献立表

常食(A)

	令和08年11月01日(日)	令和08年11月02日(月)	令和08年11月03日(火)	令和08年11月04日(水)	令和08年11月05日(木)	令和08年11月06日(金)	令和08年11月07日(土)
朝	米飯 味噌汁(ほうれん草・葱) ちくわの甘辛煮 チンゲン菜の炒め物 もやしのおかか和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(とろろ・キャベツ) 納豆 チンゲン菜の炒め物 白菜の沢庵和え 胡瓜漬(赤) ヨーグルト	パン コンソメスープ スクランブルエッグ サウザン和え ジャム ジョア	米飯 味噌汁(小松菜・しめじ) がんもの煮物 キャベツの炒め煮 ブロッコリーの玉葱和え 梅干し 牛乳	米飯 味噌汁(もやし・揚げ) つみれの煮物 ふきの炒め煮 ほうれん草のお浸し 赤しその実 野菜ジュース	米飯 味噌汁(ほうれん草・絹厚) おくら納豆 人参の炒り煮 おろし酢和え 高菜漬け ヨーグルト	米飯 味噌汁(なす・人参) ミートボール しらす炒め 白菜のもろみ味噌和え 千切り沢庵 ジョア
昼	米飯 味噌汁(白菜・きぬさや) 鶏肉の薬味ソースがけ 山菜の炒め煮 白菜の生姜和え みかん缶(備蓄)	米飯 味噌汁(じゃが芋・きぬさや) 赤魚のホイル蒸し 大豆とひじきの煮物 からし和え 洋梨缶	米飯 味噌汁(大根・大根葉) フライ盛り合わせ 里芋の煮物 チンゲン菜の和え物 パイン缶	にゅうめん ミニおにぎり さつま芋のミルク煮 白桃缶	★日本から揚げ紀行★ 米飯 味噌汁(麸・葉大根) 玉露園梅こんぶ茶唐揚げ かぶの煮物 わかめサラダ 白花豆	シーフードカレー コンソメスープ コールスロー 福神漬 洋梨缶	米飯 清し汁 あじフライ 高野豆腐のごま風味炒め 酢みそ和え フルーツカクテル
15時	レモンケーキ	ようかん	かすてら饅頭(ごま)	肉まん	蒸しチョコパン	抹茶ゼリー	きみしぐれ
夕	米飯 味噌汁(厚揚げ・わかめ) 白身魚の山椒焼き 茄子のおろし和え ドレッシング和え うずら豆	米飯 味噌汁(インゲン・ひらたけ) 豚肉のごま味噌炒め 南瓜の煮物 お浸し 青しその実	米飯 清し汁 たらのみそマヨ焼き もやしの中華炒め わさび和え 三色豆	米飯 味噌汁(高野豆腐・大根葉) 豆腐の五目野菜あん いんげんソテー 大根のゆず和え しば漬け	米飯 清し汁 ほっけの照焼き 白菜の肉味噌炒め 小松菜のお浸し つぼ漬	米飯 味噌汁(さつま芋・ワカメ) 鶏肉のきのこ蒸し ひじきの煮物 いんげんマヨ和え 昆布佃煮	たぬきうどん ミニおにぎり はんぺんチーズ焼き ゆず醤油和え
エネルギー	1499kcal	1444kcal	1454kcal	1458kcal	1473kcal	1691kcal	1366kcal
蛋白質	57.5g	58g	50.3g	48.2g	58.4g	53.7g	50g
食塩相当	9.3g	9.2g	7.7g	8.2g	9.6g	11.4g	8.8g

献立表

常食(A)

