

2025年11月 エンジョイランチ 献立表



日付	曜日		主 食	献 立	カロリー	たんぱく質	体をつくる	熱や力になる	体調を整える
4	火		茶飯	チキンナゲット カレー肉じゃが 高野豆腐煮 ビーマンサラダ みかん	380	13.3	豚肉 豆腐 鶏肉	こめ 植物油 じゃがいも	いんげん 人参 みかん ビーマン コーン
5	水	S	揚げパン	チリコンカン 野菜クロックะ ブロッコリー ツナサラダ 黄桃	411	15.8	豚肉 鶏肉 まぐろ 大豆	パン 植物油 じゃがいも マカロニ	玉ねぎ 人参 キャベツ ビーマン ブロッコリー トマト パセリ 黄桃
6	木		鮭わかめごはん	さつま揚げ 豚肉とごぼうの炒り煮 大根の煮物 コーンサラダ みかん	355	14.4	さけ わかめ 豚肉 青海苔 すり身	こめ 植物油	ごぼう 白菜 コーン 大根 玉ねぎ 人参 みかん
7	金		ごはん	コーンフライ かぶそぼろ煮 人参のスープ煮 ブロッコリーのおかか和え りんご	358	11.4	豚肉 鶏肉 削り節	こめ 植物油 じゃがいも ごま	玉ねぎ ブロッコリー 人参 コーン かぶ 小松菜 りんご
10	月		五穀米	照り焼きハンバーグ お野菜のみそ炒め ごぼうの煮物 大根菜のごま和え 昆布豆	359	14.6	豚肉 鶏肉 大豆 昆布	こめ 植物油 五穀米 ごま	キャベツ チンゲン菜 人参 コーン 大根菜 ごぼう
11	火	S	揚げパン	さつまいもクロックะ クリームシチュー ブロッコリー 白菜のおかか和え みかん	369	11.2	豚肉 削り節	パン 植物油 じゃがいも さつまいも ごま	玉ねぎ 人参 白菜 ブロッコリー みかん
12	水		ごはん	鶏肉の照り焼き 根菜煮 オクラ 春雨のごまサラダ バイン	359	17.8	鶏肉	こめ 植物油 春雨 ごま	ごぼう 人参 れんこん オクラ バイン
13	木	S	ごはん	チキンカレー カリフラワー ほうれん草のおひたし 白身魚フライ	361	13.8	鶏肉 たら	こめ 植物油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 ほうれん草 カリフラワー
14	金		赤米	さつま揚げ 肉じゃが ナスの煮びたし たけのこの煮物 みかん	394	14.8	豚肉 すり身	こめ 植物油 赤米 じゃがいも	玉ねぎ 人参 たけのこ なす みかん
17	月		焼きそば	チキンカツ ぎょうざ れんこんの煮物 切干大根の煮物 白桃	371	15.2	鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐 青海苔	中華麺 植物油	キャベツ 玉ねぎ 人参 大根 れんこん にら 白桃
18	火		海苔ごはん	焼きサバ 大根としいたけの煮物 昆布豆 オクラのおかか和え 水餃子	388	16.0	海苔 さば 削り節 大豆 昆布	こめ 植物油 ごま	大根 しいたけ 人参 いんげん オクラ キャベツ ねぎ
19	水		ごはん	春巻き 豚肉ときのこのマヨ炒め 花がんも いんげんのごま和え みかん	316	9.8	豚肉 豆腐 すり身	こめ 植物油 春雨 ごま	ひらたけ しいたけ マッシュルーム ねぎ れんこん キャベツ 人参 玉ねぎ たけのこ いんげん みかん
20	木	S	揚げパン	野菜クロックะ ハヤシシチュー ブロッコリー ツナサラダ 黄桃	395	12.0	豚肉 まぐろ	パン 植物油 じゃがいも	黄桃 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ ビーマン ブロッコリー
21	金		ごはん	鶏肉のから揚げ きんぴらごぼう たけのこの煮物 水菜と鮭の和え物 りんご	362	12.9	鶏肉 さけ	こめ 植物油 ごま	ごぼう 人参 水菜 キャベツ たけのこ りんご
25	火		麦ごはん	ハムステーキ 豚肉と野菜のしょうが炒め 人参煮 ほうれん草のごま和え にしんの昆布巻き	332	13.5	豚肉 鶏肉 にしん 昆布	こめ 植物油 押麦 ごま	玉ねぎ 人参 ごまつな
26	水	S	ごはん	麻婆豆腐 ウインナー 青菜のじゃこ和え バイン	355	14.8	豆腐 鶏肉 豚肉 しらす	こめ 植物油	コーン グリンピース 人参 玉ねぎ チンゲン菜 バイン
27	木		おかかごはん	竹輪の磯辺揚げ ブルコギ炒め 肉団子 春雨サラダ 白桃	314	10.4	削り節 豚肉 すり身 あおさ 鶏肉	こめ 植物油 ごま 春雨	玉ねぎ もやし にら ビーマン ひらたけ 人参 白桃
28	金	S	揚げパン	ポークチャップ さつまいもクロックะ ブロッコリー 白菜のおかか和え みかん	380	17.9	豚肉 削り節	パン 植物油 じゃがいも さつまいも ごま	トマト しいたけ ひらたけ マッシュルーム パセリ 玉ねぎ 人参 白菜 ブロッコリー みかん

※ 食材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承ください。
※ 毎日お届けするお弁当は食品衛生上、当日の午後1時までにお召し上がりください。
※ 使用している魚は骨を極力抜いていますが、まれに小骨が入っている可能性がありますので、喫食時にはご注意ください。

※ すり身の原材料に使用している魚はえび、かにを食べているものを含みます。
※ 一部原料はえび、かにが混ざる漁法で採取しています。
※ サラダに使用しているマヨネーズは植物油を主要原料としたドレッシングです。