



認知症を遠ざける食材に



マークをつけています。脳の活性化や抗酸化作用により、若さを保つことができると言われてています

今月のメイン変更は魚

天津卵

コロッケです。

変更の際は、各日付に○印をつけてください。

1日〔金〕

2日〔土〕

ごはん
すきやき(牛)
棒餃子
もやしの胡麻しそ和え
マンゴープリン
きのこの吸物
メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕
I補給 - 610kcal

ごはん
豚の生姜焼き
刻み昆布の炒め煮
厚焼玉子大根卸し添え
ぶどう
豆腐の味噌汁
メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕
I補給 - 615kcal

3日〔日〕

4日〔月〕(祝日)

5日〔火〕

6日〔水〕

7日〔木〕

8日〔金〕

9日〔土〕

ごはん
豆腐のたまごとし
肉詰めナス
わさび菜ときのこの和え物
フルーツミックス
キャベツの味噌汁
メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕
I補給 - 498kcal

ごはん(ふりかけ)
鮭のレモンマヨネーズソース
巾着の炊き合せ
かぶのサラダ
杏仁豆腐
白菜の味噌汁
メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕
I補給 - 557kcal

ごはん
蒸鶏のねぎ塩だれ
こんにやく生姜ソテー
チンゲンサイと油揚げのさっと煮
大学芋
高野豆腐の吸物
メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕
I補給 - 577kcal

ごはん
とんかつ(おろしポン酢だれ)
切り干し大根の炒め煮ゆず風味
菜種和え
黄桃スライス
長ねぎの味噌汁
メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕
I補給 - 631kcal

ごはん
豚肉と厚揚げのコチュジャン炒め
カニクリームコロッケ
もやしの辛子醤油和え
まんじゅう
吉野汁
メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕
I補給 - 637kcal

ごはん
牛肉の黒胡椒炒め
冬瓜大豆ミートマーボー
キャベツたっぷりポテサラ
柿
麩の味噌汁
メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕
I補給 - 625kcal

ごはん
親子焼き(鶏・卵)
メンマきんぴら
野菜としばわかめ合わせ
オレンジ
ちくわの味噌汁
メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕
I補給 - 542kcal

10日〔日〕

11日〔月〕

12日〔火〕

13日〔水〕(ご当地)

14日〔木〕

15日〔金〕

16日〔土〕

ごはん
えびマヨネーズソース
菜の花と大豆のあっさり炒め
里芋ポテサラ
水まんじゅう
わかめの中華スープ
メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕
I補給 - 619kcal

ごはん
信州名物山賊焼き(揚げ鶏)
もやしとピーマンのカレー炒め
おくらとみょうがのごま醤油和え
ベルギーワッフル
大根のコンソメスープ
メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕
I補給 - 603kcal

ごはん
魚の彩り天ぷら
白滝とエノキの梅煮
ひじきとツナのサラダ
ミニクリームパン
切干大根の味噌汁
メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕
I補給 - 597kcal

ごはん
岐阜名物鶏ちゃん焼き(みそ味)
とうもろこしの香ばし揚げ
梅風味スパゲティサラダ
ようかん
厚揚げの味噌汁
メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕
I補給 - 630kcal

ごはん
白身魚のトマト煮込み
さつま揚げの煮物
エリンギと野菜の明太風味サラダ
パンケーキ
人参のコンソメスープ
メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕
I補給 - 477kcal

ごはん
肉豆腐(豚)
かに玉
春雨サラダ
ブチシュー
ほうれん草の味噌汁
メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕
I補給 - 570kcal

ごはん
赤魚のから揚げ甘酢あん
ごぼうと梅生姜のきんぴら
切干大根の煮物
みかん
麩の味噌汁
メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕
I補給 - 563kcal

17日〔日〕

18日〔月〕

19日〔火〕

20日〔水〕

21日〔木〕

22日〔金〕

23日〔土〕(祝日)

ごはん
チキンカツ南蛮
キャベツの和風トマト煮
ミモザサラダ
よもぎ大福
大根の中華スープ
メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕
I補給 - 590kcal

