令和8年11月予定献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
朝食	ロールパン ブルーベリージャム スクランブルエッグ スパゲティーサラダ コーンポタージュ	雑炊 ｲﾜｼの生姜煮 ブロッコリの浸し 梅干し	ご飯 えびつみれの煮物 いんげんの生姜和え 桜田夫 味噌汁（わかめ・ねぎ）	食パン りんごジャム オムレツ マカロニサラダ コーンポタージュ	ご飯 高野豆腐の煮物 ブロッコリのおかか和え ふりかけ 味噌汁（えのき・にんじん）	ご飯 納豆 えび大根 菜の花のわさび和え	ご飯 炒り豆腐 小松菜のお浸し 昆布の佃煮 味噌汁（まいたけ）
昼食	赤飯 さばの塩焼き ふろふき大根 春菊の磯和え	ご飯 ミックスフライ 海草サラダ コンソメスープ(しいたけ) キウイフルーツ	ご飯 豚肉のオイスターソース炒め 里芋のゆずみそかけ ほうれん草のしらす和え	ご飯 手作りハンバーグ わかめときゅうりの酢の物 すまし汁(蒲鉾・わけぎ) 柿	チキンカレー ツナサラダ パイン缶	ちゃんぽん麺 焼き餃子 ほうれん草のナムル 杏仁豆腐	麦飯 鮭のﾏﾖﾈｰｽﾞ焼き ぜんまいの煮物 とろろ
夕食	ご飯 豚肉とレンコンの梅風味 じゃが芋の煮物 小松菜のあえもの	ご飯 麻婆豆腐 かにしゅうまい チンゲン菜のナムル	茶飯 おでん 三色煮豆 春菊の胡麻和え	ご飯 鶏のおろしポン酢 ひじきの煮物 ほうれん草の白和え	ゆかりごはん アジフライ 煮奴 菜の花のピーナッツ和え	ご飯 鰤の照り焼き 刻昆布の煮物 手作りかぼちゃサラダ	ご飯 豚肉のスタミナ炒め 切干大根の煮物 菜の花とかまぼこの辛子和え
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
3時	サクらか	セレクト	おはぎ	甘酒	手作りスイートポテト	ロールケーキバニラ	かっぱえびせん
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1420kcal 蛋白質 49.6g 脂質 50.1g 炭水化物 180.8g 食塩 6.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1358kcal 蛋白質 80.9g 脂質 34.7g 炭水化物 200.8g 食塩 6.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1410kcal 蛋白質 49g 脂質 29.7g 炭水化物 220.6g 食塩 5.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1395kcal 蛋白質 50.4g 脂質 36g 炭水化物 181.3g 食塩 6.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1455kcal 蛋白質 48.2g 脂質 39.8g 炭水化物 211.8g 食塩 4.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1411kcal 蛋白質 53g 脂質 41.3g 炭水化物 192.7g 食塩 6.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1358kcal 蛋白質 55.8g 脂質 39.0g 炭水化物 184.3g 食塩 5.0g
	8	9	10	11	12	13	14
朝食	ぶどうロール ミートボール マカロニサラダ コーンポタージュ	ご飯 車麸の煮物 チンゲン菜の浸し 桜田夫 味噌汁（しいたけ・葉大根）	ご飯 魚河岸揚げの煮物 白菜の浸し のり佃煮 味噌汁（わかめ・ねぎ）	あんぱん・クリームパン スクランブルエッグ 大根サラダ コーンポタージュ	きのこ雑炊 ニシンの甘露煮 ほうれん草の浸し 昆布の佃煮	ご飯 枝豆しんじょうの煮物 キャベツと竹輪の和え物 のりたま	ロールパン りんごジャム チーズオムレツ かぼちゃサラダ コーンスープ
昼食	ご飯 豚肉の生姜焼き 里芋のバター醤油 小松菜のあえもの	ご飯 てんぷら(さつまいも・かしわ) 卵豆腐のえびあんかけ 春菊のしらす和え	豚丼 温泉卵 いんげんとベーコンのソテー	五目御飯 いわしの梅しそ煮 れんこんきんぴら 手作りポテトサラダ	ご飯 鶏のから揚げ甘辛だれ 大豆の煮物 漬物（しば漬け） 味噌汁（しいたけ・葉大根）	海鮮ちらし寿司 茶碗蒸し 春菊の胡麻和え すまし汁(そうめん・わけぎ)	ごはん メルルーサの塩麹焼き なすのはさみ揚げ わかめときゅうりの酢の物
夕食	ご飯 カニ玉 ふろふき大根 いんげんのピーナッツ和え	ご飯 太刀魚のムニエル 冬瓜のそぼろあんかけ ほうれん草のごま和え	ご飯 ほっけの塩焼き ひじきの煮物 小松菜のお浸し	ご飯 酢豚 えびしゅうまい もやしとにらのお浸し	ご飯 豆腐の五目あんかけ 南瓜の煮物 小松菜の磯和え	ご飯 豚肉の野菜巻き さつま芋のきんぴら ほうれん草のからし和え	ご飯 ミートローフ れんこんのきんぴら 野菜サラダ
