予定献立表

介護老人福祉施設大和の里

令和8年11月1日～令和8年11月7日

	11月1日（日）	11月2日（月）	11月3日（火）	11月4日（水）	11月5日（木）	11月6日（金）	11月7日（土）
朝食	ご飯 みそ汁（舞茸、麸） 高野豆腐の含め煮 いんげんのおかか和え 漬物	ご飯 みそ汁（茄子、葱） ほうれん草とえのきのベーコンソテー 金時豆 ふりかけ（たまご）	ご飯 みそ汁（なめこ、油揚げ） 目玉焼き アスパラのツナ和え 昆布佃煮	ご飯 みそ汁（冬瓜、わかめ） じゃが芋のコーンクリーム煮（朝食用） オニオンサラダ 漬物	ご飯 みそ汁（さつまいも、あさつき） つみれの煮物 青菜と昆布のおひたし（朝食用） 山椒ちりめん	ご飯 みそ汁（豆腐、葱） 切干大根の煮物 なすのおかか和え ふりかけ（さけ）	ご飯 みそ汁（麸、わかめ、玉ねぎ） ウインナーソテー キャベツの彩酢物（朝食用） 漬物
昼食	ご飯 カニ玉 もやしの炒め物 ごぼうサラダ ワカメスープ ヨーグルト	ご飯 鶏肉のはちみつ焼き 白菜のクリーム煮 オクラの梅和え みそ汁（大根、あさつき） グレープゼリー	野菜炒めラーメン ギョーザ きゅうりとささみのサラダ プリン	ご飯 和風トンカツ なすの煮物 いんげんのピーナッツ和え みそ汁（かぼちゃ、麸） バナナ	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）	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 ミルクプリン	ご飯 鯖の塩麹焼き れんこん炒め 菜の花のわさび和え みそ汁（とうがん、あさつき） パインゼリー
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 小松菜のわさび和え	ご飯 白身魚のポテト焼き 煮やっこ 根みつばと玉ねぎの柚子胡椒和え	ご飯 牛肉の山椒炒め煮 長芋の煮付 ブロッコリーの和え物	ご飯 かれいの照り焼き 炒り豆腐 春菊の和え物	ご飯 鶏肉の香草焼 ひじきの煮物 もやしのゆかり和え	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	ご飯 鶏肉団子と野菜のスープ煮 マカロニソテー 水菜の和え物
栄養素	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1446 kcal たんぱく 51.5 g 脂質 37.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1636 kcal たんぱく 65.0 g 脂質 46.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1417 kcal たんぱく 64.2 g 脂質 40.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1574 kcal たんぱく 63.3 g 脂質 31.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1483 kcal たんぱく 64.5 g 脂質 37.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1455 kcal たんぱく 56.4 g 脂質 34.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1434 kcal たんぱく 49.7 g 脂質 38.7 g

