

# みどりの苑 予定献立表

令和 7年11月1日(土)～令和 7年11月8日(土)

みどりの苑

常食



| 日付          | 朝食                                                                    | 昼食                                                            | 夕食                                            | 成分値                                    |                                                    |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 11/1<br>(土) | 御飯<br>れんこんと豚肉のしぐれ煮<br>もやしと竹輪の香味サラダ<br>味噌汁(うまい菜・人参)<br>コーヒー牛乳          | 御飯<br>鶏肉のオニオンソース煮<br>大根と豚肉の金平<br>キャベツと油揚げの白ごま和え               | 御飯<br>銀ひらすの西京焼き<br>ふかしじゃがいも<br>スパゲティーサラダ      | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム<br>食塩相当量 | 1531 kcal<br>58.6 g<br>49.3 g<br>682 mg<br>6.91 g  |
| 11/2<br>(日) | 御飯<br>ミートオムレツ<br>納豆<br>味噌汁(あさり・油揚げ)<br>飲むヨーグルト                        | 栗ご飯<br>ホッケのたれ焼き<br>卵の花<br>胡瓜の甘酢和え<br>とろろ汁                     | 御飯<br>八宝菜<br>絹揚げとグリーンピースの煮物<br>杏仁豆腐の黄桃缶の盛り合わせ | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム<br>食塩相当量 | 1436 kcal<br>62.9 g<br>34.1 g<br>1113 mg<br>5.78 g |
| 11/3<br>(月) | 食パン<br>ボロニアソーセージ<br>白菜と鶏肉のカレースープ<br>りんごジュース                           | 御飯<br>鶏肉とキャベツの味噌炒め<br>高野豆腐のサイコロ煮<br>もやしの和え物<br>すまし汁(えのき・しいたけ) | 御飯<br>ホキの揚げ浸し<br>ひじきと豚肉に炒め煮<br>ポテトサラダ         | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム<br>食塩相当量 | 1371 kcal<br>56.8 g<br>49.2 g<br>430 mg<br>6.08 g  |
| 11/4<br>(火) | 御飯<br>かに玉<br>白菜の和え物<br>味噌汁(チンゲン菜・もやし)<br>飲むヨーグルト                      | ちらし寿司<br>大根と鶏肉の炒め物<br>キャベツと平天のごまドレサラダ                         | 御飯<br>合鴨スモークスライス<br>絹揚げの煮物<br>ほうれん草となめこの塩ポン和え | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム<br>食塩相当量 | 1405 kcal<br>51.4 g<br>43.4 g<br>874 mg<br>7.77 g  |
| 11/5<br>(水) | 御飯<br>チキンナゲット(トマトソース)<br>ブロッコリーと竹輪の麦味噌和え<br>味噌汁(うまい菜・白ねぎ)<br>白ぶどうジュース | 御飯<br>ハンバーグ(和風ソース)<br>ベーコンと枝豆の塩バターソテー<br>大根と大根葉のピリ辛和え         | 御飯<br>白身魚の味噌煮<br>キャベツと鶏肉の炒め物<br>マカロニサラダ       | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム<br>食塩相当量 | 1421 kcal<br>54.1 g<br>45.3 g<br>517 mg<br>5.29 g  |
| 11/6<br>(木) | 御飯<br>玉子焼き<br>インゲンのおから和え<br>味噌汁(じゃが芋・しいたけ)<br>飲むヨーグルト                 | 御飯<br>さけのクリームソースかけ<br>里芋と油揚げの煮物<br>キャベツとパプリカのバジルドレサラダ         | 御飯<br>寄せ鍋<br>ごぼうの味噌金平<br>フルーツ(洋梨缶)            | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム<br>食塩相当量 | 1475 kcal<br>64.8 g<br>37.9 g<br>849 mg<br>6.16 g  |
| 11/7<br>(金) | 御飯<br>プレーンオムレツ(きのこソース)<br>もやしと油揚げの白ごま和え<br>味噌汁(白菜・大根葉)<br>飲むヨーグルト     | 鶏肉のキーマカレー<br>らっきょう漬<br>大根の香味ドレサラダ<br>黄桃缶のピーチジュレ               | 御飯<br>さわらの幽庵焼き<br>大豆と小えびの煮物<br>ブロッコリーとコンのサラダ  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム<br>食塩相当量 | 1428 kcal<br>59.4 g<br>41.3 g<br>1126 mg<br>6.14 g |
| 11/8<br>(土) | 御飯<br>照り焼き肉団子<br>南瓜サラダ<br>味噌汁(キャベツ・小松菜)<br>コーヒー牛乳                     | 豚丼<br>ふろふき大根のなめ茸かけ<br>白菜とかまぼこの麴ナムル和え                          | 御飯<br>白身魚の唐揚げ(チリ風味あん)<br>うまい菜と鶏肉の炒め物<br>奴豆腐   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム<br>食塩相当量 | 1405 kcal<br>56.8 g<br>41.7 g<br>505 mg<br>5.46 g  |

