11月　献立表

施設長	センター長	管理栄養士

現　　場:ファミリーマイホーム　デイサービス
献立種類:常食
期　　間:2026/11/2～2026/11/30

	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
昼食	スパゲティーミートソース オニオンスープ 空豆と海老のｶﾞｰﾘｯｸｿﾃｰ フレンチサラダ バナナヨーグルト	ご飯 すまし汁(卵豆腐・万能葱) スタミナ炒め じゃが芋の煮物 もずくの酢の物 ヨーグルト	黒糖ロール・バターロール 秋野菜のグラタン コンソメスープ 根菜とﾍﾞｰｺﾝのﾏｽﾀｰﾄﾞ焼き フレンチサラダ みかんｺﾝﾎﾟｰﾄ	ご飯 味噌汁(連草・しめじ) つくねのみぞれ生姜あん 空豆と海老のｶﾞｰﾘｯｸｿﾃｰ キャベツのゆかり和え バナナヨーグルト	栗ご飯 味噌汁(揚・大根) 肉じゃが 小松菜の煮浸し カリフラワーの甘酢漬け ヨーグルト	ご飯 味噌汁(舞茸・長葱) 筑前煮 ひじきと大豆の煮物 大根の柚子和え バナナヨーグルト
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 497 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 12.6 g 炭水化物 69.2 g 食塩 1.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 493 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 11.9 g 炭水化物 72.5 g 食塩 2.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 568 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 21.4 g 炭水化物 76.5 g 食塩 2.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 497 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 9.8 g 炭水化物 76.2 g 食塩 3.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 493 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 7.9 g 炭水化物 81.2 g 食塩 2.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 450 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 7.2 g 炭水化物 72.9 g 食塩 2.3 g
3	手作りプリン 178 kcal	いちごサブレ 93 kcal	人形焼き 69 kcal	信玄パンナコッタ 105 kcal	黒糖まんじゅう 84 kcal	チョコバウム 97 kcal
	9	10	11	12	13	14
昼食	ご飯 すまし汁(卵豆腐・貝割) 白身魚のネギ味噌焼き 南瓜のそぼろ煮 キャベツのシソ和え 洋梨のｺﾝﾎﾟｰﾄ	きのこご飯 春雨スープ えびしんじょう 五目豆 白菜の柚子和え ヨーグルト	チュモッパ飯 中華スープ チンジャオロース 豆腐のカニあんかけ ナムル バナナ	ご飯 オニオンスープ バジルチキン トマトビーンズ ブロッコリーサラダ パインコンポート	五目ご飯 味噌汁(連草・えのき) 白身魚の甘酢あんかけ 南瓜の甘煮 春菊のごま和え ヨーグルト	ご飯 すまし汁(はんぺん・万能ねぎ) 豆腐とエビの辛味炒め 里芋の柚子味噌和え 青じそ和え 黒糖ヨーグルト
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 405 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 4.5 g 炭水化物 72.0 g 食塩 1.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 464 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 4.3 g 炭水化物 78.3 g 食塩 2.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 604 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 18.9 g 炭水化物 79.7 g 食塩 2.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 460 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 11.1 g 炭水化物 66.4 g 食塩 2.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 460 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 3.7 g 炭水化物 82.3 g 食塩 2.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 452 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 5.8 g 炭水化物 75.6 g 食塩 1.5 g
3	信玄パンナコッタ 105 kcal	たまごボーロ 60 kcal	薄皮まんじゅう 44 kcal	どら焼き 80 kcal	甘酒プリン 35 kcal	いちごサブレ 93 kcal
	16	17	18	19	20	21
昼食	ご飯 味噌汁(舞茸・長葱) チーズハンペンフライ 野菜のソテー ブロッコリーサラダ パインコンポート	さつまいもごはん 味噌汁(里芋・長葱) 厚揚げの卵とじ 蓮根と人参の炒め物 ｷｬﾍﾞﾂとﾜｶﾒの塩麹和え ヨーグルト	カレーライス オニオンスープ ほうれん草ソテー ひじきサラダ みかんｺﾝﾎﾟｰﾄ	ご飯 すまし汁(花麩・貝割) 豆腐のチャンプルー 里芋の柚子味噌和え きゅうりとｼﾗｽの酢の物 バナナヨーグルト	ご飯 味噌汁(わかめ・えのき) 豚肉と里芋の南蛮煮 チーズinニラ玉 もずくの酢の物 ヨーグルト	黒糖ロール・バターロール 秋野菜のグラタン 野菜スープ ブロッコリーのソテー コールスローサラダ 洋梨のｺﾝﾎﾟｰﾄ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 522 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 16.0 g 炭水化物 77.9 g 食塩 2.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 529 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 11.5 g 炭水化物 84.0 g 食塩 2.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 608 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 24.2 g 炭水化物 70.5 g 食塩 2.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 489 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 11.3 g 炭水化物 75.4 g 食塩 2.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 562 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 17.9 g 炭水化物 74.2 g 食塩 2.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 609 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 25.5 g 炭水化物 76.7 g 食塩 2.7 g
3	チョコバウム 97 kcal	抹茶ろーるケーキ 66 kcal	黒糖まんじゅう 44 kcal	手作り水ようかん 90 kcal	バウムクーヘン 85 kcal	薄皮まんじゅう 85 kcal
	23	24	25	26	27	28
昼食	ご飯 味噌汁(揚・絹さや) つくねのあんかけ ふきの炒め煮 キャベツのごま和え キウイフルーツ	ご飯 味噌汁(わかめ・豆腐) 白身魚のマスタード焼 カブの煮物 もずくの酢の物 ヨーグルト	梅ご飯 味噌汁(舞茸・しめじ) 鶏肉と椎茸の旨煮 南瓜の甘煮 白菜の柚子和え みかんｺﾝﾎﾟｰﾄ	ご飯 味噌汁(揚・絹さや) アジの南蛮餡かけ 里芋のごましょうゆ和え なめこのおろし和え 黒糖ヨーグルト	焼き鳥丼 なめこ汁 豆腐のえびあんかけ 山芋の磯和え ヨーグルト	ご飯 ワカメスープ スタミナ炒め インゲンの甘辛炒め ナムル パインコンポート
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 425 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 8.6 g 炭水化物 67.2 g 食塩 2.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 460 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 10.1 g 炭水化物 65.2 g 食塩 2.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 438 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 4.7 g 炭水化物 76.0 g 食塩 2.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 537 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 12.1 g 炭水化物 82.7 g 食塩 2.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 543 kcal 蛋白質 31.8 g 脂質 11.7 g 炭水化物 73.8 g 食塩 2.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 519 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 17.0 g 炭水化物 67.6 g 食塩 2.3 g
3	甘酒プリン 35 kcal	どら焼き 80 kcal	いちごサブレ 93 kcal	クレープ 86 kcal	人形焼き 69 kcal	栗入りおしるこ 56 kcal
	30					
昼食	ご飯 すまし汁(わかめ・万能ネギ) 鶏肉のおろし醤油焼き 竹輪とひじきの炒り煮 キャベツのお浸し ヨーグルト					
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 450 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 8.1 g 炭水化物 68.8 g 食塩 2.4 g					
3	バウムクーヘン 85 kcal					



