11月 献立表

施設長	栄養課主任	管理栄養士

現　場:ファミリーマイホーム
献立種類:常食
期　間:2026/11/1～2026/11/30

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
朝食	鶏雑炊 ごま豆乳みそ汁	ゆかり粥 坦々風みそ汁	黒糖ロール・バターロール 野菜のソテー 桃のｺﾝﾎﾟｰﾄ	帆立雑炊 ちゃんこ鍋風みそ汁	鮭雑炊 ほうとう風みそ汁	クルクルブルーベリー ポテトのクリーム煮 洋梨のｺﾝﾎﾟｰﾄ	菜飯粥 石狩鍋風味噌汁
昼食	ご飯 中華スープ 油林鶏 チーズinニラ玉 ナムル りんごのｺﾝﾎﾟｰﾄ	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
夕食	ご飯 味噌汁(舞茸・えのき) 鮭のコーン焼き インゲンの甘辛炒め 山芋の梅和え	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・花麩) 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 切干大根の炒め煮 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	手作りプリン	ミニ栗まんじゅう	バナナ紅茶ケーキ	信玄パンナコッタ	スイートポテト	抹茶ろーるけーき
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1621 kcal 蛋白質 61.9 g 脂質 55.4 g 炭水化物 207.1 g 食塩 5.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1466 kcal 蛋白質 62.7 g 脂質 37.7 g 炭水化物 206.1 g 食塩 6.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1417 kcal 蛋白質 44.3 g 脂質 30.8 g 炭水化物 228.5 g 食塩 5.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1583 kcal 蛋白質 57.8 g 脂質 50.0 g 炭水化物 213.6 g 食塩 10.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1415 kcal 蛋白質 56.1 g 脂質 38.1 g 炭水化物 200.5 g 食塩 7.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1436 kcal 蛋白質 50.8 g 脂質 31.7 g 炭水化物 225.0 g 食塩 5.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1258 kcal 蛋白質 50.2 g 脂質 33.6 g 炭水化物 175.9 g 食塩 7.6 g
	8	9	10	11	12	13	14
朝食	卵雑炊 腸活みそ汁	カニ雑炊 坦々風みそ汁	黒糖ロール・バターロール キャベツソテー みかんｺﾝﾎﾟｰﾄ	鶏雑炊 ちゃんこ鍋風みそ汁	しらす雑炊 ほうとう風みそ汁	クルクルチョコ アンサンブルエッグ 洋梨のｺﾝﾎﾟｰﾄ	ゆかり粥 石狩鍋風味噌汁
昼食	赤飯 すまし汁(花麩・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
夕食	ご飯 味噌汁(揚・玉ねぎ) 鶏肉の香草焼き 里芋のごまじょうゆ和え 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 冬野菜とﾍﾞｰｺﾝのﾏｽﾀｰﾄﾞ焼き マカロニサラダ	ご飯 すまし汁(花麩・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) 鮭のちゃんちゃん焼き 人参とﾋﾟｰﾏﾝの炒め物 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 山芋とｱﾎﾞｶﾄﾞのわさび和え
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	たまごボーロ	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
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1530 kcal 蛋白質 59.6 g 脂質 52.2 g 炭水化物 191.9 g 食塩 5.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1526 kcal 蛋白質 51.2 g 脂質 28.0 g 炭水化物 255.3 g 食塩 6.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1622 kcal 蛋白質 68.2 g 脂質 48.1 g 炭水化物 215.1 g 食塩 10.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1339 kcal 蛋白質 54.6 g 脂質 33.9 g 炭水化物 193.4 g 食塩 6.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1424 kcal 蛋白質 54.4 g 脂質 37.1 g 炭水化物 208.5 g 食塩 5.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1331 kcal 蛋白質 52.0 g 脂質 27.6 g 炭水化物 209.8 g 食塩 5.2 g
	15	16	17	18	19	20	21
朝食	カニ雑炊 腸活みそ汁	わかめ粥 坦々風みそ汁	黒糖ロール・バターロール チキンオムレツ りんごのｺﾝﾎﾟｰﾄ	帆立雑炊 ちゃんこ鍋風みそ汁	鮭雑炊 ほうとう風みそ汁	クルクルメイプル キャベツのソテー(ウインナー 桃のｺﾝﾎﾟｰﾄ	ゆかり粥 石狩鍋風味噌汁
昼食	ご飯 すまし汁(花麩・三つ葉) 握り寿司 茶碗蒸し みかんｺﾝﾎﾟｰﾄ	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
