

令和7年11月 献立表

★… 新メニュー No. 1

	1 (土)	2 (日)	3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	8 (土)	9 (日)	10 (月)
朝食	ご飯又はパン みそ汁 高野豆腐の含め煮 いんげんのごま和え 漬物(きゅうり) 382	ご飯又はパン みそ汁 ほうれん草とえびのベーコンソテー 金時豆 408	ご飯又はパン みそ汁 目玉焼き オニオンサラダ 昆布佃煮 376	ご飯又はパン みそ汁 筍の煮付 アスパラのツナ和え 漬物(梅干) 319	ご飯又はパン みそ汁 かにつみれの煮物 青菜と昆布のおひたし ふりかけ(きけ) 352	ご飯又はパン みそ汁 切干大根の煮物 なすのおかか和え 山椒ちりめん 337	ご飯又はパン みそ汁 ウインナーソテー うぐいす豆 漬物(しば) 447	ご飯又はパン みそ汁 うの花炒り カリフラワーのピーナッツ和え 鯛味噌 340	ご飯又はパン みそ汁 がんもの煮つけ ごぼうサラダ ふりかけ(たらこ) 454	ご飯又はパン みそ汁 スクランブルエッグ 白菜のゆかり和え 金山寺味噌 355
昼食	ご飯 カニ玉 もやしとニラのソテー ごぼうサラダ ワカメスープ りんごゼリー 624	ご飯 鶏肉のはちみつ焼 白菜のクリーム煮 オクラの梅和え みそ汁 ヨーグルト 621	* 野菜炒めラーメン ギョーザ きゅうりとささみのサラダ コーヒーゼリー 701	ご飯 和風トンカツ なすのおかか煮 いんげんのピーナッツ和え みそ汁 バナナ 830	ご飯 赤魚の黄金焼き ビーフン炒め 枝豆とトマトの和え物 清汁 フルーツ(もも、みかん) 499	ご飯 スパニッシュオムレツ ブロッコリーのソテー きゅうりの酢の物 コーンポタージュ パインゼリー 666	ご飯 鮭の味噌チーズ焼き れんこん炒め 菜の花のわさび和え みそ汁 ミルクプリン 561	ご飯 すき焼き風煮 アスパラのソテー 茄子のしょうが和え みそ汁 レモンゼリー 539	ご飯 さわらの幽庵焼 もやしとえびの炒め煮 胡瓜とカマボコの和え物 コンソメスープ フルーチェ(ぶどう) 535	* ビーフカレー クリームコロッケ キャベツのおかか和え メロンゼリー 735
間食	焼きプリンタルト ラフランスゼリー カフェオレ	* グリーンティー	味しらべ 杏仁豆腐 ミルクティー	どら焼き抹茶 抹茶プリン レモンティー	源氏パイ マンゴプリン 麦茶	ととやき ココアムース カフェオレ	クレープみかん 青りんごゼリー グリーンティー	《セレクト》 オレンジゼリー ミルクティー	* レモンティー	チョコイス ストロベリーゼリー カフェオレ
夕食	ご飯 豚のバターしょうゆ焼き さつまいものレモン煮 小松菜の辛子和え 477	ご飯 カラスカレイのポテト焼き 煮やっこ 根みつばと玉ねぎの柚子胡椒和え 517	ご飯 牛肉の山椒炒め煮 長芋の煮付 トマトのサラダ 482	ご飯 かれのい照り焼き 炒り豆腐 春菊の和え物 389	ご飯 鶏肉の香草焼 ひじきの煮物 もやしのゆかり和え 524	ご飯 あじの幽庵焼き ごぼうの炒め煮 ちんげん菜のごま和え 437	ご飯 鶏肉団子と野菜のスープ煮 マカロニソテー 根みつばの柚子胡椒和え 481	ご飯 鯖の塩麹焼き きのこ青菜の炒り卵 筍の梅味噌和え 455	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜の炒め煮 豆腐ポン酢サラダ 487	ご飯 ほっけの照り焼き 高野豆腐の含め煮 青菜の磯和え 386

