

2026

こ

ん

だ

て

ひ

よ

う

11月



	日 1日	月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日	土 7日
朝	御飯 ルパンと野菜煮物 白菜と胡瓜の和え物 味噌汁(もやし、チンゲン菜) 牛乳	御飯 厚焼卵 なめ茸おろし すまし汁(かぶ、葉だいこん) 鴨汁	食パン(8枚切) ジャム&マーマリン 豆と挽肉のトマト炒め わらのドレッシング 和え コッパスプ(さといも、ほうれん草) 牛乳	御飯 竹輪の煮物 かつおのワサビ 味噌汁(じゃがいも、しろ菜) 牛乳	御飯 南蛮と豚肉の炒め煮 ユース&マーマリン すまし汁(チンゲン菜、もやし) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーマリン チーズ入りカラッパ ブロッコリーとツナのサラダ コッパスプ(ひらたけ、かぶ) ジュース	御飯 パコと小松菜のソー 菜のドレッシング かけ 肉団子・ササミの甘辛煮 味噌汁(さといも、ワカメ) 牛乳
昼	御飯 五目卵焼 じゃが芋金平 キャベツの青じし和え ルーツ・白桃缶	御飯 ジャム しじみのきんぴら ブロッコリーとツナのサラダ ルーツ・白桃缶	御飯 煮魚のあんかけ(アジ) 青梗菜と生揚げの炒め物 南瓜のサラダ マヨネーズ	和食 栗御飯 ぶりの西京焼 海豆腐 すまし汁(かまぼこ、青ネギ) ほうじ茶アツ	御飯 松風焼 なすの田舎煮 わらのドレッシング 和え ルーツ・白桃缶	御飯 鶏のさっぱり焼 ひじきの炒め煮 キャベツのピーチアツ和え ルーツ・黄桃缶	御飯 肉団子と生揚げの味噌炒め 大根の炒り煮 二色汁 ルーツ・マンゴー缶
タ	御飯 魚のオーソリス焼(赤魚) かつおのステーキ 煮 いんげんのサラダ コッパスプ	御飯 めばるの韓国風照焼 茹でたまごの味噌煮 わかしの味噌汁 味噌汁(なめこ、花麴)	御飯 卵とエビのオムライス炒め シュー 春菊の海苔和え 中華スープ(キクラゲ、玉ねぎ)	御飯 牛肉とごぼうの味噌煮 菜の花の和風あんかけ 人参とわかしのサラダ すまし汁(白玉麴、えのき)	御飯 つみれとレタスの煮物 小松菜とパコンの炒め物 トマトとわかしのサラダ 味噌汁(油揚げ、煙菜)	御飯 酢漬 鶏肉の煮物 かつおのドレッシング 和え 中華スープ(油揚げ、水菜)	御飯 焼魚のステーキ(ほっけ) 肉団子・ササミの甘辛煮 ほうれん草のサラダ すまし汁(かぶ、ごぼう)
	1456.54 kcal 蛋白質(a): 57.31 脂質(a): 40.58 食塩相当(a): 6.41	1472.24 kcal 蛋白質(a): 52.76 脂質(a): 36.62 食塩相当(a): 5.98	1459.51 kcal 蛋白質(a): 57.41 脂質(a): 48.49 食塩相当(a): 6.45	1525.73 kcal 蛋白質(a): 56.28 脂質(a): 46.7 食塩相当(a): 6.28	1512.44 kcal 蛋白質(a): 56.24 脂質(a): 43.56 食塩相当(a): 6.38	1462.43 kcal 蛋白質(a): 52.24 脂質(a): 48.85 食塩相当(a): 6.38	1434.01 kcal 蛋白質(a): 56.78 脂質(a): 39.82 食塩相当(a): 6.41
