# メニューカレンダー

## 2026年 11月



| けつようび | かようび | すいようび | もくようび | きんようび |
|---|---|---|---|---|
| **2** チンジャオロース<br>しゅうまい<br>はるさめサラダ<br>デザート<br>ふりかけごはん<br><br>エネルギー:406kcal／たんぱく質:10.6g | **3** 文化の日<br> | **4** すぶたふう<br>コロッケ<br>サラダ<br>デザート<br>しろごはん<br><br>エネルギー:421kcal／たんぱく質:12.1g | **5** ポークカレー<br>スマイルポテト<br>サラダ<br>デザート<br>しろごはん<br><br>エネルギー:436kcal／たんぱく質:11.6g | **6** とんかつ<br>やさいいため<br>あえもの<br>デザート<br>しろごはん<br><br>エネルギー:422kcal／たんぱく質:11.6g |
| **9** チキンソテー<br>やきそば<br>ひじきに<br>デザート<br>わかめごはん<br><br>エネルギー:406kcal／たんぱく質:10.4g | **10** パンのメニュー<br>ミートソース<br>サラダ<br>からあげ<br>デザート<br>ロールパン<br>にゅうさんいんりょう<br><br>エネルギー:439kcal／たんぱく質:12.2g | **11** チキンカレー<br>マカロニサラダ<br>デザート<br>しろごはん<br><br>エネルギー:412kcal／たんぱく質:10.4g | **12** トマトに<br>ささみフライ<br>コーン<br>デザート<br>しろごはん<br><br>エネルギー:415kcal／たんぱく質:13.5g | **13** はっぽうさい<br>はるまき<br>ナムル<br>デザート<br>しろごはん<br><br>エネルギー:418kcal／たんぱく質:10.6g |
| **16** ほしのコロッケ<br>にくだんご<br>あえもの<br>デザート<br>しろごはん<br><br>エネルギー:410kcal／たんぱく質:10.8g | **17** やさいたっぷりカレー<br>のりまきチキン<br>デザート<br>しろごはん<br><br>エネルギー:429kcal／たんぱく質:10.2g | **18** しちごさんおいわいメニュー<br>エビフライ<br>たきあわせ<br>こうやどうふ<br>デザート<br>たきこみごはん<br><br>エネルギー:448kcal／たんぱく質:11.8g | **19** チャプチェ<br>ぎょうざ<br>にんじんしりしり<br>デザート<br>しろごはん<br><br>エネルギー:392kcal／たんぱく質:12.0g | **20** にくどうふ<br>ほしがたごもく<br>しんじょう<br>あえもの<br>デザート<br>しろごはん<br><br>エネルギー:418kcal／たんぱく質:11.1g |
| **23** 勤労感謝の日<br> | **24** つくね<br>にもの<br>きんぴら<br>デザート<br>しろごはん<br><br>エネルギー:398kcal／たんぱく質:10.1g | **25** ハンバーグ<br>スパソテー<br>にびたし<br>デザート<br>しろごはん<br><br>エネルギー:427kcal／たんぱく質:11.5g | **26** にくじゃが<br>おさかな<br>あえもの<br>デザート<br>ごましおごはん<br><br>エネルギー:415kcal／たんぱく質:13.5g | **27** からあげ<br>マーボードウフ<br>きりぼしに<br>デザート<br>しろごはん<br><br>エネルギー:422kcal／たんぱく質:11.6g |
| **30** てづくりメンチカツ<br>スパソテー<br>あえもの<br>デザート<br>ふりかけごはん<br><br>エネルギー:422kcal／たんぱく質:10.3g | | | | |



**♫お願い♫**
**迷子のスプーン・フォークが増えております。お名前、幼稚園名をお書きいただけると大変助かります　m(_ _)m**



instagram
味いち
お弁当メニュー
＼フォローお待ちしてます／
@aji.ichi2024

## 今月の栄養メモ

### ～寒さに負けない体をつくろう！～

朝晩の冷え込みが増え、少しずつ冬の訪れを感じる11月。寒い季節も元気いっぱいに過ごすためには、毎日の食事がとても大切です。大根や白菜、ほうれん草、れんこんなど、これから旬を迎える野菜には、ビタミンや食物繊維など、体にうれしい栄養がたくさん含まれています。また、お肉やお魚、卵、大豆製品などのたんぱく質は、元気な体をつくる大切な栄養素です。温かいスープやみそ汁なども取り入れながら、いろいろな食材をバランスよく食べましょう。給食でも旬の食材を見つけながら、よく噛んで味わい、寒さに負けない元気な体をつくっていきましょう♪


毎日変わる”美味しい”の笑顔
宅配弁当 味いち
おかげ様で創業５０年
TEL 048-486-1147/FAX 048-486-1148
〒353-0005　埼玉県志木市幸町4-11-1
お問い合わせ　日曜・祝日を除く　9～17時
味いちホームページ　www.e-aji.co.jp
毎日更新！お弁当ブログ
当日のお弁当写真を公開しています。
管理栄養士／鈴木 みお


**※仕入れ状況により食材を変更する場合があります。**
なるべく涼しい場所に保管していただき、
13時ごろまでにお召し上がりください。