	令和08年11月08日(日)	令和08年11月09日(月)	令和08年11月10日(火)	令和08年11月11日(水)	令和08年11月12日(木)	令和08年11月13日(金)	令和08年11月14日(土)
朝	米飯 味噌汁(白菜・ごぼう) カニカマ卵とじ 小松菜のソテー もやしの和え物 ふりかけ(備蓄) ヨーグルト	米飯 味噌汁(小松菜・揚げ) 納豆 かぼちゃのくず煮 白菜のツナ和え みかん缶 牛乳	パン 青菜のスープ ボイルウインナー フレンチサラダ ジャム ジョア	米飯 味噌汁(高野豆腐・小松菜) 和風炒り卵 人参の金平 白菜のゆかり和え 昆布佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(玉葱・えのき) 豆腐の煮物 土佐炒め ピーナッツ和え 千切沢庵 野菜ジュース	米飯 味噌汁(もやし・揚げ) うめ納豆 野菜炒め 大根の和え物 高菜漬 牛乳	米飯 味噌汁(大根・ひらたけ) 卵豆腐 切干大根の炒め煮 小松菜のゆずみそ和え つぼ漬 ヨーグルト
昼	米飯 中華スープ 麻婆豆腐 ぎょうざ 春雨の和え物 白桃缶	米飯 味噌汁(しめじ・キャベツ) 赤魚のおろしポン酢かけ じゃがいものバター醤油 からし和え しば漬	米飯 味噌汁(かぼちゃ・玉葱) チキン南蛮 枝豆コーンソテー ごま和え パイン缶	あんかけ焼きそば 卵スープ ミニおにぎり 小松菜の和え物 バナナ	サンドイッチ ポトフ風 野菜サラダ フルーツカクテル	旅するランチ～青森～ 米飯 清し汁 牛肉のバラ焼き さつま芋のフレンチサラダ パイン	米飯 清し汁 魚の蒲焼き風 じゃが芋のソテー 酢みそ和え りんご缶
15時	ロールケーキ(いちご)	バームクーヘン	杏仁ムース	ソフトクレープ(バニラ)	コーヒーゼリー	饅頭	梅ようかん
夕	米飯 清し汁 たらの味噌漬け焼き カリフラワーのコンソメ煮 キャベツのｺﾞﾏﾄﾞﾚ和え 梅干し	米飯 味噌汁(絹厚・インゲン) プルコギ風 茶碗蒸し(備蓄) 青じそ和え 白花豆	米飯 味噌汁(里芋・椎茸) ホキの煮付け ほうれん草のソテー 青菜の生姜醤油 胡瓜漬(赤)	米飯 味噌汁(麸・大根葉) 鶏肉の梅肉焼き 温野菜のサラダ オクラと大根の和え物 たいみそ	米飯 すまし汁(はんぺん・ワカメ) さばのみそ煮 茄子の炒め物 ブロッコリーの和え物 胡瓜漬	米飯 味噌汁(とろろ昆布・葱) チキンカツ 里芋のかにかまあん いんげんの胡麻和え 赤しその実	なめこおろしそば ミニおにぎり かぼちゃの天ぷら チンゲン菜の辛子和え
エネルギー	1473kcal	エネルギー 1639kcal	エネルギー 1312kcal	エネルギー 1511kcal	エネルギー 1568kcal	エネルギー 1570kcal	エネルギー 1472kcal
蛋白質	59.8g	蛋白質 69g	蛋白質 46.8g	蛋白質 54.3g	蛋白質 57.8g	蛋白質 56.6g	蛋白質 47.6g
食塩相当	9.4g	食塩相当 9.2g	食塩相当 8g	食塩相当 10g	食塩相当 9.2g	食塩相当 8.4g	食塩相当 7.9g

献立表

常食(A)

