



* 献立表 *

常食(A)

	令和07年10月26日(日)		令和07年10月27日(月)		令和07年10月28日(火)		令和07年10月29日(水)		令和07年10月30日(木)		令和07年10月31日(金)		令和07年11月01日(土)	
朝	米飯		米飯		パン		米飯		米飯		米飯		米飯	
	味噌汁(大根・えのき茸)		味噌汁(かぶ・わかめ)		コーンクリーム(豆乳)		味噌汁(大根・大根葉)		味噌汁(高野豆腐・絹さや)		味噌汁(青梗菜・えのき茸)		味噌汁(小松菜・大根)	
	卵とじ		納豆		スクランブルエッグ		えびしんじょうの煮物		だし巻き卵		めかぶ納豆		ミートボール	
	いんげんの炒め煮		そぼろ煮		枝豆コーン		じゃがいものバター醤油		カリフラワーソテー		もやし炒め		ツナ炒め	
	豆のヘルシーサラダ		もやしの青じそ和え		ジャム		キャベツの浅漬け		オクラのおかか和え		マカロニサラダ		ドレッシング和え	
	胡瓜漬(赤)		黄桃缶		ヨーグルト		ふりかけ		梅干し		赤しその実		しそ昆布佃煮	
野菜ジュース		牛乳				牛乳		牛乳		ジョア		ヨーグルト		
昼	米飯		米飯		米飯		かき揚げうどん		米飯		かつ丼		米飯	
	味噌汁(高野豆腐・葱)		コンソメスープ(しめじ・玉葱)		味噌汁(小松菜・揚げ)		ミニおにぎり		味噌汁(とろろ昆布・貝割大根)		味噌汁(いんげん・揚げ)		清し汁(はんぺん・貝割大根)	
	たら山の山椒焼き		鶏肉の梅肉焼き		ほっけの塩焼き		さつま芋のミルク煮		鮭の照り焼き		かぼちやの煮物		赤魚の葱味噌焼き	
	野菜炒め		なすの甘辛炒め		煮物		バナナ		きのこのバター醤油		マヨ和え		ひじきの五目煮	
	お浸し		カリフラワーピクルス		ブロッコリーのサラダ				大根のゆず和え		胡瓜漬		白菜のり和え	
	白桃缶		桜大根		オレンジ				りんご缶				フルーツカクテル	
15時	もみじまんじゅう		ピザまん		ソフトクレープ(いちご)		マドレーヌ		羊羹		パインゼリー		ロールケーキ(ショコラ)	
夕	米飯		米飯		米飯		米飯		米飯		米飯		きつねそば	
	味噌汁(麩・絹さや)		味噌汁(豆腐・椎茸)		味噌汁(白菜・貝割大根)		味噌汁(卵・葱)		味噌汁(さつま芋・大根菜)		スープ(豆腐・わかめ)		ミニおにぎり	
	肉じゃが		ホキの煮付け		鶏肉の照り焼き		鯖の漬け焼き		豚肉の玉葱炒め		鶏のハニーマスタードソース		田楽	
	なすの揚げ浸し		マカロニサラダ		大根金平		ふきの炒め煮		かぶのかにかまあん		ほうれん草バターソテー		もやしの梅おかか和え	
	青菜とささみの和え物		白菜のゆず和え		冷奴		からし和え		ごまドレ和え		コールスローサラダ			
	青しその実		昆布佃煮		野沢菜漬		昆布豆		もろみみそ		高菜漬け			
	エネルギー	1528kcal	エネルギー	1627kcal	エネルギー	1536kcal	エネルギー	1534kcal	エネルギー	1558kcal	エネルギー	1722kcal	エネルギー	1371kcal
	蛋白質	56.1g	蛋白質	66.7g	蛋白質	62g	蛋白質	51.2g	蛋白質	59.7g	蛋白質	64g	蛋白質	53.9g
	食塩相当	10.1g	食塩相当	9.2g	食塩相当	8.2g	食塩相当	7.3g	食塩相当	9.3g	食塩相当	9.6g	食塩相当	8.5g





* 献立表 *

常食(A)