予定献立表

介護老人福祉施設大和の里

令和8年11月8日～令和8年11月14日

	11月8日（日）	11月9日（月）	11月10日（火）	11月11日（水）	11月12日（木）	11月13日（金）	11月14日（土）
朝食	ご飯 みそ汁（大根、油揚げ） うの花炒り カリフラワーのピーナッツ和え 鯛味噌	ご飯 みそ汁（里芋、あさつき） がんもの煮つけ ごぼうサラダ ふりかけ（たらこ）	ご飯 みそ汁（玉ねぎ、わかめ） スクランブルエック 白菜のゆかり和え 金山寺味噌	ご飯 みそ汁（豆腐、葱） ひじきの炒り煮 なすの辛子和え もろみ風味噌	ご飯 みそ汁（小松菜、麸） えびつみれの煮物 南瓜のサラダ　（朝食用） 漬物	ご飯 みそ汁（さつまいも、わかめ） 五目豆 白菜のレモン醤油和え のりつくだ煮	ご飯 みそ汁（とうがん、あさつき） 目玉焼き チンゲン菜のごま和え 漬物
昼食	ご飯 すきやき風煮 アスパラのソテー 茄子のしょうが和え みそ汁（かぼちゃ、玉ねぎ） フルーチェ（ぶどう）	ご飯 さわらのおかか葱焼き もやしとえびの炒め煮 キャベツの甘酢和え コンソメスープ レモンゼリー	ビーフカレー ナゲット 胡瓜とカマボコの和え物 バナナ	ゆかりご飯 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（なめこ、あさつき） オレンジ	焼きそば 蒸しシューマイ オクラのポン酢風味 中華スープ ヨーグルト	ご飯 鶏肉のねぎ塩焼き もやしの炒め物 春菊のなめたけ和え みそ汁（舞茸、油あげ） フルーツ寒天	ご飯 麻婆ナス さつま揚げと筍の炒め物 大根のおかか和え 中華スープ メロンゼリー
夕食	ご飯 鮭の味噌チーズ焼き きのこと青菜の炒り卵 筍の梅和え	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜の炒め煮 はるさめサラダ	ご飯 ほっけの塩焼き とうがんのそぼろあんかけ 青菜の磯和え	ご飯 卵巾着 カリフラワーのソテー 春菊のゆず和え	ご飯 白身魚のカレー風味ムニエル さつま揚げの煮物 大根とコーンのサラダ	ご飯 擬製豆腐 れんこん炒め もずく酢	ご飯 鮭のバターしょうゆ焼 里芋のにっころがし いんげんの生姜和え
栄養素	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1508 kcal たんぱく 71.5 g 脂質 36.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1474 kcal たんぱく 60.2 g 脂質 40.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1440 kcal たんぱく 61.6 g 脂質 28.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1380 kcal たんぱく 52.2 g 脂質 37.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1539 kcal たんぱく 63.2 g 脂質 38.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1512 kcal たんぱく 57.6 g 脂質 38.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1473 kcal たんぱく 58.8 g 脂質 38.3 g

予定献立表

介護老人福祉施設大和の里

令和8年11月15日～令和8年11月21日

	11月15日（日）	11月16日（月）	11月17日（火）	11月18日（水）	11月19日（木）	11月20日（金）	11月21日（土）
朝食	ご飯 みそ汁（えのき、麸） 切り昆布の煮物 カリフラワーの甘酢和え 漬物	ご飯 みそ汁（とうがん、葱） じゃが芋のｺｰﾝｸﾘｰﾑ煮（朝食用） 玉ねぎの梅肉和え 漬物	ご飯 みそ汁(もやし、わかめ) 里芋のゆずあんかけ（朝食用） 白菜の即席漬 ふりかけ（かつお）	ご飯 みそ汁(えのき、油揚げ) うの花炒り オクラのわさび和え 梅びしお	ご飯 みそ汁(茄子、玉葱) かぼちゃのそぼろ煮 青菜と昆布のおひたし（朝食用） たいみそ	ご飯 みそ汁（ほうれん草、人参） ウインナーソテー マカロニサラダ（朝食用） ふりかけ（たまご）	ご飯 みそ汁(チンゲン菜、麸) ミートボールのｹﾁｬｯﾌﾟｿﾃｰ ふきのお浸し 漬物
昼食	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 ヨーグルト	たぬきうどん さらさ焼き キャベツの中華和え コーヒーゼリー	ご飯 さわらの香味焼 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 カリフラワーのドレッシング和え みそ汁(キャベツ、あさつき) リンゴゼリー	【誕生会】	シーフードカレー ブロッコリーのソテー ポテトの和風和え 杏仁豆腐	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 みそ汁(しめじ、油揚げ) マスカットゼリー
夕食	ご飯 豚肉の焼き肉風炒め 白菜とえびの炒め煮 さつまいもサラダ	ご飯 ぶりの照焼 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ｽﾞ焼 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 ｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽの炒め物 金時豆	ご飯 豚肉のねぎ焼 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	ご飯 鶏肉のゆず胡椒焼き 華風炒め トマトのドレ和え
栄養素	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1465 kcal たんぱく 55.5 g 脂質 28.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1458 kcal たんぱく 58.5 g 脂質 38.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1364 kcal たんぱく 48.1 g 脂質 31.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1534 kcal たんぱく 55.7 g 脂質 35.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 873 kcal たんぱく 35.7 g 脂質 15.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1616 kcal たんぱく 59.0 g 脂質 49.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1419 kcal たんぱく 62.1 g 脂質 37.7 g