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 鮭のムニエル トマトビーンズ 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(三つ葉・大根) 豚肉のしゃぶしゃぶ風 南瓜のいとこ煮 りんごと白菜の和え物	ご飯 かき玉汁 鶏肉のおろし醤油焼き さつま芋のレモン煮 山芋とｱﾎﾞｶﾄﾞのわさび和え	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	バックジュース	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	栗入りおしるこ	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	抹茶ろーるけーき	リンゴケーキ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1366 kcal 蛋白質 52.3 g 脂質 34.0 g 炭水化物 202.4 g 食塩 7.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1488 kcal 蛋白質 50.5 g 脂質 35.3 g 炭水化物 232.3 g 食塩 4.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1570 kcal 蛋白質 63.8 g 脂質 51.9 g 炭水化物 198.1 g 食塩 8.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1464 kcal 蛋白質 49.6 g 脂質 39.7 g 炭水化物 220.6 g 食塩 6.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1473 kcal 蛋白質 51.9 g 脂質 46.6 g 炭水化物 206.1 g 食塩 4.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1480 kcal 蛋白質 54.6 g 脂質 45.6 g 炭水化物 204.1 g 食塩 7.1 g
	22	23	24	25	26	27	28
朝食	しらす雑炊 腸活みそ汁	卵雑炊 坦々風みそ汁	黒糖ロール・バターロール チキンオムレツ りんごのｺﾝﾎﾟｰﾄ	菜飯粥 ちゃんこ鍋風みそ汁	カニ雑炊 ほうとう風みそ汁	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	しらす雑炊 石狩鍋風味噌汁
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) 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
夕食	ご飯 味噌汁(舞茸・大根) 肉豆腐 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) 鰆の西京焼き ごぼうの土佐煮 青菜のおろし和え	ご飯 すまし汁(花麩・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	ミニどら焼き	甘酒プリン	抹茶ろーるけーき	リンゴケーキ	スイートポテト	こしあんぱん	栗入りおしるこ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1229 kcal 蛋白質 55.1 g 脂質 22.2 g 炭水化物 189.6 g 食塩 7.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1248 kcal 蛋白質 56.8 g 脂質 29.7 g 炭水化物 175.1 g 食塩 7.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1426 kcal 蛋白質 53.4 g 脂質 41.1 g 炭水化物 199.6 g 食塩 6.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1360 kcal 蛋白質 52.9 g 脂質 29.4 g 炭水化物 208.3 g 食塩 10.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1448 kcal 蛋白質 53.6 g 脂質 37.6 g 炭水化物 212.9 g 食塩 6.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1682 kcal 蛋白質 70.1 g 脂質 55.7 g 炭水化物 220.9 g 食塩 5.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1505 kcal 蛋白質 63.3 g 脂質 31.8 g 炭水化物 229.8 g 食塩 6.5 g
	29	30					
朝食	わかめ粥 腸活みそ汁	鶏雑炊 坦々風みそ汁					
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 ヨーグルト	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					
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 味噌汁(舞茸・長葱) 千草蒸 ピーマンの炒め物 山芋の梅和え					
10	ミルクコーヒー	カルシウム牛乳					
3	選べるおやつ	ミニ栗まんじゅう					
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1295 kcal 蛋白質 54.4 g 脂質 36.1 g 炭水化物 192.0 g 食塩 5.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1286 kcal 蛋白質 58.9 g 脂質 29.6 g 炭水化物 184.3 g 食塩 7.4 g					