ごはん
チンジャオロース(豚)
揚げ出し豆腐
めかぶのおかか和え
マンゴープリン
キャベツの味噌汁
メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕
I補給 - 667kcal

ごはん
鶏の梅しそ照焼き
野菜炒め
豆たっぷり和風サラダ
ぶどう
椎茸の味噌汁
メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕
I補給 - 616kcal

ゆかりごはん
厚揚げと鶏肉の炊き合わせ
白菜とマロニーの炒め物
ほうれん草とイカの和え物
フルーツミックス
玉子の味噌汁
メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕
I補給 - 546kcal

ごはん
豚すき煮
目玉焼きフライ
エノキと人参の煮びたし
杏仁豆腐
きのこの味噌汁
メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕
I補給 - 599kcal

ごはん
海鮮フライ
ポトフ
中華くらげの和え物
大学芋
きぬさやの味噌汁
メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕
I補給 - 611kcal

ごはん
すきやき(牛)
きのこ高野豆腐の炒め煮
山菜生姜和え
黄桃スライス
ごぼうの味噌汁
メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕
I補給 - 526kcal

24日〔日〕

25日〔月〕

26日〔火〕

27日〔水〕

28日〔木〕

29日〔金〕

30日〔土〕

ごはん
豚肉のハヤシソース
三角揚げの和風タルタルソース添え
なめ茸野菜和え
まんじゅう
じゃが芋のコンソメスープ
メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕
I補給 - 613kcal

ごはん
メンチカツ
小松菜とエビの炒り煮
春雨サラダ
ミニクリームパン
油揚げの味噌汁
メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕
I補給 - 610kcal

ごはん
さばのから揚げネギソース
五目巾着の煮付け
春菊と油揚げの胡麻和え
オレンジ
ほうれん草の味噌汁
メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕
I補給 - 544kcal

ごはん
筑前煮(鶏)
肉詰めピーマンフライ
イカと野菜のサラダ
りんご
青菜の味噌汁
メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕
I補給 - 623kcal

ごはん
牛肉と大根の煮物
海老春巻き
マロニーの五目和え
ベルギーワッフル
高野豆腐の吸物
メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕
I補給 - 612kcal

ごはん
豚肉のおろしソース
茄子の炒め物
こんにやくサラダ
フルーツゼリー
じゃが芋の味噌汁
メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕
I補給 - 608kcal

ごはん
肉じゃが(牛)
麻婆春雨
ひじき煮
ようかん
吉野汁
メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕
I補給 - 598kcal

1食あたり基準栄養量 / エネルギー600kcal 糖質85.0g タンパク質25.0g 塩分3.5g以下

※献立は、食材の仕入れ状況により、お断り無く変更することもありますのでご了承ください。

※食材の発注等の都合により、配達取り消し・追加等の変更は、前日の午後3時までにお願いします。(当日の取り消しは有料になります)

※お届けしております昼食は、午後2時までにお願いします。食中毒の原因になりますので残ったお食事は必ず処分してください。

ご意見等がございましたら、ご記入の上、配達員へお渡し下さい。

*メインのお料理は変更可能です。※ムース・ミキサーの方は変更できません。

(メインのお料理とは「ごはん」のすぐ下の料理名のことです)

魚・(奇数月天津卵焼、偶数月ハンバーグ)・コロッケ

からお選びください。

変更は前日午後3時まで受け付けます。

食形態によっては、調理工程の都合上 食材を変更することもあります。

~骨取り魚について~

仕入先より骨取り魚を納品しておりますが、ごくまれに取り残しがある場合がございます。細心の注意を払っておりますが何卒ご容赦くださいますようお願い申し上げます。

ホームページはこちら



今月のメイン変更は 魚 天津卵 コロッケです。 変更の際は、各日付に○印をつけてください。



認知症を遠ざける食材に



マークをつけています。脳の活性化や抗酸化作用により、若さを保つことができると言われています

Table with 7 columns (days) and 2 rows (meals). Each cell contains a meal name, ingredients, and main change information. Includes dates from 3rd to 30th of the month.