	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)
朝食	ご飯又はパン みそ汁 ひじきの炒り煮 いんげんの辛子和え のりつくだ煮	ご飯又はパン みそ汁 えびつみれの煮物 南瓜のサラダ 漬物(梅干)	ご飯又はパン みそ汁 五目豆 白菜の塩昆布和え もろみ風味噌	ご飯又はパン みそ汁 目玉焼き チンゲン菜のごま和え 漬物(きゅうり)	ご飯又はパン みそ汁 切り昆布の煮物 カリフラワーの甘酢和え 漬物(桜漬)	ご飯又はパン みそ汁 大根のそぼろ煮 玉ねぎの梅肉和え 漬物(たくあん)	ご飯又はパン みそ汁 里芋のゆずあんかけ 白菜の即席漬 ふりかけ(かつお)	ご飯又はパン みそ汁 うの花炒り オクラのわさび和え 梅びしお	ご飯又はパン みそ汁 かぼちゃのそぼろ煮 青菜と昆布のお浸し かつお節味噌	ご飯又はパン みそ汁 ウインナーソテー 玉ねぎのドレッシング和え ふりかけ(たまご)
	381	418	366	352	342	328	322	337	346	407
昼食	菜めし カレイの胡麻焼 揚げ里芋のピリ辛あん セロリと野菜の和え物 みそ汁 オレンジ	ご飯 鶏肉のねぎ塩焼 もやしの炒め物 春菊のなめたけ和え みそ汁 フルーツ寒天	* 焼きそば 蒸しシューマイ オクラのおかか和え 中華スープ ヨーグルト	ご飯 麻婆ナス 枝豆とさつま揚げの炒め物 大根のおかか和え 中華スープ バナナ	ご飯 豆腐ハンバーグ あんかけ マカロニソテー ほうれん草のピーナッツ和え コンソメスープ メロンゼリー	ご飯 豚肉のバターしょうゆ焼き ビーフンソテー キャベツの中華和え 中華スープ ヨーグルト	ご飯 さわらのおかか葱焼き 茄子の炒め物 小松菜のごま和え 清汁 オレンジゼリー	ご飯 鶏肉の幽庵焼き ほうれん草とベーコンのソテー ブロッコリーのマヨネーズ和え みそ汁 バナナ	《誕生会》 * カレーうどん はんぺんの二色揚げ じゃが芋のマヨ和え プリン	
	554	604	482	675	554	584	554	660		634
間食	ぼたぼた焼き レモンゼリー グリーンティー	ソフトエクレア ライチゼリー 麦茶	レモンケーキ ラフランスゼリー ミルクティー	ミニたい焼き 杏仁豆腐 レモンティー	オレオバナナ 抹茶プリン カフェオレ	* * グリーンティー	メープルワッフル マンゴプリン ミルクティー	《セレクト》 ココアムース レモンティー	* * *	焼きドーナツ豆乳 青りんごゼリー カフェオレ
夕食	ご飯 卵巾着 ブロッコリーのソテー 春菊のゆず和え	ご飯 白身魚のカレー風味ムニエル なすのきんぴら風炒め 大根のゆかり和え	ご飯 揚げ豆腐 れんこん炒め もずく酢	ご飯 鮭の照り焼き 里芋ののっころがし いんげんの生姜和え	ご飯 鶏肉のゆず胡椒焼き 白菜とえびの炒め煮 さつまいもサラダ	ご飯 タラの揚げ焼き 筍の炒め物 菜の花のわさび和え	ご飯 厚揚げのみそマヨネーズ焼 トマトのチーズ焼き いんげんの生姜和え	ご飯 つみれと長芋の炒め煮 アスパラガスの炒め物 金時豆	ご飯 豚肉の葱焼き 筍の煮付 山菜の白和え	ご飯 牛肉のオイスター炒め 切干大根の煮物 白菜のわさび和え
	473	399	509	420	561	453	468	489	508	512

