

〇〇 令和7年 11月 献立表 〇〇							
【ｶﾙﾋﾞ 7常食】							
						1 (土)	2 (日)
朝 食						薄皮ミニ (チョコ) 牛乳 白菜のクリーム煮	おじや (鶏ミンチ) みそ汁 (もやし) 玉葱とソーセージのソテー いちごゼリー
昼 食						米飯 (米50) 魚のピカタ ほうれん草のナムル コーンスープ 野菜菜漬け	米飯 (米50) オムレツ ごぼうサラダ 豚汁 フルーツ (リンゴ)
昼 間 食						やわらかおかき	パウンドケーキ
夕 食						ゆかりごはん ちゃんぽん麺 カニかまのサラダ バナナ (1/2)	米飯 (米50) なすと厚揚げのみそ炒め 春雨サラダ みそ汁 (豆腐と鮭) しば漬け
	3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	8 (土)	9 (日)
朝 食	米飯 (米50) 絹揚げと小松菜の煮物 みそ汁 (もやし) ヨーグルト	チョコチップスナックパン 牛乳 ｷｬﾍﾞﾂとまぐろﾌﾙｰﾂの和え	米飯 (米50) みそ汁 (玉葱) 大豆サラダ ジョア (ストロベリー)	薄皮ミニ (白あん) 牛乳 野菜炒め	米飯 (米50) みそ汁 (白菜) なすのオリーブ炒め ジョア (ストロベリー)	スナックパン (さつまいも) 牛乳 ピーナッツ和え	おじや (生薑) ソーセージのソテー みそ汁 (豆腐と鮭) ビタミゼリー
昼 食	三色丼 大豆サラダ 味噌汁 (しめじ) みかん (1/2)	ボークカレーライス (備前) 中華サラダ らっきょう フルーツ (キウイ)	米飯 (米50) ムニエル (たちうお) おひたし みそ汁 (豆腐と鮭) みかん (1/2)	米飯 (米50) デミグラスソースハンバ トマトのサラダ コンソメスープ	米飯 (米50) おでん エビと胡瓜の酢のもの うぐいす豆 バナナ (1/2)	米飯 (米50) お好みたまご ほうれん草のごま味噌煮 みそ汁 (茄子) みかん (1/2)	米飯 (米50) えびと豆腐のうま煮 大根サラダ みそ汁 (小松菜) バナナ (1/2)
昼 間 食	ミニあんまん	焼きプリンタルト	ふかし芋	フルーツ	レモンケーキ	お菓子	たこ焼き (冷凍)
夕 食	米飯 (米50) はたてのクリームシチュー きゅうりの酢の物 鶏レバーの味噌煮 みそ汁 (豆腐となめこ)	米飯 (米50) さわらの山椒焼き 春菊のごまあえ みそ汁 (かぼちゃと油揚げ) フルーツ (もも缶)	オムライス ほうれん草サラダ コーンスープ 福神漬	米飯 (米50) 厚揚げの肉詰め煮 カニかまのサラダ みそ汁 (大根) たくあん漬	米飯 (米50) さわらの味噌焼き マカロニサラダ みそ汁 (キャベツ) 漬物 (きゅうり漬け)	ひじきご飯 厚揚げのあんかけ 山芋の酢の物 みそ汁 (白菜) フルーツ (キウイ)	米飯 (米50) 豚肉と玉葱の生姜焼き 豆腐の田楽 フルーツ (みかん缶)
	10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (土)	16 (日)
朝 食	米飯 (米50) 味噌汁 (さつまいも) 切り干し大根のソテー ジョア (ストロベリー)	薄皮ミニ (あんパン) 牛乳 絹揚げと小松菜の煮物 ジョア (ストロベリー)	米飯 (米50) みそ汁 (かぼちゃと油揚げ) 白菜のソテー ジョア (ストロベリー)	スティックパン (プレーン) 牛乳 スクランブルエッグ	米飯 (米50) みそ汁 (豆腐と鮭) 大豆サラダ ジョア (ストロベリー)	スナックパン (さつまいも) 牛乳 ボークビーゼン	おじや (鮭フレーク) みそ汁 (じゃがいも) 小松菜の炒め煮 メロンゼリー
昼 食	米飯 (米50) ホッケの塩焼き いねとﾀﾏｺﾞのサラダ 鶏レバーの味噌煮 みそ汁 (青菜)	米飯 (米50) 豚肉のカレー焼き 三色和え コーンスープ バナナ (1/2)	にぎり寿司 ほうれん草の白和え 赤だし フルーツ (かき)	若菜ごはん たぬきそば ツナの酢の物 フルーツ (リンゴ)	米飯 (米50) ミートローフ キャベツのサラダ コンソメスープ みかん (1/2)	栗ご飯 筑前煮 ほうれん草のからし和え かきたま汁 フルーツ (かき)	米飯 (米50) はたてのうま煮 シーチキンサラダ 青菜ときの中草スープ フルーツ (リンゴ)
昼 間 食	ミニ肉まん	シルベース	フリーカットロールケーキ	しっとりまんじゅう (炊飯)	バナナカステラ	スイートポテト	カスタードケーキ