朝	御飯 薩摩揚げの炒り煮 豆たっぷりルーツサラダ すまし汁(かぼちゃ、しいたけ) 牛乳	御飯 炒り豆腐(ミックス・ジャム) もやしのゆずサラダ 味噌汁(サツマイモ、油揚げ) 鴨汁	食パン(8枚切) ジャム&マーマリン わかしの野菜炒め 小松菜のくるみおろし コッパスプ(さといも、玉ねぎ) 牛乳	御飯 じゃが芋と薩摩揚げの煮物 人参とわかしのサラダ 味噌汁(サツマイモ、春菊) 牛乳	御飯 高野豆腐のステーキ いんげんのピーチアツ和え すまし汁(白菜、人参) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーマリン カラッパ 白菜の和風サラダ コッパスプ(なめこ、かぶ) ジュース	御飯 かぶと野菜の煮物 レタスの炒り煮 すまし汁(じゃがいも、葉だいこん) 牛乳
昼	御飯 白身魚ステーキ じゃが芋の煮物 わかしのわかじき ルーツ・白桃缶	御飯 鶏肉のステーキ キャベツの味噌煮 わかしの味噌汁 ルーツ・黄桃缶	御飯 鶏肉と香の中華炒め かつおの中華煮 わかしのわかじき ルーツ・白桃缶	和食 さつま芋御飯 和風あんかけルーツ 里芋の煮ころがし 紅白なます どらやき	御飯 魚のトマトソース(さくら) もやしとパコンのソー 菜の和風サラダ ヨーグルト・ルーツ	御飯 豚肉と野菜のステーキ きんぴらとわかしの煮物 小松菜の和え物 ルーツ・白桃缶	御飯 煮魚の胡麻だれ漬(かれい) わかじきとわかしの味噌炒め わかしの味噌汁 ルーツ・マンゴー缶
タ	御飯 豆腐の肉味噌かけ いんげんのステーキ 煮 いんげんのステーキ 和え 味噌汁(花麴、水菜)	御飯 豚肉と茄子の味噌煮 鶏肉と茄子の味噌煮 白菜の味噌汁 すまし汁(なめこ、煙菜)	御飯 魚の味噌煮(ハタ) 大根とあさりの炒め煮 金時煮豆 味噌汁(キャベツ、白玉麴)	御飯 魚の韓国風照焼(あじ) なすの味噌煮 中華冷奴 中華スープ(キクラゲ、しろ菜)	御飯 鶏肉の塩麹焼 かぶの煮物 わかしの味噌汁(わかじき、和え物) 味噌汁(庄内麴、白ネギ)	御飯 魚の沢煮(ます) さつま芋の蜂蜜バター風味 しょうが汁 すまし汁(かぼちゃ、うまい菜)	御飯 鶏肉と豆腐の和風あんかけ レタスと竹輪のおかか煮 青梗菜のステーキ和え 味噌汁(春菊、えのき)
	1445.04 kcal 蛋白質(a): 51.46 脂質(a): 36.22 食塩相当(a): 6.39	1490.45 kcal 蛋白質(a): 53.1 脂質(a): 44.78 食塩相当(a): 6.44	1463.86 kcal 蛋白質(a): 54.27 脂質(a): 47.43 食塩相当(a): 6.42	1501.19 kcal 蛋白質(a): 54.96 脂質(a): 39.13 食塩相当(a): 6.26	1488.81 kcal 蛋白質(a): 61.66 脂質(a): 42.01 食塩相当(a): 6.32	1465.14 kcal 蛋白質(a): 55.29 脂質(a): 39.07 食塩相当(a): 6.09	1494.35 kcal 蛋白質(a): 63.84 脂質(a): 43.3 食塩相当(a): 6.33