	令和08年11月15日(日)	令和08年11月16日(月)	令和08年11月17日(火)	令和08年11月18日(水)	令和08年11月19日(木)	令和08年11月20日(金)	令和08年11月21日(土)
朝	米飯 味噌汁(ホウレン草・キャベツ) 高野豆腐の煮物 もやし炒め おろし酢和え ふりかけ(備蓄) ジョア	米飯 味噌汁(玉ねぎ・揚げ) 納豆 肉焼売 キャベツの青じそ和え フルーツカクテル 野菜ジュース	パン コンソメスープ(大根・コーン) オムレツ ブロッコリーごまドレ和え ジャム 牛乳	米飯 味噌汁(高野豆腐・ねぎ) がんもの煮物 チンゲン菜のソテー カリフラワーの和え物 梅干し ヨーグルト	米飯 味噌汁(じゃが芋・わかめ) 厚焼玉子 キャベツの炒め煮 からし和え たいみそ ジョア	米飯 味噌汁(玉葱・しめじ) おろし納豆 ソテー インゲンのごま和え 千切沢庵 牛乳	米飯 味噌汁(ほうれん草・揚げ) ミートボール レンコン炒め 小松菜の和え物 しそ昆布佃煮 ヨーグルト
昼	米飯 味噌汁(卵・大根葉) トリテキ マカロニサラダ 青菜のドレッシング和え キウイ	米飯 味噌汁(じゃが芋・貝割大根) 赤魚のねぎ塩麹焼き ツナ炒め煮 白菜の和え物 桜だいこん	米飯 中華スープ 肉団子の甘酢あん 春巻き 春雨サラダ オレンジ	味噌ラーメン ミニおにぎり カニ焼売 ゆず醤油和え バナナ	米飯 味噌汁(かぶ・大根葉) 白身魚の香味焼き ほうれん草の煮浸し カリフラワーサラダ マンゴー	カレーライス わかめスープ 温野菜サラダ 福神漬 黄桃缶	米飯 味噌汁(麸・青菜) 白身魚フライ 大根の昆布煮 白菜のポン酢和え パイン缶
15時	ヨーグルト風ムース	ロールケーキ(モカ)	黒糖饅頭	ピーチゼリー	ようかん(こしあん)	和のパンケーキ(きなこ)	味噌饅頭
夕	米飯 味噌汁(チンゲンサイ・椎茸) ほっけの煮つけ がんもの含め煮 白菜のゆず和え あみ佃煮	米飯 味噌汁(麸・葱) あぶ玉 さつまいものごま煮 ゆかり和え 胡瓜漬け	米飯 味噌汁(とろろ昆布・えのき) さばの漬け焼き 茶碗蒸し(備蓄) 梅おかか和え 白花豆	米飯 すまし汁 メンチカツ れんこん味噌炒め 胡瓜とワカメの酢の物 しば漬け	菜飯ご飯 味噌汁(キャベツ・椎茸) 豆腐ステーキの肉味噌がけ コーンコロッケ 小松菜のドレ和え 高菜漬物	米飯 味噌汁(とろろ昆布・かぶの葉) すき焼き風煮 ツナサラダ ほうれん草のしらす和え 赤しその実漬け	スパゲティナポリタン 野菜スープ ブロッコリーの卵炒め 南瓜サラダ
エネルギー	1449kcal	エネルギー 1445kcal	エネルギー 1691kcal	エネルギー 1570kcal	エネルギー 1605kcal	エネルギー 1684kcal	エネルギー 1549kcal
蛋白質	57.6g	蛋白質 55.4g	蛋白質 57.5g	蛋白質 50.8g	蛋白質 60.2g	蛋白質 60.2g	蛋白質 49.1g
食塩相当	8.5g	食塩相当 9.1g	食塩相当 9.2g	食塩相当 11.3g	食塩相当 9.5g	食塩相当 12.8g	食塩相当 8.4g

献立表

常食(A)