夕 食	ゆかりごはん 焼きそば 大根サラダ みそ汁 (豆腐と小松菜) バナナ (1/2)	ハヤシライス フレンチサラダ コンソメスープ らっきょう	米飯 (米50) カニ卵あんかけ チキンサラダ みそ汁 (豆腐と小松菜)	米飯 (米50) メンチカツ ひじきのサラダ みそ汁 (大根)	米飯 (米50) 千草焼き 白菜のクリーム煮 みそ汁 (豆腐となめこ) つば漬け	米飯 (米50) えびフライ 胡瓜ともやしの酢の物 みそ汁 (豆腐と小松菜) たくあん漬	米飯 (米50) サバの塩焼き 胡瓜ともやしの中華風和え 味噌汁 (さつまいも)
	17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (土)	23 (日)
朝 食	米飯 (米50) 味噌汁 (厚揚げ・小松菜) ピーナッツ和え ヨーグルト	薄皮ミニ (チョコ) 牛乳 ほうれん草サラダ	米飯 (米50) みそ汁 (玉葱) 里芋サラダ ヨーグルト	薄皮ミニ (あんパン) 牛乳 ひじきソテー	米飯 (米50) みそ汁 (玉葱) マカロニサラダ ヤクルト	スナックパン (さつまいも) 牛乳 チンゲン菜のソテー	おじや (生薑) みそ汁 (豆腐と鮭) サツマイモサラダ (朝食) いちごゼリー
昼 食	米飯 (米50) 牛肉の柳川風 茄子とじゃがいものごま味噌汁 しば漬け	ゆかりごはん 天ぷらうどん シーチキンサラダ みかん (1/2)	米飯 (米50) 魚のムニエル キャベツのごま酢和え かきたま汁 みかん (1/2)	親子丼 ブロッコリーのサラダ 味噌汁 (さつまいも) フルーツ (もも缶)	米飯 (米50) かき揚げ ほうれん草の煮付け すまし汁 (卵) フルーツ (パイナップル)	米飯 (米50) 鮭のチャンチャン焼き 豆腐の田楽 味噌汁 (ほうれん草) 野菜菜漬け	いもご飯 魚の西京焼き 煮炊あんかけ みそ汁 (大根) フルーツ (みかん缶)
昼 間 食	ミニたい焼き	ミニルマンド	りんごゼリー	プリン	栗入り饅頭	ベビッシュクリーム	コロコロあんドーナツ
夕 食	三色丼 ゆず味噌田楽 青しそサラダ バナナ (1/2)	米飯 (米50) 白身魚の味噌焼き 春菊のごまあえ みそ汁 (豆腐と鮭) さけふりかけ	米飯 (米50) 肉団子の甘酢あんかけ しらあえ みそ汁 (白菜) たくあん漬	米飯 (米50) 揚げだし豆腐のそぼろあん 中華サラダ すまし汁 (えのき) フルーツ (キウイ)	米飯 (米50) 鶏肉のつくね煮 ツナの酢の物 あさりのすまし汁 バナナ (1/2)	カレーライス キャベツのサラダ らっきょう フルーツ (キウイ)	米飯 (米50) だし巻き卵と野菜の煮物 ピーナッツ和え みそ汁 (玉葱)
	24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	29 (土)	30 (日)
朝 食	米飯 (米50) みそ汁 (もやし) カレーソテー ヨーグルト	薄皮ミニ (あんパン) 牛乳 切り干し大根のソテー	米飯 (米50) みそ汁 (じゃがいも) 小松菜の煮返し ヨーグルト	スティックパン (プレーン) 牛乳 大豆サラダ	米飯 (米50) 味噌汁 (ほうれん草) 絹揚げと小松菜の煮物 ヨーグルト	薄皮ミニ (白あん) 牛乳 ほうれん草サラダ	おじや (鮭フレーク) みそ汁 (白菜) なすのオリーブ炒め メロンゼリー
昼 食	いなり寿司4個 ほうれん草のお浸し 茶わん蒸し みかん (1/2)	米飯 (米50) 鶏の生姜焼き スパゲティサラダ 卵スープ 白菜漬け	米飯 (米50) さわらの山椒焼き ほうれん草の白和え 味噌汁 (さつまいも) フルーツ (もも缶)	米飯 (米50) 豚肉の中華風煮込み 春菊のごまあえ みそ汁 (かぼちゃと油揚げ) バナナ (1/2)	栗ご飯 千草焼き ホウレン草のピーナッツ和え 梅汁 みかん (1/2)	ゆかりごはん きつねうどん かぼちゃサラダ フルーツ (もも缶)	米飯 (米50) えびフライ ポテトサラダ かぼちゃのポターージュ つば漬け
昼 間 食	さつまいも蒸しパン	バナナカステラ	栗ぜんざい (餅無し)	ミニどら焼き	もみじ饅頭	焼きプリンタルト	お菓子
夕 食	米飯 (米50) ボークチャップ キャベツのごま酢和え 味噌汁 (しめじ) 茄子の漬け物	米飯 (米50) 赤魚の味噌漬け焼き ブロッコリーのゆず和え 味噌汁 (厚揚げ・小松菜) たくあん漬	オムライス 切り干し大根とオクラの和風ハンバーグ 春雨サラダ 福神漬	米飯 (米50) 和風ハンバーグ 春雨サラダ みそ汁 (青菜) フルーツ (キウイ)	米飯 (米50) 変わり肉じゃが ひじきのサラダ みそ汁 (白菜) かつおふりかけ	米飯 (米50) カニ卵あんかけ 春菊としめじの和えもの みそ汁 (豆腐と小松菜) 漬物 (きゅうり漬け)	米飯 (米50) 豚肉の甘酢炒め オクラとえびのしょうが煮 みそ汁 (じゃがいも) バナナ (1/2)