※献立は、食材の仕入れ状況により、お断り無く変更することもありますのでご了承ください。 食形態によっては、調理工程の都合上、食材を変更することもあります。 ホームページはこちら

*前日の夕食と一緒に届けます(要申込)

2024

11月朝食献立表

氏名



朝食のキャンセル・申込締切は
お届日2日前、午後3時

埼玉県立戸部高等学校

日	月	火	水	木	金	土
					01	02
					もちパン(メープル風味)シュガーロール	ミニクロワッサン(ｲﾝﾀﾞﾂﾀﾏ・ﾏｶﾞﾘﾝ)
					ポテトサラダ	トマト
					ワンポット緑茶	わかめスープ
03 文化の日	04 振替休日	05	06	07	08	09
マーラーカオ(中華蒸しパン)	十勝バターブレッド、つぶあんデニッシュ	ふわもちパン ケーキ・カスタードクリームロール	ミニメロンクロワッサン・米粉入りブルパン	ロイヤルブレッドサンドイッチ(ｲﾝﾀﾞﾂﾀﾏ)	シュガートーストレーズンシュガートースト	アメリカンアップルパイ スナックスティック
バナナ	マカロニサラダ	QBチーズ、ウインナ	野菜サラダ	ツナマヨ	ポテトサラダ	QBチーズ、ウインナ
ワンポットウーロン茶	ワンポットジャスミン茶	コーンスープ	ワンポット緑茶	わかめスープ	ワンポットウーロン茶	ワンポットジャスミン茶
10	11	12	13	14	15	16
ミニクロワッサン(ﾋﾟｰﾅｯﾀｰ)生ロールパン	もちパンりんごデニッシュ・チーズロール	ルヴァンバターロール・レーズンロールマーガリン入り	チーズ蒸しパン・棒チョコクロワッサン	ルヴァンたまごロールツナロール	お手軽ホットロール・(ﾋｰﾅｯﾀｰ)	もちパン(メープル風味)シュガーロール
トマト	マカロニサラダ	玉子サラダ	バナナ	野菜サラダ	玉子サラダ	ポテトサラダ
コーンスープ	ワンポット緑茶	わかめスープ	ワンポットウーロン茶	ワンポットジャスミン茶	コーンスープ	ワンポット緑茶
17	18	19	20	21	22	23 勤労感謝の日
ミニクロワッサン(ｲﾝﾀﾞﾂﾀﾏ・ﾏｶﾞﾘﾝ)	マーラーカオ(中華蒸しパン)	十勝バターブレッド、つぶあんデニッシュ	ふわもちパン ケーキ・カスタードクリームロール	ミニメロンクロワッサン・米粉入りブルパン	ロイヤルブレッドサンドイッチ(ｲﾝﾀﾞﾂﾀﾏ)	シュガートーストレーズンシュガートースト
トマト	バナナ	マカロニサラダ	QBチーズ、ウインナ	野菜サラダ	ツナマヨ	ポテトサラダ
わかめスープ	ワンポットウーロン茶	ワンポットジャスミン茶	コーンスープ	ワンポット緑茶	わかめスープ	ワンポットウーロン茶
24	25	26	27	28	29	30
アメリカンアップルパイ スナックスティック	ミニクロワッサン(ﾋﾟｰﾅｯﾀｰ)生ロールパン	もちパンりんごデニッシュ・チーズロール	ルヴァンバターロール・レーズンロールマーガリン入り	チーズ蒸しパン・棒チョコクロワッサン	ルヴァンたまごロールツナロール	お手軽ホットロール・(ﾋｰﾅｯﾀｰ)
QBチーズ、ウインナ	トマト	マカロニサラダ	玉子サラダ	バナナ	野菜サラダ	玉子サラダ
ワンポットジャスミン茶	コーンスープ	ワンポット緑茶	わかめスープ	ワンポットウーロン茶	ワンポットジャスミン茶	コーンスープ

※ご注文は、召し上がる日ではなく「お届け日」お伝えください。

食べたい時だけの申込可。お届け希望日に○をつけ配達員にお渡しください。カレンダー表記の日付がお届け日になりますのでご注意ください。

献立は仕入れ状況によりお断りなく変更することもありますのでご了承ください。

みやこ食品03-3619-3612