	令和07年11月02日(日)	令和07年11月03日(月)	令和07年11月04日(火)	令和07年11月05日(水)	令和07年11月06日(木)	令和07年11月07日(金)	令和07年11月08日(土)
朝	米飯 味噌汁(玉葱・しめじ) 含め煮 じゃが芋千切り炒め ほうれん草のポン酢和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(とろろ昆布・インゲン) 納豆 きんぴらごぼう お浸し しば漬け 豆乳(コーヒー)	パン コンソメスープ(玉葱・コーン) オムレツ パンプキンサラダ ジャム ヨーグルト	米飯 味噌汁(じゃが芋・青菜) いわし蒲焼き 小松菜のソテー ごま和え 梅干し 野菜ジュース	米飯 味噌汁(椎茸・葱) 豆腐の煮物 土佐炒め 青菜のからし和え 佃煮 ジョア	米飯 味噌汁(チンゲン菜・えのき茸) しらす納豆 ひじきの煮物 もやしの和え物 桜だいこん 牛乳	米飯 味噌汁(絹厚・大根葉) つみれの煮物 いんげんの炒め煮 チンゲン菜の生姜和え 青しその実 ヨーグルト
昼	米飯 清し汁(高野豆腐・わかめ) 鶏肉の味噌焼き カリフラワーのコンソメ煮 オクラの和え物 千切り沢庵	米飯 味噌汁(小松菜・椎茸) 肉豆腐 車麩の煮物 スパゲティサラダ オレンジ	米飯 味噌汁(大根・大根葉) メンチカツ 大豆の煮物 チンゲン菜の和え物 白桃缶	五目にゆめん ミニおにぎり ささみ梅フライ バナナ	米飯 清し汁(花麩・わかめ) さばのみそ煮 なすの薬味さっぱりソース マカロニサラダ パイン缶	カレーライス コンソメスープ(玉葱・ベーコン) コールスロー 福神漬 洋梨缶	米飯 味噌汁(小松菜・麩) ぶりの煮物 麻婆春雨 もやしのポン酢和え オレンジ
15時	ミニたいやき	上用饅頭(赤)	抹茶ゼリー	梅ようかん	青りんごゼリー	桃まんじゅう	きみしぐれ
夕	米飯 味噌汁(チンゲン菜・あさり) ほきのおろし煮 南瓜の煮物 しその実和え 昆布豆	米飯 清し汁(麩・白葱) 豚肉と野菜の中華炒め 芋の味噌炒め ゆかり和え 胡瓜漬け	米飯 味噌汁(南瓜・絹さや) 赤魚の煮付け ケチャップ炒め えのきの和え物 赤しその実	米飯 清まし汁(豆腐・貝割大根) 松風焼き さつま芋と昆布の煮物 チンゲン菜のわさび和え たいみそ	米飯 味噌汁(さつま芋・ほうれん草) 鶏肉の照り焼き いんげんソテー 春雨の和風和え 白花豆	米飯 味噌汁(高野豆腐・なめこ) 白身魚フライ かぼちゃのそぼろ煮 大根サラダ つぼ漬け	肉うどん ミニおにぎり 南瓜の天ぷら ほうれん草の和え物
	エネルギー 1502kcal	エネルギー 1712kcal	エネルギー 1513kcal	エネルギー 1592kcal	エネルギー 1618kcal	エネルギー 1637kcal	エネルギー 1497kcal
	蛋白質 61.5g	蛋白質 56.8g	蛋白質 48.7g	蛋白質 65g	蛋白質 57.7g	蛋白質 58.5g	蛋白質 57.3g
	食塩相当 9.2g	食塩相当 8.6g	食塩相当 8.7g	食塩相当 8.9g	食塩相当 8.5g	食塩相当 9.8g	食塩相当 9.4g

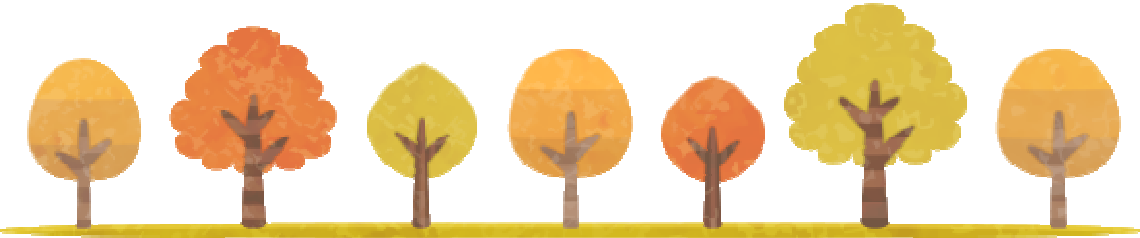




* 献立表 *

常食(A)