10時	牛乳	ジョア	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ヤクルト
3時	ふかし芋	手作り栗蒸しようかん	手作りケーキ	セレクト	葛まんじゅう	せんべい	カステラ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1443kcal 蛋白質 43.5g 脂質 50.8g 炭水化物 191.9g 食塩 7.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1430kcal 蛋白質 50.6g 脂質 32.1g 炭水化物 220.1g 食塩 4.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1421kcal 蛋白質 51.8g 脂質 46.7g 炭水化物 184.2g 食塩 5.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1533kcal 蛋白質 49.4g 脂質 53g 炭水化物 205.1g 食塩 7.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1361kcal 蛋白質 51.3g 脂質 27g 炭水化物 212.2g 食塩 5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1415kcal 蛋白質 47g 脂質 42.6g 炭水化物 200.2g 食塩 6.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1457kcal 蛋白質 41.9g 脂質 46.4g 炭水化物 206.5g 食塩 5.5g
	15	16	17	18	19	20	21
朝食	ごはん つみれの煮物 春菊のお浸し たいみそ	雑炊 ｲﾜｼの甘露煮 菜の花のお浸し 梅干し	ご飯 卵の花の炒り煮 キャベツの胡麻和え 桜田夫 味噌汁（なす・ねぎ）	あんぱん・チョコレート 目玉焼き マカロニサラダ	ご飯 車麸の煮物 菜の花とかまぼこの辛子和え 梅干し	ご飯 チキンボールのｺﾝｿﾒ煮 ブロッコリーのｶﾚｰマヨ ふりかけ	ぶどうロール スクランブルエッグ スパゲティーサラダ コーンポタージュ
昼食	ご飯 カキフライ きんぴらごぼう 冷奴梅風味 味噌汁（なめこ・ねぎ）	きつねそば カレーコロッケ ﾁﾝｹﾞﾝ菜のわさび和え 抹茶ババロア	ひじきご飯 たらの粕漬け焼き 里芋の煮っころがし いんげんの酢味噌和え	ご飯 とんかつ ちくわの煮物 漬物 味噌汁（あさり・わけぎ）	煮込みうどん 大学芋 チンゲン菜の和え物 みかん	ご飯 サンマの塩焼き きんぴらごぼう いんげんの梅かつおあえ けんちん汁	ご飯 チンジャオロースー かにしゅうまい ザーサイ和え
夕食	ご飯 鶏肉と大豆の田楽みそ炒め 大根のほっこり煮 ほうれん草のおかか和え	ご飯 カレイの煮付け 里芋の炒り煮 おくらの辛子和え	ご飯 豚肉の香味焼き 切干大根の煮物 手作りポテトサラダ	五穀ご飯 ぶり大根 かぼちゃの煮物 いんげんの胡麻和え	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼 なすの煮浸し うぐいす豆	ご飯 ブタにら炒め じゃが芋の煮物 ほうれん草の菜種和え	ご飯 肉豆腐 里芋の田楽 ほうれん草の浸し
10時	牛乳	牛乳	牛乳	ジョア	牛乳	牛乳	牛乳
3時	人形焼き	手作り蒸しパン	手作りぱん	チョコレートプリン	セレクト	甘酒	バナナオムレット
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1439kcal 蛋白質 50.3g 脂質 37.6g 炭水化物 211.9g 食塩 5.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1406kcal 蛋白質 51.7g 脂質 31.1g 炭水化物 216g 食塩 8.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1476kcal 蛋白質 47.9g 脂質 41g 炭水化物 212g 食塩 5.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1572kcal 蛋白質 57.8g 脂質 46.9g 炭水化物 204.7g 食塩 6.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1385kcal 蛋白質 41.1g 脂質 28.0g 炭水化物 228.5g 食塩 5.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1430kcal 蛋白質 52.9g 脂質 44.5g 炭水化物 184.4g 食塩 5.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1458kcal 蛋白質 54.1g 脂質 49.4g 炭水化物 188.7g 食塩 7.3g