◆都合により、献立内容が変更になる場合があります。

# みどりの苑 予定献立表

令和 7年11月9日(日)～令和 7年11月15日(土)

みどりの苑

常食



| 日付           | 朝食                                                                                                                                                        | 昼食                                                                                                                                     | 夕食                                                                                                                                     | 成分値                                                                           |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 11/9<br>(日)  | 御飯<br>擬製豆腐(そぼろあん)<br>キャベツの<br>ピーナツドレサラダ<br>味噌汁<br>(ほうれん草・人参)<br>飲むヨーグルト                                                                                   | 御飯<br>さばの塩焼き<br>絹揚げの煮物<br>もやしと竹輪の<br>大葉ドレサラダ                                                                                           | 御飯<br>蒸し鶏(レモンバターソース)<br>小松菜とツナの炒め物<br>カリフラワーのハンパンドレサラダ                                                                                 | エネルギー 1392 kcal<br>たんぱく質 64.6 g<br>脂質 43.2 g<br>カルシウム 896 mg<br>食塩相当量 5.66 g  |
| 11/10<br>(月) | クリームパン<br>磯巻き卵<br>大根と豚肉の豆乳スープ<br>りんごジュース<br>                             | 海鮮ちゃんぽん<br>ごぼうと豚肉の炒り煮<br>フルーツ(黄桃缶・白桃缶)<br>            | 御飯<br>銀ひらすのグリル<br>(野菜ソース)<br>高野豆腐と鶏肉の<br>サイコロ煮<br>インゲンとコーンの<br>スローサラダ                                                                  | エネルギー 1434 kcal<br>たんぱく質 64.2 g<br>脂質 49.2 g<br>カルシウム 634 mg<br>食塩相当量 8.05 g  |
| 11/11<br>(火) | 御飯<br>大豆ミートハンバーグ<br>(デミソース)<br>味噌汁(しろ菜・玉ねぎ)<br>飲むヨーグルト                                                                                                    | 御飯<br>豚カツのおろしあんかけ<br>ひじきとかんぴょうの<br>煮物<br>白菜のレモン風味<br> | 御飯<br>いわしの山椒煮<br>卵の花<br>ブロッコリーの<br>たらこマヨサラダ                                                                                            | エネルギー 1410 kcal<br>たんぱく質 50.7 g<br>脂質 39.3 g<br>カルシウム 843 mg<br>食塩相当量 6.21 g  |
| 11/12<br>(水) | 御飯<br>ハムチーズピカタ<br>キャベツとコーンの<br>和風ドレサラダ<br>味噌汁<br>(大根葉・しいたけ)<br>赤ぶどうジュース                                                                                   | 御飯<br>絹揚げの炊き合わせ<br>もやしと鶏肉の炒め物<br>高菜炒め                                                                                                  | 御飯<br>豚肉の生姜炒め<br>切干大根の煮物<br>ミルク寒天の<br>杏ソースかけ                                                                                           | エネルギー 1379 kcal<br>たんぱく質 48.5 g<br>脂質 40.8 g<br>カルシウム 669 mg<br>食塩相当量 5.60 g  |
| 11/13<br>(木) | 御飯<br>野菜とわかめの豆乳寄せ<br>白菜と大根葉の<br>ピーナツ和え<br>味噌汁(もやし・人参)<br>飲むヨーグルト                                                                                          | 親子丼<br>キャベツとツナの炒め物<br>さつま芋サラダ<br>                   | 御飯<br>赤魚の西京焼き<br>れんこんと豚肉の炒り煮<br>チンゲン菜と油揚げの<br>わさび和え                                                                                    | エネルギー 1408 kcal<br>たんぱく質 63.9 g<br>脂質 34.2 g<br>カルシウム 1062 mg<br>食塩相当量 5.80 g |
| 11/14<br>(金) | 御飯<br>千草焼き<br>いんげんのお浸し<br>味噌汁(油揚げ・キャベツ)<br>飲むヨーグルト                                                                                                        | 御飯<br>焼きあじの南蛮漬け<br>昆布大豆煮<br>大根とパプリカの<br>ごまドレサラダ                                                                                        | 御飯<br>肉じゃが<br>奴豆腐(大葉味噌だれ)<br>ブロッコリーと竹輪の<br>和え物<br> | エネルギー 1409 kcal<br>たんぱく質 62.1 g<br>脂質 32.9 g<br>カルシウム 885 mg<br>食塩相当量 6.18 g  |
| 11/15<br>(土) | 御飯<br>豚肉の和風炒め<br>もやしの香味ドレサラダ<br>手作りりんごゼリー<br>味噌汁(ごぼう・白菜)<br>コーヒー牛乳<br> | 御飯<br>鶏肉のマスタード焼き<br>金時煮豆<br>うまい菜と平天の和え物                                                                                                | 御飯<br>擬製豆腐<br>大根と豚肉の炒め物<br>マカロニサラダ<br>            | エネルギー 1531 kcal<br>たんぱく質 53.9 g<br>脂質 42.3 g<br>カルシウム 811 mg<br>食塩相当量 5.52 g  |
|              |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                        |                                                                                                                                        |                                                                               |