朝	御飯 揚げだしの煮物 いんげんの梅ドレッシング 和え 味噌汁(水菜、もやし) 牛乳	御飯 じゃが芋と野菜の炒め物 ごぼうのサラダ すまし汁(春菊、油揚げ) 鴨汁	食パン(8枚切) ジャム&マーマリン ブロッコリーとツナのソー 菜のサラダ コッパスプ(なめこ、人参) 牛乳	御飯 茄子の炒め煮 二色煮 すまし汁(白菜、かぶ) 牛乳	御飯 かぶと野菜の煮物 かつおのわかじき 味噌汁(ひらたけ、卵) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーマリン カラッパ(オニオン) きんぴらとわかしの味噌炒め コッパスプ(大根、水菜) ジュース	御飯 ひじきと竹輪の煮物 わかしの味噌煮 すまし汁(サツマイモ、玉ねぎ) 牛乳
昼	御飯 めばるのステーキ かつおとわかしのソー 菜のステーキ ルーツ・白桃缶	御飯 鶏の治部煮 鶏肉の味噌煮 白菜のゆず和え ルーツ・白桃缶	御飯 魚の味噌あんかけ(ほっけ) 小松菜の煮浸し かつおの煮物 ルーツ・黄桃缶	御飯 揚げ豆腐 じゃが芋と竹輪の煮物 春菊と干しエビの青じし和え ルーツ・白桃缶	御飯 インゲン インゲンとツナの炒め物 かつおのドレッシング 和え ルーツ・白桃缶	御飯 めばるの生煮 じゃが芋とパコンのソー 菜の味噌煮 ヨーグルト・ルーツ	御飯 豚肉のステーキ炒め かつおとわかしの炒め わかしの味噌煮 ルーツ・白桃缶
タ	御飯 豚肉の柳川煮 大根のきんぴら ブロッコリーのからし和え すまし汁(絹ごし豆腐、とうろ昆布)	御飯 じゃが芋と玉子の塩炒め 金時煮豆 わかしのドレッシング 和え 中華スープ(キクラゲ、コーン)	御飯 豚肉と南瓜の甘辛煮 キャベツのあさり炒め 胡麻和え すまし汁(白玉麴、揚げナス)	御飯 ぶり大根 青梗菜の炒め物 ピーチアツ和え(わかじき) 味噌汁(しろ菜、玉ねぎ)	御飯 魚の漬け焼き(かれい) 南瓜の味噌煮 かぶの梅和え すまし汁(お酢、ワカメ)	御飯 生揚げと牛肉のステーキ炒め 小松菜の干しエビ炒め 春雨の中華煮 中華スープ(絹ごし豆腐、オクラ)	御飯 サバのバター醤油風味焼 鶏肉の煮物 わかしの味噌汁(油揚げ、煙菜)
	1480.66 kcal 蛋白質(a): 60.78 脂質(a): 44.43 食塩相当(a): 6.01	1485.12 kcal 蛋白質(a): 51.6 脂質(a): 37.61 食塩相当(a): 5.79	1457.39 kcal 蛋白質(a): 60.49 脂質(a): 46.55 食塩相当(a): 5.77	1492.11 kcal 蛋白質(a): 57.02 脂質(a): 39.13 食塩相当(a): 6.21	1495.15 kcal 蛋白質(a): 53.59 脂質(a): 41.1 食塩相当(a): 5.99	1496.21 kcal 蛋白質(a): 54.13 脂質(a): 55.2 食塩相当(a): 6.36	1458.26 kcal 蛋白質(a): 57.46 脂質(a): 37.86 食塩相当(a): 6.39
朝	御飯 なすと挽肉のソー 菜のステーキ 味噌汁(春菊、人参) 牛乳	御飯 じゃが芋と野菜煮物 小松菜のサラダ すまし汁(もやし、油揚げ) 鴨汁	食パン(8枚切) ジャム&マーマリン わかじきとコーンのサラダ コッパスプ(大根、春菊) 牛乳	御飯 小松菜と油揚げの煮浸し わかしの和風サラダ すまし汁(なめこ、人参) 牛乳	御飯 肉団子と南瓜の甘辛煮 ごぼうのサラダ 味噌汁(大根、サツマイモ) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーマリン 豆と挽肉のトマト炒め 青菜の青じし和え コッパスプ(白菜、じゃがいも) ジュース	御飯 かつおとわかしの煮物 小松菜と干しエビの和え物 味噌汁(かぼちゃ、ごぼう) 牛乳
