# 2026年 11月のお弁当

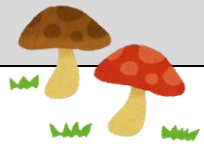
〒124-0051　葛飾区新宿1-1-15
電話03-3607-3182　FAX03-3607-3186

| | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
|---|---|---|---|---|---|
| 日付 | 2日 | 3日 | 4日 | 5日 | 6日 |
| 献立 | 都合により、<br>お休みさせて<br>いただきます。<br> | 祝日のため、<br>お休みさせて<br>いただきます。<br> | 御飯<br>魚のピリ辛だれ<br>にんじんときのこの和風炒め<br>茄子のお浸し<br>かぶの柚子和え | ひじきの混ぜご飯<br>豚肉の生姜焼き<br>じゃが芋の味噌煮<br>長芋ときのこの海苔バター焼き<br>白滝の明太子炒め | 御飯<br>鶏肉の照り焼き<br>カレー風味ラタトゥイユ<br>大豆サラダ<br>小松菜の煮浸し |
| 栄養価 | | | エネルギー:454　タンパク:21　脂質:6.5<br>繊維合計:3.5　炭水化物:79　食塩相当量:2.4 | エネルギー:530　タンパク:27.6　脂質:13.1<br>繊維合計:6.1　炭水化物:78.5　食塩相当量:2.7 | エネルギー:613　タンパク:26.2　脂質:22.3<br>繊維合計:4.7　炭水化物:80.9　食塩相当量:2.6 |
| 日付 | 9日 | 10日 | 11日 | 12日 | 13日 |
| 献立 | 麦御飯<br>鶏肉の胡麻味噌ソース<br>小松菜のオイスタソース炒め<br>野菜のマリネ<br>ゆかりれんこん | 御飯<br>魚のきのこ包み焼き<br>チヂミ<br>ブロッコリーのサラダ<br>かぼちゃのオーブン焼き<br> | 御飯<br>★鶏肉の彩り黒酢あんかけ<br>五目煮豆<br>ちくわサラダ<br>さつま芋のめんつゆ炒め<br> | 御飯<br>魚のコーンクリーム焼き<br>ごぼうのサラダ<br>じゃが芋とウインナーのマスタード炒め<br>煮卵 | 十六穀米御飯<br>豚肉の香味ソース<br>かぶの炒め煮<br>ひじきと豆腐の胡麻マヨサラダ<br>ピリ辛こんにゃく |
| 栄養価 | エネルギー:543　タンパク:22.6　脂質:16.6<br>繊維合計:3.4　炭水化物:77.7　食塩相当量:1.9 | エネルギー:583　タンパク:25.9　脂質:12.8<br>繊維合計:3.6　炭水化物:94.4　食塩相当量:1.9 | エネルギー:708　タンパク:32.8　脂質:19.4<br>繊維合計:5.5　炭水化物:105.2　食塩相当量:3.3 | エネルギー:520　タンパク:23.1　脂質:14.4<br>繊維合計:3.9　炭水化物:77.5　食塩相当量:1.8 | エネルギー:526　タンパク:24.4　脂質:15.6<br>繊維合計:3.4　炭水化物:74.6　食塩相当量:1.8 |
| 日付 | 16日 | 17日 | 18日 | 19日 | 20日 |
| 献立 | 御飯<br>魚のたらこマヨネーズ焼き<br>もやしとにらの生姜炒め<br>厚揚げの照り焼き<br>白菜のさっぱりサラダ | 御飯<br>鶏肉のから揚げ<br>春雨サラダ<br>こんにゃくと油揚げのきんぴら<br>野菜のペペロン炒め | 御飯<br>魚の大葉味噌焼き<br>野菜のマリネ<br>かぼちゃのトマトクリーム煮<br>ほうれん草の和え物 | 麦御飯<br>ポークチャップ<br>大根の煮物<br>きのこのマスタードサラダ<br>小松菜とツナの塩昆布和え<br> | 御飯<br>ハンバーグ 和風たまねぎソース<br>根菜サラダ<br>スパゲッティペペロンチーノ<br>刻み昆布の煮物 |
| 栄養価 | エネルギー:535　タンパク:24.2　脂質:17.9<br>繊維合計:1.9　炭水化物:71.3　食塩相当量:1.6 | エネルギー:704　タンパク:23　脂質:28.1<br>繊維合計:2.7　炭水化物:91.4　食塩相当量:1.8 | エネルギー:493　タンパク:22.9　脂質:9.4<br>繊維合計:3.5　炭水化物:81.5　食塩相当量:1.7 | エネルギー:612　タンパク:18.8　脂質:27<br>繊維合計:4.1　炭水化物:77.1　食塩相当量:2 | エネルギー:616　タンパク:23.2　脂質:21.2<br>繊維合計:4.8　炭水化物:87.8　食塩相当量:2.4 |
| 日付 | 23日 | 24日 | 25日 | 26日 | 27日 |
| 献立 | 祝日のため、<br>お休みさせて<br>いただきます<br> | 御飯<br>魚のオニオンガーリックソース<br>青梗菜と人参の胡麻和え<br>マカロニサラダ<br>焼きなすの薬味だれ | 十六穀米御飯<br>★豆腐入り梅つくね～しめじ和風ソース～<br>かぼちゃサラダ<br>切干大根の煮物<br>ピーマンの塩昆布和え<br> | 御飯<br>鶏肉の胡麻味噌ソース<br>焼き野菜のオーブン焼き<br>根菜のきんぴら<br>きゅうりの酢の物 | 御飯<br>酢豚<br>白菜の中華炒め<br>なすときのこのアラビアータ<br>はんぺんのチーズ焼き |
| 栄養価 | | エネルギー:496　タンパク:24.1　脂質:9.8<br>繊維合計:2.7　炭水化物:79.6　食塩相当量:2.1 | エネルギー:593　タンパク:24　脂質:12.5<br>繊維合計:5.4　炭水化物:100.3　食塩相当量:3.8 | エネルギー:582　タンパク:23.4　脂質:17.8<br>繊維合計:3.2　炭水化物:84.4　食塩相当量:1.8 | エネルギー:635　タンパク:28.7　脂質:18<br>繊維合計:3.1　炭水化物:90.7　食塩相当量:2.9 |
| 日付 | 30日 | | | | |
| 献立 | 御飯<br>魚のおろし中華ソース<br>コールスローサラダ<br>ポテトのチーズ焼き<br>野菜の胡麻味噌和え | | | | |
| 栄養価 | エネルギー:552　タンパク:23.4　脂質:19.3<br>繊維合計:5.2　炭水化物:78.2　食塩相当量:2 | | | | |

今月は東京聖栄大学とのコラボメニュー
11/11　鶏肉の彩り黒酢あんかけ
11/25　豆腐入り梅つくね～しめじ和風ソース～
を販売予定です。
この機会にぜひご賞味ください！

★季節の野菜★
白菜、大根、れんこん、
長ねぎ、ほうれん草、
さつまいも、ブロッコリー

寒さにより甘みが増すのが特徴の冬野菜。
お鍋料理や煮物にぴったりの野菜が多いです。
少しずつ肌寒い日が増えてきましたが、
温かい料理で体を温めて過ごしましょう！



※食材の入荷状況等により、献立は変更になる場合があります。
※単位表記：エネルギー(kcal)　タンパク(g)　脂質(g)　繊維合計(g)　炭水化物(g)　食塩相当量(g)
※御飯を少量にご希望の方は、記載されているカロリーより約120キロカロリーマイナスとなります。［管理栄養士：内田　夏菜］