◆都合により、献立内容が変更になる場合があります。

# みどりの苑 予定献立表



令和 7年11月16日(日)～令和 7年11月23日(日)

みどりの苑

常食

| 日付           | 朝食                                                                  | 昼食                                                        | 夕食                                                                  | 成分値                                    |                                                    |
|--------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 11/16<br>(日) | 御飯<br>ほうれん草オムレツ<br>白菜と油揚げの<br>味噌汁(里芋・玉ねぎ)<br>飲むヨーグルト                | 御飯<br>豚肉の塩だれ炒め<br>一口がんもの煮物<br>しろ菜とちりめんの<br>麦味噌和え          | 御飯<br>カレイのグリル<br>(オニオンソース)<br>高野豆腐のそぼろ煮<br>カリフラワーとインゲンの<br>バジルドレサラダ | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム<br>食塩相当量 | 1398 kcal<br>67.9 g<br>43.0 g<br>1087 mg<br>5.11 g |
| 11/17<br>(月) | 食パン<br>鶏の炭火焼き風味<br>南瓜のポタージュ<br>赤ぶどうジュース                             | 御飯<br>白身魚の生姜煮<br>れんこんと油揚げの<br>炒めなます<br>玉子豆腐               | 御飯<br>肉団子の<br>クリームシチュー<br>小松菜とツナの炒め物<br>白桃缶のピーチジュレ                  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム<br>食塩相当量 | 1412 kcal<br>49.5 g<br>50.2 g<br>540 mg<br>5.03 g  |
| 11/18<br>(火) | 御飯<br>ポテトミンチ巻き<br>インゲンと平天の<br>味噌汁(キャベツ・絹揚げ)<br>飲むヨーグルト              | わかめうどん<br>もやしとピーマンの<br>炒め物<br>大根とコーンの<br>大葉ドレサラダ          | 御飯<br>豚肉の味噌マヨ炒め<br>いかふくさ焼き<br>チンゲン菜としいたけ<br>の和え物                    | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム<br>食塩相当量 | 1340 kcal<br>48.8 g<br>35.0 g<br>914 mg<br>7.54 g  |