	令和08年11月22日(日)	令和08年11月23日(月)	令和08年11月24日(火)	令和08年11月25日(水)	令和08年11月26日(木)	令和08年11月27日(金)	令和08年11月28日(土)
朝	米飯 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ・えのき) 豆腐と大根の煮物 いんげんの炒め煮 もやしの中華和え 胡瓜漬(赤) 野菜ジュース	米飯 味噌汁(えのき・しめじ) 納豆 そぼろ煮 小松菜の中華和え 桜大根 牛乳	パン クリームポタージュ(豆乳) スクランブルエッグ 枝豆コーン ジャム ヨーグルト	米飯 味噌汁(大根・大根葉) 豆腐揚げの煮物 さつま芋のバター醤油 キャベツの浅漬け ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(高野豆腐・貝割大根) ミートボール ツナ炒め ドレッシング和え 赤しその実 ヨーグルト	米飯 味噌汁(青梗菜・えのき) めかぶ納豆 もやし炒め ポテトサラダ 洋梨缶 ジョア	米飯 味噌汁(小松菜・大根) 和風スクランブルエッグ ウインナーソテー ほうれん草のおかか和え 梅干し 野菜ジュース
昼	米飯 味噌汁(里芋・葱) たらの山椒焼き 野菜炒め お浸し 三色豆	米飯 コンソメスープ ほうれん草のキッシュ マカロニサラダ カリフラワーピクルス キウイ	米飯 味噌汁(小松菜・揚げ) ほっけの塩焼き 煮物 ブロッコリーのサラダ オレンジ	かき揚げうどん ミニおにぎり じゃが芋の味噌煮 バナナ	米飯 味噌汁(とろろ・ねぎ) ぶりの照り焼き きのこのバター醤油 白菜のり和え りんご缶	親子丼 味噌汁(いんげん・揚げ) マヨ和え 胡瓜漬 みかんヨーグルト	米飯 清し汁(はんぺん・貝割大根) 赤魚の葱味噌焼き ひじきの五目煮 白菜と塩昆布の和え物 フルーツカクテル
15時	プリンムース	ストロベリーゼリー	ドームケーキ(チョコ)	マドレーヌ	ようかん(さつま芋)	吹雪饅頭	ロールケーキ(バニラ)
夕	米飯 味噌汁(麩・かぶの葉) 肉じゃが なすの揚げ浸し ひじきサラダ 青しその実	米飯 味噌汁(豆腐・椎茸) 赤魚の煮付け ごぼうの甘辛炒め 白菜のゆず和え 昆布佃煮	米飯 味噌汁(白菜・貝割大根) 鶏肉のゆず醤油ソースがけ 大根金平 冷奴 野沢菜漬	米飯 味噌汁(卵・葱) 鯖の漬け焼き ふきの炒め煮 からし和え うずら豆	米飯 味噌汁(里芋・大根菜) 豚肉の玉葱炒め 茶碗蒸し(備蓄) ごまドレ和え もろみみそ	米飯 スープ(豆腐・わかめ) 鶏のハニーマスタード焼き ほうれん草バターソテー フレンチサラダ 高菜漬け	きつねそば ミニおにぎり 田楽 もやしの梅おかか和え
エネルギー	1409kcal	エネルギー 1617kcal	エネルギー 1584kcal	エネルギー 1543kcal	エネルギー 1626kcal	エネルギー 1660kcal	エネルギー 1439kcal
蛋白質	48.8g	蛋白質 61.6g	蛋白質 64g	蛋白質 51.5g	蛋白質 60g	蛋白質 63.8g	蛋白質 53.6g
食塩相当	10.1g	食塩相当 8.6g	食塩相当 8.4g	食塩相当 8g	食塩相当 9.8g	食塩相当 8.8g	食塩相当 9.7g

献立表

常食(A)

	令和08年11月29日(日)		令和08年11月30日(月)									
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(インゲン・揚げ) 納豆 レンコン炒め 白菜のお浸し しば漬け ジョア									
昼	米飯 清し汁(高野豆腐・たまご) 鶏肉のカレー焼き カリフラワーのコンソメ煮 オクラの和え物 バナナ		米飯 味噌汁(さつま芋・椎茸) 中華風卵焼き かぼちゃの含め煮 青菜の胡麻和え パイン缶									
15時	レアチーズ風ムース		マスカットゼリー									
夕	米飯 味噌汁(チンゲン菜・平茸) ほきのおろし煮 南瓜の煮物 春雨の中華和え 胡瓜漬(赤)		米飯 コンソメスープ(ｷｬﾍﾞﾂ・わかめ) ハンバーグ ほうれん草バターソテー 豆のドレッシング和え しそ昆布佃煮									
	エネルギー	1483kcal	エネルギー	1505kcal								
	蛋白質	60.7g	蛋白質	54.5g								
	食塩相当	8.8g	食塩相当	9.7g								