

2026年11月献立表

※材料の都合により変更する事があります。ご了承ください。

	1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
朝食	パン 照り焼き風肉団子 コンソメスープ フルーツ 352kcal	ごはん ブレンオムレツ 味噌汁 漬物 364kcal	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁 漬物 390kcal	ごはん 玉子焼き 味噌汁(非常食使用) 漬物(非常食使用) 360kcal	ごはん チキンナゲット 味噌汁 漬物 345kcal	ごはん ハムチーズピカタ 味噌汁 梅干し 333kcal	ごはん 筑前煮 味噌汁 漬物 338kcal
昼食	ごはん 八宝菜 絹揚げの煮物 カリフラワーのマヨサラダ 中華スープ 530kcal	ごはん 白身魚の竜田揚げ甘酢あん ひじきの炒め煮 さつま芋サラダ 味噌汁 599kcal	ごはん ホキのソテー 里芋の煮物 ブロッコリーのタマヨサラダ ポタージュ 560kcal	ごはん 煮込みハンバーグ(非常食使用) キャベツとツナのソテー 大根の大葉ドレサラダ 味噌汁 580kcal	いなり寿司 五目うどん 牛蒡の煮物 ポテトサラダ 648kcal	大豆と鶏のキーマカレー 漬物 カニクリームコロッケ 野菜サラダ フルーツ 573kcal	かんべ祭り 338kcal
夕食	ごはん ホッケのたれ焼き じゃが芋のそぼろ煮 味噌汁 フルーツ 474kcal	ごはん 鶏とキャベツの味噌炒め 南瓜の含め煮 もやしの和え物 清汁 464kcal	ごはん 寄せ鍋風 蓮根金平 漬物 551kcal	ごはん 白身魚の生姜煮 白菜のトロミ炒め ほうれん草のピリ辛和え 豚汁 453kcal	ごはん 牛肉のオイスター炒め ふろふき大根なめ茸かけ 味噌汁 のり佃煮 487kcal	ごはん 鯖の柚庵焼き 豚と絹揚げの炒め煮 白菜の白ごま和え 赤だし 526kcal	ごはん ポークチャップ キャベツとツナの煮物 奴豆腐 味噌汁 552kcal
	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
朝食	パン ほうれん草オムレツ コンソメスープ フルーツ 266kcal	ごはん 擬製豆腐 味噌汁 漬物 319kcal	ごはん 大豆ミートバーグ 味噌汁 漬物 429kcal	ごはん 5品目具材の玉子焼き 味噌汁 漬物 312kcal	ごはん さつま揚げの煮物 味噌汁 漬物 370kcal	ごはん カニ入りだし巻き卵 味噌汁 漬物 343kcal	ごはん 絹揚げのそぼろ煮 味噌汁 梅干し 378kcal
昼食	ごはん 鯖の味噌煮 豚の和風炒め 白菜のピーナッツ和え とろろ汁 604kcal	ごはん ガタツメ(北海道郷土) 切り干し大根の煮物 カリフラワーのマヨサラダ 504kcal	ねぎとろ丼 茶碗蒸し 白菜の和え物 味噌汁 510kcal	ごはん 赤魚の山椒焼き キャベツとあさりの炒め物 マカロニサラダ 味噌汁 514kcal	ごはん 合鴨スライスと肉シューマイ 大豆煮 隠元のパンパンドレサラダ 味噌汁 615kcal	ごはん ホッケの塩麴焼き 高野のサイコロ煮 ブロッコリーの和え物 味噌汁 464kcal	ごはん ホキのピカタ キャベツとベーコンのソテー アスパラのバジルドレサラダ 味噌汁 600kcal
夕食	ごはん 蒸し鶏梅ソース うまい菜の炒め物 スパゲッティサラダ 味噌汁 478kcal	ごはん ぶりの香味焼き 高野のサイコロ煮 味噌汁 フルーツ 575kcal	ごはん 鶏の塩焼き 金時豆煮 ブロッコリーのゴマドレサラダ 味噌汁 514kcal	ごはん 豚カツのおろしあんかけ 金平牛蒡 味噌汁 胡瓜の浅漬け 589kcal	ごはん 銀ひらすの西京焼き 大根のトロミ炒め キャベツの土佐酢和え 清汁 473kcal	ごはん 肉じゃが 奴豆腐大葉味噌だれ 大根の香味ドレサラダ 清汁 581kcal	ごはん 肉団子野菜あん 大根と豚の煮物 ほうれん草のねり梅和え 味噌汁 515kcal
	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