	令和07年11月09日(日)	令和07年11月10日(月)	令和07年11月11日(火)	令和07年11月12日(水)	令和07年11月13日(木)	令和07年11月14日(金)	令和07年11月15日(土)
朝	米飯 味噌汁(豆腐・わかめ) とりごぼう焼き レンコン炒め ブロッコリーの和え物 えびみそ 野菜ジュース	米飯 味噌汁(とろろ昆布・キャベツ) 納豆 切干大根の炒め煮 カリフラワーの和え物 白桃缶 豆乳(バナナ)	パン コーンスープ(豆乳) ベーコンエッグ ツナサラダ ジャム 牛乳	米飯 味噌汁(チンゲン菜・しめじ) 高野豆腐の含め煮 ほうれん草の甘辛炒め 白菜の浅漬け のり佃煮 ジョア	米飯 味噌汁(キャベツ・椎茸) 肉団子の煮物 中華炒め 小松菜の白和え 梅干し 牛乳	米飯 味噌汁(ほうれん草・えのき茸) ひじき納豆 卵とじ ピーナッツ和え 黄桃缶 ヨーグルト	米飯 味噌汁(豆腐・揚げ) がんもの煮物 たけのこの金平風 昆布豆 ふりかけ 牛乳
昼	米飯 味噌汁(玉葱・貝割大根) あじフライ 里芋の含め煮 梅肉和え りんご缶	★日本から揚げ紀行★ 米飯 味噌汁(かぶ・いんげん) 札幌布袋監修唐揚げ ほうれん草のソテー ゆかり和え あみ佃煮	米飯 味噌汁(小松菜・えのき茸) 豆腐野菜バーグ 玉葱ソースがけ ブロッコリーソテー 大根のゆず和え バナナ	醤油ラーメン ミニおにぎり かに焼売 フルーツカクテル	米飯 清し汁(貝割大根・とろろ昆布) 白身魚の生姜焼き なすみそ炒め カリフラワーのサラダ オレンジ	◇旅するランチ〜沖縄〜 長崎ちゃんぽん丼 清し汁(麩・わかめ) えびかつ 桜だいこん 和梨ゼリー	米飯 清し汁(白菜・椎茸) さばのみそ煮 こんにゃく炒め 胡瓜の塩昆布和え りんご缶
15時	和のパンケーキ(きなこ)	イチゴゼリー	キャラメルケーキ	ソフトクレープ(バニラ)	カステラまんじゅう	チョコムース	蒸しパン(チーズ)
夕	米飯 味噌汁(南瓜・しめじ) 鶏肉の山椒焼き 野菜炒め 春雨サラダ 千切沢庵	米飯 味噌汁(麩・白葱) 赤魚の香味焼き なすのケチャップ炒め さつまいもサラダ 野沢菜漬け	米飯 味噌汁(高野豆腐・椎茸) たらの煮つけ 冬瓜の煮物 青菜のからし和え しば漬け	米飯 味噌汁(卵・大根菜) プルコギ風 かぼちゃの煮物 ブロッコリーの豆サラダ 胡瓜漬(赤)	米飯 味噌汁(牛蒡・あげ) おろしハンバーグ 中華風冷奴 おくらのおかか和え つぼ漬け	米飯 味噌汁(大根・人参) チキンソテー もやしの中華炒め チンゲン菜の和え物 胡瓜漬	たぬきそば ミニおにぎり ミートボール(甘酢) おろし酢和え
	エネルギー 1503kcal	エネルギー 1580kcal	エネルギー 1463kcal	エネルギー 1548kcal	エネルギー 1626kcal	エネルギー 1576kcal	エネルギー 1621kcal
	蛋白質 50.9g	蛋白質 59.6g	蛋白質 53.5g	蛋白質 53.9g	蛋白質 59.4g	蛋白質 61.4g	蛋白質 63g
	食塩相当 9.3g	食塩相当 9g	食塩相当 8.9g	食塩相当 9.4g	食塩相当 8.4g	食塩相当 9.8g	食塩相当 8.1g





* 献立表 *

常食(A)

