

11月 献立表

現 場：ファミリーマイホーム
献立種類：常食
期 間：2025/11/1～2025/11/30

施設長	栄養課主任	管理栄養士

	日	月	火	水	木	金	土
	30						1
朝食	わかめ粥 腸活みそ汁						クルクルストロベリー アンサンブルエッグ パインコンポート
昼食	ご飯 味噌汁(里芋・絹さや) 厚揚げのそぼろ煮 切干大根の煮物 ほうれん草のシソ和え パインコンポート						ご飯 味噌汁(揚・万能ネギ) 肉じゃが ほうれん草ソテー 切干大根サラダ ヨーグルト
夕食	ご飯 オニオンスープ 豚肉のガーリックバター炒め ピーマンのカラフルソテー ブロッコリーサラダ						ご飯 すまし汁(豆腐・長葱) カレイの野菜あんかけ さつま芋のレモン煮 大根の柚子和え
10	ミルクコーヒー						いちごオレ
3	リンゴケーキ						栗ぜんざい
	1353 kcal 蛋白質 51.4 g 脂質 32.6 g 炭水化物 201.8 g 食塩 5.9 g						1632 kcal 蛋白質 49.9 g 脂質 40.8 g 炭水化物 258.0 g 食塩 4.7 g
	2	3	4	5	6	7	8
朝食	鶏雑炊 腸活みそ汁	ゆかり粥 坦々風みそ汁	帆立雑炊 ちゃんこ鍋風みそ汁	黒糖ロール・バターロール 野菜のソテー 桃のコンポート	鮭雑炊 ほうとう風みそ汁	菜飯粥 石狩鍋風味噌汁	クルクルブルーベリー ポテトのクリーム煮 洋梨のコンポート
昼食	ご飯 中華スープ 油林鶏 チーズinニラ玉 ナムル りんごのコンポート	スパゲティーミートソース オニオンスープ 空豆と海老のガーリックソテー フレンチサラダ バナナヨーグルト	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 冬野菜とベーコンのマスタード焼き フレンチサラダ みかんコンポート	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 黒糖ヨーグルト	ご飯 味噌汁(連草・しめじ) つくねのみぞれ生姜あん 空豆と海老のガーリックソテー キャベツのゆかり和え 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(さつま揚げ) カリフラワーの甘酢漬け パインコンポート	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
夕食	ご飯 味噌汁(舞茸・えのき) 鶏肉の梅焼き インゲンの甘辛炒め 山羊の梅和え	ご飯 すまし汁(素麺・三つ葉) 八宝菜 五目きんぴら カリフラワーの甘酢漬け	ご飯 すまし汁(わかめ・花麴) さばの味噌煮 林檎とさつま芋の煮物 白菜の和え物	鶏南蛮そば 肉団子 フルーツポンチ	ご飯 すまし汁(わかめ・えのき) ぶりの照り焼き 大根のそぼろあんかけ ほうれん草のごま和え	ご飯 すまし汁(はんぺん・三つ葉) カレイの煮付 林檎とさつま芋の煮物 カブの梅和え	ご飯 ワカメスープ 麻婆豆腐 じゃこピーマン もやしの中華風サラダ
10	ミルクコーヒー	カルシウム牛乳	ミルクコーヒー	カルシウム牛乳	ミルクティー	カルシウム牛乳	いちごオレ
3	手作り水ようかん	バナナ紅茶ケーキ	手作りプリン	ミニ栗まんじゅう	信玄パンナコッタ	スイートポテト	抹茶ろーるけーき
	1380 kcal 蛋白質 62.9 g 脂質 30.9 g 炭水化物 199.0 g 食塩 6.4 g	1424 kcal 蛋白質 55.4 g 脂質 35.6 g 炭水化物 206.1 g 食塩 6.2 g	1606 kcal 蛋白質 49.0 g 脂質 49.5 g 炭水化物 230.4 g 食塩 6.4 g	1480 kcal 蛋白質 53.2 g 脂質 37.2 g 炭水化物 220.2 g 食塩 9.8 g	1410 kcal 蛋白質 55.3 g 脂質 38.4 g 炭水化物 200.2 g 食塩 7.5 g	1299 kcal 蛋白質 50.5 g 脂質 22.1 g 炭水化物 209.8 g 食塩 6.0 g	1366 kcal 蛋白質 41.7 g 脂質 39.7 g 炭水化物 201.0 g 食塩 6.4 g
	9	10	11	12	13	14	15