予定献立表

介護老人福祉施設大和の里

令和8年11月22日～令和8年11月28日

	11月22日（日）	11月23日（月）	11月24日（火）	11月25日（水）	11月26日（木）	11月27日（金）	11月28日（土）
朝食	ご飯 みそ汁（豆腐、ねぎ） お魚豆腐の煮物 とろろ 漬物	ご飯 みそ汁（油揚げ、玉葱） ごぼうのうま煮 カリフラワーの和風ドレ和え 漬物	ご飯 みそ汁(じゃが芋、あさつき) 切り昆布の煮物 なすのおかか和え のりつくだ煮	ご飯 みそ汁(舞茸、麸) はんぺんの甘辛煮 紅あずまサラダ（朝食用） 金山寺味噌	ご飯 みそ汁(しめじ、あさつき) かぼちゃのそぼろ煮 玉ねぎの梅肉和え ふりかけ（さけ）	ご飯 みそ汁(豆腐、豆苗) 五目豆 もやしのナムル 昆布佃煮	ご飯 みそ汁(かぼちゃ、麸) がんもどきの含め煮 キャベツの彩酢物（朝食用） 漬物
昼食	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 フルーチェ（いちご）	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 粕　汁 りんご	ご飯 エビチリ マカロニソテー きゅうりとシラスの酢の物 みそ汁(ほうれん草、玉ねぎ) ストロベリーゼリー	鶏肉のみぞれそば 炒り豆腐 春菊のピーナッツ和え プリン	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	牛丼 里芋のにっころがし ほうれん草の生姜和え みそ汁(なめこ、油揚げ) フルーツ（もも、みかん）	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 ピーチゼリー
夕食	ご飯 ほっけの煮つけ なすの田楽 いんげんのごま和え	ご飯 牛肉のしぐれ煮 山菜の煮物 オクラのゆかり和え	ご飯 千草焼 もやしのコンソメソテー 白菜のわさび和え	ご飯 赤魚の生姜焼 アスパラのソテー 青菜のなめたけ和え	ご飯 回鍋肉 ビーフン炒め オクラの梅肉和え	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	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
栄養素	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1651 kcal たんぱく 63.8 g 脂質 44.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1448 kcal たんぱく 56.2 g 脂質 31.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1415 kcal たんぱく 56.9 g 脂質 30.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1381 kcal たんぱく 58.9 g 脂質 29.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1473 kcal たんぱく 49.3 g 脂質 37.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1487 kcal たんぱく 62.8 g 脂質 30.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1473 kcal たんぱく 57.4 g 脂質 33.8 g

予定献立表

介護老人福祉施設大和の里

令和8年11月29日～令和8年11月30日

	11月29日（日）	11月30日（月）					
朝食	ご飯 みそ汁（えのき、ねぎ） 笹かま煮 長芋のわさび和え 漬物	ご飯 みそ汁（チンゲン菜、玉ねぎ） スクランブルエッグ れんこんサラダ（朝食用） ふりかけ（たらこ）					
昼食	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（茄子、油揚げ） ヨーグルト	チキンカレー クリームコロッケ きゅうりの梅和え オレンジ					
夕食	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	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					
栄養素	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1463 kcal たんぱく 63.2 g 脂質 34.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1566 kcal たんぱく 61.5 g 脂質 45.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 0 kcal たんぱく 0.0 g 脂質 0.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 0 kcal たんぱく 0.0 g 脂質 0.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 0 kcal たんぱく 0.0 g 脂質 0.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 0 kcal たんぱく 0.0 g 脂質 0.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 0 kcal たんぱく 0.0 g 脂質 0.0 g