| 11/19<br>(水) | 御飯<br>カニカマ入りだし巻き卵<br>キャベツとちりめんの<br>味噌汁<br>(ほうれん草・しいたけ)<br>白ぶどうジュース  | 御飯<br>蒸し鶏(ごまソース)<br>豚肉と絹揚げの煮物<br>うまい菜の洋風お浸し               | 御飯<br>さばの照り焼き<br>南瓜の含め煮<br>白菜の浅漬け                                   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム<br>食塩相当量 | 1407 kcal<br>64.4 g<br>42.8 g<br>812 mg<br>5.16 g  |
| 11/20<br>(木) | 御飯<br>メヌケの煮付け<br>もやしと竹輪の<br>味噌汁(さつま芋・白菜)<br>飲むヨーグルト                 | 御飯<br>千草蒸し<br>里芋と豚肉の煮物<br>はちみつねり梅                         | 御飯<br>ハンバーグ(きのこソース)<br>大豆とベーコンのコンソメ煮<br>インゲンとコーンの<br>ピリ辛和え          | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム<br>食塩相当量 | 1444 kcal<br>60.7 g<br>42.1 g<br>1087 mg<br>6.68 g |
| 11/21<br>(金) | 御飯<br>スクランブルエッグ<br>(ケチャップソース)<br>大根と平天の<br>味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)<br>飲むヨーグルト | 御飯<br>ホキの唐揚げ(中華あん)<br>えびシューマイ<br>ブロッコリーの<br>おからサラダ<br>太平燕 | 御飯<br>鶏肉のゆず風味グリル<br>高野豆腐のサイコロ煮<br>白菜とニラの和え物                         | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム<br>食塩相当量 | 1457 kcal<br>63.8 g<br>41.2 g<br>700 mg<br>6.54 g  |
| 11/22<br>(土) | 御飯<br>筑前煮<br>納豆<br>味噌汁(油揚げ・人参)<br>コーヒー牛乳                            | ポークカレー<br>福神漬け<br>キャベツとツナのマリネ<br>フルーツ(マンゴー缶)              | 御飯<br>おでん<br>白菜と鶏肉のとりみ炒め<br>きざみ高菜                                   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム<br>食塩相当量 | 1466 kcal<br>59.5 g<br>40.1 g<br>730 mg<br>7.16 g  |
| 11/23<br>(日) | 御飯<br>チキンナゲット<br>(野菜ソース)<br>ブロッコリーとコーンの<br>味噌汁(あさり・白菜)<br>飲むヨーグルト   | 御飯<br>赤魚の焼き浸し<br>もやしと鶏肉の炒め物<br>とろろのかつお梅和え                 | 御飯<br>牛肉とキャベツの<br>ピリ辛炒め<br>マカロニサラダ<br>寒天とパイン缶の<br>盛り合わせ             | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム<br>食塩相当量 | 1561 kcal<br>66.9 g<br>41.5 g<br>1095 mg<br>6.63 g |

◆都合により、献立内容が変更になる場合があります。

# みどりの苑 予定献立表

令和 7年11月24日 (月)～令和 7年11月30日 (日)