朝食	卵雑炊 腸活みそ汁	カニ雑炊 坦々風みそ汁	鶏雑炊 ちゃんこ鍋風みそ汁	黒糖ロール・バターロール キャベツソテー みかんコンポート	しらす雑炊 ほうとう風みそ汁	ゆかり粥 石狩鍋風味噌汁	クルクルチョコ アンサンブルエッグ 洋梨のコンポート
昼食	赤飯 すまし汁(花麴・三つ葉) カツオのたたき 卵豆腐 ほうれん草のお浸し 黒糖ヨーグルト	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 洋梨のコンポート	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 バナナ	チュモツパ飯 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 ヨーグルト	ご飯 オニオンスープ バジルチキン トマトピーンズ ブロッコリーサラダ バナナヨーグルト	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 パインコンポート	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
夕食	ご飯 味噌汁(揚・玉ねぎ) 鶏肉の香草焼き 里芋のごましょうゆ和え 小松菜のワサビ和え	ご飯 野菜スープ イタリアンハンバーグ 冬野菜とベーコンのマスタード焼き マカロニサラダ	ご飯 すまし汁(花麴・わかめ) サバのおろし煮 れんこんきんぴら インゲンのごま和え	味噌ラーメン 焼売 フルーツポンチ	ご飯 味噌汁(揚・絹さや) カジキの香草焼き 人参とピーマンの炒め物 ほうれん草の磯和え	ご飯 かき玉汁 豚肉とフキのオイスター炒め キャベツの煮浸し 白和え	ご飯 すまし汁(わかめ・しめじ) つくねのあんかけ 白菜のベーコン煮 山芋とアボカドのわさび和え
10	ミルクコーヒー	カルシウム牛乳	ミルクコーヒー	カルシウム牛乳	ミルクティー	カルシウム牛乳	いちごオレ
3	誕生日ケーキ	信玄パンナコッタ	栗ぜんざい	ミニ栗まんじゅう	スイートポテト	甘酒プリン	黒糖まんじゅう
	1272 kcal 蛋白質 68.7 g 脂質 22.3 g 炭水化物 186.9 g 食塩 6.2 g	1547 kcal 蛋白質 56.0 g 脂質 53.6 g 炭水化物 196.7 g 食塩 6.0 g	1596 kcal 蛋白質 55.9 g 脂質 32.9 g 炭水化物 253.5 g 食塩 7.4 g	1575 kcal 蛋白質 60.4 g 脂質 45.5 g 炭水化物 220.2 g 食塩 10.1 g	1319 kcal 蛋白質 55.7 g 脂質 31.9 g 炭水化物 191.3 g 食塩 6.7 g	1328 kcal 蛋白質 55.3 g 脂質 29.4 g 炭水化物 198.7 g 食塩 6.1 g	1426 kcal 蛋白質 46.1 g 脂質 35.9 g 炭水化物 222.7 g 食塩 4.6 g
	16	17	18	19	20	21	22
朝食	カニ雑炊 腸活みそ汁	わかめ粥 坦々風みそ汁	帆立雑炊 ちゃんこ鍋風みそ汁	黒糖ロール・バターロール チキンオムレツ りんごのコンポート	鮭雑炊 ほうとう風みそ汁	ゆかり粥 石狩鍋風味噌汁	クルクルメイプル キャベツのソテー(ウインナー 桃のコンポート
昼食	ご飯 すまし汁(花麴・三つ葉) マグロの刺身 茶碗蒸し みかんコンポート	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 キャベツとわかめの塩麴和え みかんコンポート	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 ヨーグルト	ご飯 すまし汁(花麴・貝割) 豆腐のチャンプルー 里芋の柚子味噌和え さゆりとシラスの酢の物 バナナヨーグルト	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 カブのマリネ 洋梨のコンポート	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