	22	23	24	25	26	27	28
朝食	ご飯 魚河岸揚げの煮物 いんげんおかか和え ふりかけ 味噌汁（なめこ・ねぎ）	ご飯 納豆 卵の花の炒り煮 小松菜の磯和え 味噌汁（わかめ・もやし）	ご飯 えびつみれの煮物 春菊のお浸し 昆布の佃煮 味噌汁（さつま芋・ねぎ）	雑炊 ししゃもの甘露煮 春菊の胡麻和え 梅干し	食パン イチゴジャム オムレツ マカロニサラダ コーンポタージュ	ご飯 枝豆しんじょうの煮物 キャベツの和え物 桜田夫 味噌汁（もやし・油揚げ）	ご飯 焼き豆腐としめじの煮物 いんげんの和風マヨ 鯛みそ 味噌汁（ほうれんそう・玉ねぎ）
昼食	ご飯 鶏の竜田揚げ 冬瓜の煮物 漬物（しば漬け）	ご飯 さわらの西京焼き なすの揚げびたし ほうれん草のなめたけ和え	ごはん ロールキャベツ プチグラタン ツナサラダ	ソース焼きそば しゅうまい 中華ｽｰﾌﾟ（玉子） 杏仁豆腐	牛すじカレー 海老サラダ キウイフルーツ	ご飯 揚げ出し豆腐のえびあんかけ ひじきの煮物 ﾁﾝｹﾞﾝ菜のわさび和え	ご飯 煮込みハンバーグ ハッシュドポテト ミモザサラダ
夕食	ゆかりごはん さばのレモン焼き じゃが芋の煮物煮物 ブロッコリーの和風マヨ	ご飯 鶏のさっぱりに 錦糸焼売 春雨サラダ	ご飯 肉じゃが ちくわとピーマンの甘辛炒め ブロッコリのおかか和え	ご飯 さけのムニエル かぼちゃの甘煮 菜の花のわさび和え	ご飯 豚肉と里芋の味噌煮 三色煮豆 おくらの辛子和え	きのこご飯 豚肉の和風玉ねぎｿｰｽ さつま芋の甘煮 菜の花とかまぼこのわさび和え	ご飯 あじの生姜煮 茄子はさみ揚 小松菜のなめ茸和え
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ヤクルト
3時	おしるこ	りんごのコンポート	かっぱえびせん	まんじゅう	エクレア	やわらか団子黒ゴマ	せんべい
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1459kcal 蛋白質 47.8g 脂質 47.1g 炭水化物 194.6g 食塩 4.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1380kcal 蛋白質 51.9g 脂質 36.7g 炭水化物 199.8g 食塩 4.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1444kcal 蛋白質 45.06g 脂質 41.1g 炭水化物 209.3g 食塩 6.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1454kcal 蛋白質 54.6g 脂質 40.6g 炭水化物 206.2g 食塩 6.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1413kcal 蛋白質 48.9g 脂質 40.5g 炭水化物 188.7g 食塩 5.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1405kcal 蛋白質 45.5g 脂質 34.5g 炭水化物 215g 食塩 5.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1406kcal 蛋白質 43.2g 脂質 45g 炭水化物 195.6g 食塩 5.7g
	29	30					
朝食	ロールパン ブルーベリージャム 目玉焼き スパゲティーサラダ コーンポタージュ	ご飯 チキンボールの煮物 ほうれん草の浸し 梅びしお 味噌汁（わかめ・ねぎ）					
昼食	麦飯 カレイの煮付け 冬瓜のそぼろあんかけ とろろ	茸の炊きおこわ 鶏の南部焼 花がんもの含め煮 小松菜からし和え					
夕食	ご飯 豚肉の焼き肉風 刻昆布と大豆の煮物 春菊の辛し和え	ご飯 回鍋肉 えびしゅうまい もやしとにらのお浸し					
10時	牛乳	牛乳					
3時	ようかんロール	セレクト					
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1489kcal 蛋白質 59.1g 脂質 40.2g 炭水化物 213.1g 食塩 6.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1402kcal 蛋白質 53.9g 脂質 33.4g 炭水化物 207.3g 食塩 6.5g					

１１月手作りおやつ・行事食

- 4日昼食　プロデュースメニュー
- 5日おやつ　スイートポテト
- １０日おやつ　誕生日ケーキ
- 13日　スペシャルメニュー（海鮮ちらし）
- 17日おやつ　パン
- 20日昼食　えびす講
- 24日昼食　グラタン
- 26日昼食　ブッフェ