みどりの苑

常食



| 日付           | 朝食                                                                                                                                        | 昼食                                                                                                                             | 夕食                                                      | 成分値                                                                          |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 11/24<br>(月) | あんぱん<br>でんぶ入りだし巻き卵<br>小松菜とベーコンの<br>カレースープ<br>りんごジュース<br> | お好み焼き<br>切干大根と鶏肉の煮物<br>インゲンとちりめんの<br>和え物                                                                                       | 御飯<br>さわらの魚田<br>豚肉と絹揚げの炒め煮<br>キャベツと竹輪の<br>香味ドレサラダ       | エネルギー 1423 kcal<br>たんぱく質 58.7 g<br>脂質 57.1 g<br>カルシウム 664 mg<br>食塩相当量 6.56 g |
| 11/25<br>(火) | 御飯<br>5品目具材の玉子焼き<br>もやしと平天の<br>ハンパンドレサラダ<br>味噌汁(じゃが芋・人参)<br>飲むヨーグルト                                                                       | 御飯<br>鶏肉の塩焼き<br>高野豆腐と豚肉の<br>サイコロ煮<br>ほうれん草の真砂和え                                                                                | 御飯<br>さんまの生姜煮<br>キャベツとあさりの炒め物<br>胡瓜の浅漬け                 | エネルギー 1434 kcal<br>たんぱく質 65.7 g<br>脂質 45.1 g<br>カルシウム 782 mg<br>食塩相当量 6.09 g |
| 11/26<br>(水) | 御飯<br>鶏つみれの煮物<br>チンゲン菜の麺ナムル和え<br>味噌汁(大根葉・玉ねぎ)<br>赤ぶどうジュース                                                                                 | ねぎとろ丼<br>大豆とこんにゃくの煮物<br>コールスローサラダ<br>茶碗蒸し<br> | 御飯<br>豚肉のオイスターソース炒め<br>奴豆腐(ねぎ味噌だれ)<br>フルーツ<br>(黄桃缶・白桃缶) | エネルギー 1408 kcal<br>たんぱく質 57.8 g<br>脂質 39.4 g<br>カルシウム 547 mg<br>食塩相当量 6.89 g |
| 11/27<br>(木) | 御飯<br>玉子焼き<br>いんげんのおからサラダ<br>味噌汁(キャベツ・人参)<br>飲むヨーグルト                                                                                      | 御飯<br>メンチカツ・エビフライ<br>(タルタルソース)<br>たけのことふきの炒り煮<br>フルーツ<br>(パイン缶・みかん缶)                                                           | 御飯<br>白身魚の山椒煮<br>れんこんと豚肉の金平<br>ブロッコリーと竹輪の<br>洋風お浸し      | エネルギー 1444 kcal<br>たんぱく質 56.2 g<br>脂質 39.4 g<br>カルシウム 521 mg<br>食塩相当量 5.27 g |
| 11/28<br>(金) | 御飯<br>チキンピカタ<br>白菜と平天の和え物<br>味噌汁(里芋・大根葉)<br>飲むヨーグルト                                                                                       | にゅうめん<br>ごぼうと豚肉の炒り煮<br>ポテトサラダ                                                                                                  | 御飯<br>さばの味噌煮<br>キャベツと鶏肉の炒め物<br>大根のごま酢                   | エネルギー 1451 kcal<br>たんぱく質 56.0 g<br>脂質 49.9 g<br>カルシウム 803 mg<br>食塩相当量 7.42 g |
| 11/29<br>(土) | 御飯<br>里芋のそぼろ煮<br>ブロッコリーと竹輪の<br>ピーナツ和え<br>金時煮豆<br>味噌汁(キャベツ・白ねぎ)<br>コーヒー牛乳                                                                  | 御飯<br>白身魚の煮付け<br>もやしとにらの炒め物<br>スパゲティーサラダ                                                                                       | 御飯<br>鶏の唐揚げ<br>白菜とかまぼこの炒め煮<br>ヨーグルトの<br>マンゴーソースかけ       | エネルギー 1514 kcal<br>たんぱく質 57.7 g<br>脂質 43.7 g<br>カルシウム 718 mg<br>食塩相当量 5.13 g |
| 11/30<br>(日) | 御飯<br>白身魚のつみれ<br>チンゲン菜と油揚げの<br>白ごま和え<br>味噌汁(ごぼう・人参)<br>飲むヨーグルト                                                                            | 御飯<br>豚肉の和風炒め<br>三色稻荷の煮物<br>洋梨缶のはちみつジュレ                                                                                        | 御飯<br>あじの照り焼き<br>ひじきと鶏肉の炒め煮<br>さつま芋サラダ                  | エネルギー 1416 kcal<br>たんぱく質 56.5 g<br>脂質 39.4 g<br>カルシウム 830 mg<br>食塩相当量 5.44 g |
|              |                                                                                                                                           |                                                                                                                                |                                                         |                                                                              |

◆都合により、献立内容が変更になる場合があります。