	令和07年11月16日(日)		令和07年11月17日(月)		令和07年11月18日(火)		令和07年11月19日(水)		令和07年11月20日(木)		令和07年11月21日(金)		令和07年11月22日(土)	
朝	米飯		米飯		パン		米飯		米飯		米飯		米飯	
	味噌汁(もやし・わかめ)		味噌汁(厚揚げ・しめじ)		青菜のスープ		味噌汁(玉葱・えのき茸)		味噌汁(南瓜・しめじ)		味噌汁(とろろ昆布・ごぼう)		味噌汁(小松菜・麩)	
	はんぺんチーズ焼き		納豆		スクランブルエッグ		肉焼売		にしん梅煮		オクラ納豆		ハンバーグ	
	じゃが芋千切り炒め		ソテー		インゲンの和え物		いんげんのソテー		もやしのそぼろ炒め		野菜ソテー		切干大根の炒め煮	
	お浸し		ブロッコリーごま和え		ジャム		ドレッシング和え		金時豆		青菜の辛子和え		カリフラワーの和え物	
	青しその実		バナナ		ジョア		ふりかけ		野沢菜漬		千切沢庵		フルーツカクテル缶	
	野菜ジュース		ヨーグルト				牛乳		ヨーグルト		野菜ジュース		牛乳	
昼	米飯		米飯		米飯		スパゲティミートソース		サンドイッチ		カレーライス		米飯	
	清し汁(卵・貝割大根)		味噌汁(かぶ・大根葉)		味噌汁(豆腐・絹さや)		コンソメスープ(ほうれん草・長葱)		クリームシチュー		卵スープ(卵・長葱)		味噌汁(キャベツ・椎茸)	
	ホキの味噌漬け焼き		とんかつ		赤魚の塩焼き		温野菜サラダ		野菜サラダ		コールスローサラダ		赤魚のムニエル	
	冷奴		かぼちゃの煮物		じゃがいも炒め		洋梨缶		野菜サラダ		福神漬		さつまいもの煮物	
	春雨の和え物		ちくわとワカメの酢の物		キャベツの浅漬け				オレンジ		キウイフルーツ		青菜のポン酢和え	
	白桃缶		しば漬		かつおおかか								パイン缶	
15時	味噌まんじゅう		プリンムース		焼きドーナツ		あんまん		ぶどうゼリー		人形焼き		黒糖饅頭	
夕	米飯		米飯		米飯		米飯		米飯		米飯		とろろそば	
	中華スープ(青梗菜・コーン)		味噌汁(白菜・貝割大根)		味噌汁(麩・ねぎ)		味噌汁(はんぺん・わかめ)		味噌汁(チンゲン菜・人参)		味噌汁(もやし・揚げ)		ミニおにぎり	
	鶏肉のチリソースがけ		ぶり大根		チキン南蛮		たらの煮付け		豚肉と野菜の中華炒め		白身魚フライ		卵豆腐	
	ぎょうざ		ふき炒め煮		大豆とひじきの煮物		里芋の煮物		れんこんのピリ辛炒め		大根の煮物		白菜のドレ和え	
	白菜の和風和え		青梗菜のり和え		菜種和え		ピーマンおかか和え		胡瓜の酢の物		なめ茸豆腐			
	高菜漬		あみ佃煮		つぼ漬け		桜だいこん		梅干し		茶福豆			
	エネルギー	1434kcal	エネルギー	1632kcal	エネルギー	1412kcal	エネルギー	1532kcal	エネルギー	1600kcal	エネルギー	1556kcal	エネルギー	1499kcal
	蛋白質	54g	蛋白質	59.1g	蛋白質	56.3g	蛋白質	63.8g	蛋白質	59.4g	蛋白質	55.8g	蛋白質	54.4g
	食塩相当	9.6g	食塩相当	10.3g	食塩相当	8.5g	食塩相当	8.1g	食塩相当	10.6g	食塩相当	9g	食塩相当	7.5g





* 献立表 *

常食(A)