	21 (金)	22 (土)	23 (日)	24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	29 (土)	30 (日)
朝食	ご飯又はパン みそ汁 ミートボールのケチャップソテー ふきのお浸し 漬物(しば) 357	ご飯又はパン みそ汁 お魚豆腐の煮物 とろろ 漬物(きゅうり) 340	ご飯又はパン みそ汁 ごぼうのうま煮 ブロッコリーの和風ドレ和え 漬物(たくあん) 329	ご飯又はパン みそ汁 切り昆布の煮物 なすのおかか和え のりつくだ煮 313	ご飯又はパン みそ汁 がんもどきの含め煮 青菜と昆布のおひたし 金山寺味噌 361	ご飯又はパン みそ汁 かぼちゃのそぼろ煮 玉ねぎの梅肉和え ふりかけ(さ) 362	ご飯又はパン みそ汁 目玉焼き もやしの和え物 昆布佃煮 475	ご飯又はパン みそ汁 はんぺんの甘辛煮 キャベツの彩り酢の物 漬物(桜漬) 351	ご飯又はパン みそ汁 厚焼き卵 長芋のわさび和え 漬物(しば) 434	ご飯又はパン みそ汁 ミートボールのケチャップソテー ポテトサラダ ふりかけ(たらこ) 408
昼食	ご飯 赤魚のつけ焼き 高野豆腐の卵とじ キャベツの梅和え 粕汁 マスカットゼリー 574	ご飯 八宝菜 しらたきのピリ辛炒め きゅうりのさっぱり和え ワカメスープ パインゼリー 602	ご飯 あじの南蛮漬け焼き かぼちゃのそぼろ煮 青菜の中華和え みそ汁 ブルーチェ(もも) 547	* 鶏肉のみぞれそば 炒り豆腐 きゅうりとシラスの酢の物 コーヒゼリー 518	ご飯 クリームシチュー ブロッコリーのソテー アスパラのドレッシング和え りんご 663	ご飯 さばの竜田揚げ ひじきの煮物 なすのおかか和え 清汁 ベリーゼリー 588	* 牛丼 里芋のにっころがし ほうれん草の生姜和え みそ汁 フルーツ(もも、みかん) 561	ご飯 鶏肉の明太マヨネーズ焼き マカロニソテー 小松菜のピーナッツ和え みそ汁 ストロベリーゼリー 583	ご飯 ブリの香味焼 ほうれん草とベーコンの和風炒め オクラの中華和え みそ汁 ピーチゼリー 540	* シーフードカレー ナゲット きゅうりの梅和え ヨーグルト 549
間食	雪の宿 オレンジゼリー ミルクティー	クレープ チョコ ストロベリーゼリー グリーンティー	* * カフェオレ	クリームコンフェレモンゼリー レモンティー	バウムクーヘン ライチゼリー 麦茶	《セレクト》 ラフランスゼリー グリーンティー	もみじ饅頭 杏仁豆腐 ミルクティー	ムーンライト 抹茶プリン レモンティー	抹茶ワッフル マンゴプリン カフェオレ	* * グリーンティー
夕食	ご飯 鶏肉のゆず胡椒焼き 華風炒め トマトのドレ和え 533	ご飯 めばるの生姜焼き なす田楽 いんげんのごま和え 490	ご飯 牛肉のしぐれ煮 山菜の煮物 オクラのゆかり和え 490	ご飯 千草焼 もやしのコンソメソテー 白菜のわさび和え 472	ご飯 赤魚の生姜焼 うの花炒り 春菊のピーナッツ和え 402	ご飯 回鍋肉 ビーフン炒め ごぼうのサラダ 530	ご飯 タラのコンソメバターソテー とうがんのえびあんかけ 人参サラダ 395	ご飯 豚肉と野菜のスタミナ炒め 若竹煮 白菜のゆかり和え 462	ご飯 とりつくねの照り焼き ごぼうの煮物 枝豆とトマトの和え物 499	ご飯 豚肉と白菜の中華煮 もやしとニラのソテー カリフラワーのドレッシング和え 478

朝食	
昼食	
間食	
夕食	