11・03まいにち七菜ごはん	小麦・ごま・さば・大豆・豚肉
25・11・04まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・豚肉
25・11・05まいにち七菜ごはん	小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・11・06まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・豚肉
25・11・07まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉
25・11・08まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・11・09まいにち七菜ごはん	えび・かに・小麦・そば・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
25・11・10まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・11・11まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・さば・大豆・豚肉
25・11・12まいにち七菜ごはん	かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・11・13まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉
25・11・14まいにち七菜ごはん	えび・かに・小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
25・11・15まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
25・11・16まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・さば・大豆・豚肉
25・11・17まいにち七菜ごはん	小麦・そば・卵・乳成分・ごま・さけ・さば・大豆・豚肉
25・11・18まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・さば・大豆・鶏肉・豚肉
25・11・19まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉
25・11・20まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・豚肉・ゼラチン
25・11・21まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・11・22まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉
25・11・23まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉
25・11・24まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
25・11・25まいにち七菜ごはん	小麦・卵・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・11・26まいにち七菜ごはん	小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン
25・11・27まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・11・28まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・11・29まいにち七菜ごはん	2 St. 10002 114 20. City NEE 2014 2014