昼	御飯 卵と野菜の塩炒め 根野菜の味噌煮 わかじきとわかしの煮物 ルーツ・白桃缶	御飯 魚のステーキ焼(アジ) まこのきんぴら 白菜と人参のサラダ ヨーグルト・ルーツ	和食 青のりピラフ 豚肉とブロッコリーのステーキ 温野菜のステーキ ケールと豆腐の胡麻和え サザン風ルーツデザート	御飯 魚のステーキ(赤魚) じゃが芋金平 わかしの味噌汁 ルーツ・黄桃缶	御飯 鶏肉のさらさ煮 きのこのソー 菜の味噌和え ルーツ・白桃缶	和食 きしめん 大学芋 わかしの中華和え マヨネーズ	御飯 魚の醤油焼(あじ) わかしの味噌煮 わかしのドレッシング 和え ルーツ・白桃缶
タ	御飯 鶏肉のはちみつ照焼 里芋の煮物 かつおのステーキ すまし汁(庄内麴、ほうれん草)	御飯 豆腐の五目あんかけ ブロッコリーの野菜炒め わかしのわかじき 味噌汁(かぶ、なめこ)	御飯 魚の中華風照焼(ほっけ) 茄子の生煮 キャベツの中華ドレッシング 中華スープ(小松菜、水菜)	御飯 生揚げと野菜の炒め物 つみれの薄く煮 かつおのワサビ 味噌汁(煙菜、ワカメ)	御飯 ますのゆず味噌焼 茄子とピーチの炒め物 わかじき すまし汁(白玉麴、青ネギ)	御飯 魚の煮付け(さくら) 豚肉と青梗菜の炒め物 わかしの味噌和え すまし汁(玉ねぎ、油揚げ)	御飯 鶏肉とコーンのステーキ炒め 大根のステーキ炒め インゲンとツナのサラダ トマトスープ(イタリアンミックス)
	1494.79 kcal 蛋白質(a): 56.05 脂質(a): 44.43 食塩相当(a): 6.13	1467.23 kcal 蛋白質(a): 57.27 脂質(a): 34.93 食塩相当(a): 6.3	1535.76 kcal 蛋白質(a): 59.52 脂質(a): 58.34 食塩相当(a): 6.36	1481.52 kcal 蛋白質(a): 52.61 脂質(a): 46.29 食塩相当(a): 6.04	1495.5 kcal 蛋白質(a): 54.36 脂質(a): 40.53 食塩相当(a): 6.16	1467.25 kcal 蛋白質(a): 57.29 脂質(a): 51.5 食塩相当(a): 6.92	1468.17 kcal 蛋白質(a): 57.91 脂質(a): 38.99 食塩相当(a): 6.33
朝	御飯 豚肉と茄子の煮物 ブロッコリーのサラダ すまし汁(チンゲン菜、もやし) 牛乳	御飯 じゃが芋と野菜の炒め物 豆たっぷりルーツサラダ 味噌汁(庄内麴、玉ねぎ) 鴨汁	※仕入れ等の関係により献立内容が変わることがございます。 ※常食の献立内容を掲載させていただきます。 ※記載の栄養成分は、昼食の汁物・おやつを除いた数値です。				
昼	御飯 蒸魚のステーキ(ます) 白菜とわかしの煮浸し 春雨のサラダ ルーツ・白桃缶	御飯 鶏肉の照焼 しじみのきんぴら かつおのサラダ ヨーグルト・ルーツ					
タ	御飯 ふくご卵焼 わかじきの炒め煮 金時煮豆 味噌汁(さといも、しろ菜)	御飯 海老団子と野菜の炒め煮 南瓜とパコンのソー 菜の胡麻和え すまし汁(揚げナス、青ネギ)					
	1472.33 kcal 蛋白質(a): 60.43 脂質(a): 36.57 食塩相当(a): 6.38	1478.12 kcal 蛋白質(a): 60.43 脂質(a): 41.54 食塩相当(a): 6.4					