夕食	ご飯 すまし汁(はんぺん・万能ねぎ) 豚の生姜焼き ふきの炒め煮 キャベツのゆかり和え	ご飯 すまし汁(卵豆腐・貝割) 鶏肉の梅焼き 切干大根の煮物 小松菜の磯和え	ご飯 コンソメスープ カジキのトマトソースがけ トマトピーンズ フレンチサラダ	ちゃんぽん 焼き餃子 フルーツポンチ	ご飯 すまし汁(わかめ・えのき) 鮭の塩麴レモン焼 南瓜のいとこ煮 りんごと白菜の和え物	ご飯 かき玉汁 おでん さつま芋のレモン煮 山芋とアボカドのわさび和え	ご飯 けんちん汁 カレイの煮付 ひじきと大豆の煮物 小松菜の磯和え
10	パックジュース	カルシウム牛乳	ミルクコーヒー	カルシウム牛乳	ミルクティー	カルシウム牛乳	いちごオレ
3	栗ぜんざい	小倉蒸しパン	薄皮まんじゅう	ミニ栗まんじゅう	水ようかん	リンゴケーキ	抹茶ろーるけーき
	1334 kcal 蛋白質 65.4 g 脂質 18.4 g 炭水化物 218.3 g 食塩 5.8 g	1381 kcal 蛋白質 49.5 g 脂質 35.0 g 炭水化物 206.3 g 食塩 7.8 g	1397 kcal 蛋白質 47.8 g 脂質 32.0 g 炭水化物 216.7 g 食塩 6.1 g	1672 kcal 蛋白質 62.4 g 脂質 55.7 g 炭水化物 219.4 g 食塩 7.5 g	1356 kcal 蛋白質 50.9 g 脂質 29.2 g 炭水化物 215.6 g 食塩 6.9 g	1546 kcal 蛋白質 50.2 g 脂質 47.7 g 炭水化物 220.4 g 食塩 7.2 g	1425 kcal 蛋白質 51.1 g 脂質 44.1 g 炭水化物 200.1 g 食塩 5.8 g
	23	24	25	26	27	28	29
朝食	しらす雑炊 腸活みそ汁	卵雑炊 坦々風みそ汁	菜飯粥 ちゃんこ鍋風みそ汁	黒糖ロール・バターロール チキンオムレツ りんごのコンポート	カニ雑炊 ほうとう風みそ汁	しらす雑炊 石狩鍋風味噌汁	クルクルストロベリー アンサンブルエッグ パインコンポート
昼食	鮭寿司 なめこ汁 野菜の煮物 ほうれん草のお浸し ヨーグルト	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) カジキの照り焼き カブの煮物 もずくの酢の物 みかんコンポート	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 バナナヨーグルト	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	釜飯風丼 なめこ汁 豆腐のえびあんかけ 山芋の磯和え 洋梨のコンポート	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 ヨーグルト
夕食	ご飯 味噌汁(舞茸・大根) アジの七味焼き やみつきピーマン 春菊のごま和え	ご飯 すまし汁(はんぺん・貝割) 鰯の酒蒸し ごぼうの土佐煮 青菜のおろし和え	ご飯 すまし汁(花麴・三つ葉) スタミナ炒め じゃが芋の煮物 海老マヨブロッコリー	山菜そば 肉団子 フルーツポンチ	ご飯 すまし汁(卵豆腐・万能葱) 豚肉の卵とじ 五目きんぴら キャベツのゆかり和え	ご飯 すまし汁(素麺・万能葱) 鮭のコーン焼き 厚揚げと小松菜の煮物 切干大根サラダ	ご飯 すまし汁(はんぺん・貝割) カレイの野菜あんかけ 南瓜のいとこ煮 白菜の胡麻和え
10	ミルクコーヒー	カルシウム牛乳	ミルクコーヒー	カルシウム牛乳	ミルクティー	カルシウム牛乳	いちごオレ
3	どらやき	甘酒プリン	栗ぜんざい	お楽しみおやつ コーヒー付	小倉蒸しパン	スイートポテト	抹茶ろーるけーき
	1221 kcal 蛋白質 56.2 g 脂質 21.6 g 炭水化物 188.4 g 食塩 7.6 g	1262 kcal 蛋白質 52.0 g 脂質 29.5 g 炭水化物 183.2 g 食塩 7.0 g	1477 kcal 蛋白質 51.8 g 脂質 36.8 g 炭水化物 223.2 g 食塩 7.5 g	1434 kcal 蛋白質 53.3 g 脂質 30.2 g 炭水化物 226.3 g 食塩 8.9 g	1465 kcal 蛋白質 55.3 g 脂質 36.9 g 炭水化物 217.6 g 食塩 6.6 g	1544 kcal 蛋白質 66.9 g 脂質 49.1 g 炭水化物 198.6 g 食塩 6.9 g	1461 kcal 蛋白質 50.9 g 脂質 41.9 g 炭水化物 212.9 g 食塩 5.0 g