朝食	パン 千草焼き ポタージュ フルーツ 400kcal	ごはん 玉子焼き 味噌汁 漬物 351kcal	ごはん 鶏つみれの煮物 味噌汁 漬物 358kcal	ごはん お魚厚揚げの煮物 味噌汁 漬物 378kcal	ごはん ミートオムレツ 味噌汁 漬物 311kcal	ごはん チキンナゲット 味噌汁 漬物 344kcal	ごはん メヌケの焼き浸し 味噌汁 漬物 312kcal
昼食	ごはん 豚の香味炒め 三色稲荷の煮物 しるなのピーナッツ和え 味噌汁 538kcal	ごはん 焼き鯖の南蛮漬け 牛蒡の炒め煮 山芋とろろ 味噌汁 582kcal	ごはん メンチカツとエビフライ ひじきと干瓢の煮物 味噌汁 フルーツ 672kcal	親子丼 大豆煮 春雨サラダ 味噌汁 566kcal	ごはん 鯖の煮付け 蓮根金平 南瓜サラダ 味噌汁 537kcal	炊き込みご飯 鯖の若狭焼き 里芋のそぼろ煮 白菜の和え物 味噌汁 512kcal	ポークカレー 漬物 コーンクリームコロッケ ブロッコリーサラダ 寒天とフルーツ缶 688kcal
夕食	ごはん アブラカレのグリル 白菜と豚の煮物 味噌汁 ミルク寒天マンゴソース 476kcal	ごはん クリームチキン ベーコンと枝豆のソテー コールスローサラダ 味噌汁 528kcal	ごはん 鰯の山椒煮 白菜のトロミ炒め ブロッコリーの洋風お浸し 味噌汁 451kcal	ごはん 白身魚の味噌煮 イカ楸紗焼き スパゲッティサラダ 清汁 523kcal	ごはん 豚の生姜炒め かにシューマイ 青梗菜の山葵和え 味噌汁 562kcal	ごはん ハンバーグきのこソース 切り干し大根の煮物 ブロッコリーの香味ドレ和え 味噌汁 528kcal	ごはん おでん カリフラワーのパンパンドレサラダ 高菜炒め 521kcal
	22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
朝食	パン スクランブルエッグ コンソメスープ フルーツ 370kcal	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁 梅干し 395kcal	ごはん 玉子焼き 味噌汁 漬物 351kcal	ごはん 白身魚のつみれ 味噌汁 漬物 342kcal	ごはん カニ玉 味噌汁 漬物 332kcal	ごはん ブレンオムレツ 味噌汁 漬物 361kcal	ごはん 高野のサイコロ煮 味噌汁 漬物 368kcal
昼食	ごはん ホキの唐揚げ もやしの炒め物 マカロニサラダ 味噌汁 544kcal	菜飯 お好み焼き 絹揚げの煮物 ブロッコリーのお浸し 味噌汁 671kcal	ごはん 赤魚の魚田 牛蒡の炒り煮 清汁 杏仁豆腐とフルーツ缶 593kcal	ミートスパゲッティ チーズオムレツ ブロッコリーのスローサラダ コンソメスープ 517kcal	ごはん 絹揚げの炊き合わせ 豚の和風炒め 胡瓜のごま酢和え 味噌汁 578kcal	ビビンバ キャベツのじゃこ炒め 味噌汁 フルーツ 505kcal	ごはん 鶏の唐揚げ 大根と豚の煮物 味噌汁 漬物 617kcal
夕食	ごはん 鶏の柚子風味グリル 卵の花 味噌汁 ヨーグルトハチミツソース 493kcal	ごはん 秋刀魚の生姜煮 大根金平 玉子豆腐 味噌汁 554kcal	ごはん 鶏のマリネソース焼き もやしとツナの炒め物 ポテトサラダ 味噌汁 518kcal	ごはん 鯖の南部焼き 奴豆腐 キャベツのピーナツドレサラダ 味噌汁 526kcal	ごはん 蒸し鶏洋風香味ソース 大豆煮 カリフラワーのアイランドドレサラダ 味噌汁 499kcal	ごはん ぶりの照り焼き ひじきの炒め煮 隠元のパンパンドレサラダ 味噌汁 574kcal	ごはん 白身魚の煮付け もやしの炒め物 キャベツのタコマヨサラダ 味噌汁 482kcal
	29日(日)	30日(月)					
朝食	パン チキンピカタ コンソメスープ フルーツ 342kcal	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ 味噌汁 漬物 324kcal					
昼食	ハヤシライス(非常食使用) 漬物 野菜コロッケ スパゲッティサラダ すりおろしりんご 482kcal	サーモンと鯖の押し寿司 白菜と豚の煮物 南瓜サラダ 赤だし 567kcal					
夕食	ごはん 豚の塩だれ炒め イカ楸紗焼き 味噌汁 フルーツ 554kcal	ごはん 鶏のやわらか煮 キャベツとツナの炒め物 もやしの香味ドレサラダ 味噌汁 557kcal					