	令和07年11月23日(日)	令和07年11月24日(月)	令和07年11月25日(火)	令和07年11月26日(水)	令和07年11月27日(木)	令和07年11月28日(金)	令和07年11月29日(土)
朝	米飯 味噌汁(大根・あさり) 鶏とごぼうの炒り煮 お浸し もやしゆず和え 青しその実 ヨーグルト	米飯 味噌汁(キャベツ・揚げ) 納豆 レンコン炒め かにかま和え しば漬け 野菜ジュース	パン パンプキンスープ(豆乳) チキンオムレツ 二色サラダ ジャム ジョア	米飯 味噌汁(じゃが芋・わかめ) 肉焼売 ソテー オクラのおかか和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(玉葱・椎茸) がんもの含め煮 山菜の炒め煮 生姜和え うめびしお ヨーグルト	米飯 味噌汁(ほうれん草・えのき茸) おろし納豆 キャベツ炒め いんげんのごま和え 黄桃缶 豆乳(コーヒーマグ)	米飯 味噌汁(キャベツ・あさり) さばの味噌煮缶 そぼろ煮 昆布豆 ゆずみそ 牛乳
昼	米飯 中華スープ(チンゲン菜・わかめ) 麻婆豆腐 かにシューマイ 春雨サラダ 洋梨缶	米飯 味噌汁(小松菜・麩) さばの塩焼き 大根のたまごあんかけ 青菜のり和え パイン缶	米飯 味噌汁(白菜・えのき茸) 鶏肉の塩麴焼き つみれの煮物 切干し大根甘酢和え オレンジ	かきあげうどん ミニおにぎり さといもの煮物 フルーツカクテル	米飯 味噌汁(もやし・あげ) 白身魚のみりん焼き ビーフン炒め 青菜のナムル バナナ	二色丼 味噌汁(麩・ねぎ) もやしのゆかり和え 金時豆 りんご缶	米飯 味噌汁(わかめ・ねぎ) フライ盛り合わせ さつまいもの煮物 白菜の和え物 千切りたくあん
15時	マスカットゼリー	レモンケーキ	羊羹	ドームケーキ	コーヒーマグゼリー	もみじまんじゅう	マドレーヌ
夕	米飯 清し汁(麩・ねぎ) 魚の梅みそ焼き 南瓜の煮物 おかか和え 胡瓜漬(赤)	米飯 味噌汁(とろろ昆布・大根葉) 肉じゃが ツナサラダ ほうれん草のしらす和え しそ昆布佃煮	米飯 味噌汁(高野豆腐・ねぎ) ホキの山椒焼き 大豆の煮物 梅肉和え 高菜漬け	米飯 味噌汁(麩・チンゲン菜) 揚げ豆腐の五目野菜あん 野菜サラダ もやしの中華和え 赤しその実漬け	米飯 味噌汁(かぶ・大根菜) チキンピカタ きんぴらごぼう チンゲン菜のからし和え 桜だいいん	米飯 味噌汁(南瓜・貝割大根) たらの漬け焼き つきこんにゃくの炒り煮 大根のゆず和え 胡瓜漬	塩ラーメン ミニおにぎり ミートボール柚子おろし ほうれん草の中華和え
	エネルギー 1417kcal	エネルギー 1497kcal	エネルギー 1448kcal	エネルギー 1586kcal	エネルギー 1475kcal	エネルギー 1528kcal	エネルギー 1664kcal
	蛋白質 54.5g	蛋白質 55.8g	蛋白質 55.8g	蛋白質 50.1g	蛋白質 53.9g	蛋白質 62.6g	蛋白質 64.8g
	食塩相当 9.1g	食塩相当 10.4g	食塩相当 8.5g	食塩相当 7.9g	食塩相当 8.5g	食塩相当 8.1g	食塩相当 10.8g





* 献立表 *

常食(A)

	令和07年11月30日(日)												
朝	米飯 味噌汁(玉葱・しめじ) つみれの煮物 じゃが芋千切り炒め なめたけおろし ふりかけ ジョア												
昼	米飯 中華スープ(もやし・人参) 八宝菜 ひじきの五目煮 しその実和え オレンジ												
15時	杏仁ムース												
夕	米飯 味噌汁(ほうれん草・なめこ) ほっけの塩焼き ふきの炒め煮 しろなの海苔和え 梅干し												
	エネルギー 1306kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal
	蛋白質 49g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g
	食塩相当 8.5g	食塩相当 g	食塩相当 g	食塩相当 g	食塩相当 g	食塩相当 g	食塩相当 g	食塩相当 g	食塩相当 g	食塩相当 g	食塩相当 g	食塩相当 g	食塩相当 g

