

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 ハバと野菜煮物 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) ワケ	食パン(8枚切) ジャム&マ&リン 豆と挽肉のトマト炒め わらのドレッシング 和え コンطرプ(さといも、ほうれん草) 牛乳	御飯 竹輪の煮物 かつおのワケ 味噌汁(じゃがいも、しる菜) 牛乳	御飯 豚肉と豚肉の炒め煮 コール&ワケ・ワケ すまし汁(チンゲン菜、もやし) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マ&リン チーズ入りスクランブル ワケ・ワケのワケ コンطرプ(ひらたけ、かぶ) ワケ	御飯 ハバと小松菜のワケ 茹でたのドレッシング かけ 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 ハバの青しおとえ ルーツ・白桃缶	御飯 ワケ ワケのきんぴら ワケ・ワケのワケ ワケ・ワケ ワケ	御飯 煮魚のあんかけ(ワケ) 青梗菜と生揚げの炒め物 南瓜のワケ ワケ・ワケ ワケ	御飯 がいの西京焼 海豆腐 すまし汁(かまぼこ、青ネギ) ほうじ茶アリン	御飯 松茸焼 なすの肉煮 ワケのワケ和え ルーツ・白桃缶	御飯 ワケのワケ ひじきの炒め煮 ハバのワケ和え ルーツ・黄桃缶	御飯 豚肉と生揚げの味噌炒め 大根のワケ 三色ハバ ルーツ・ワケ・白桃缶
タ	御飯 魚のオスターソース(赤魚) かつおのワケ・ワケ ワケ・ワケ コンطرプ	御飯 めばるの韓国風照焼 茹でたのワケ ワケのワケ 味噌汁(なめこ、花魁)	御飯 卵とワケのオスターソース炒め ワケ 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 人参とワケのワケ すまし汁(白玉麩、えのき)	御飯 つみれとワケの煮物 小松菜とハバの炒め物 ワケのワケ 味噌汁(油揚げ、畑菜)	御飯 酢豚 冬瓜の煮物 かつおのドレッシング 和え 中華スープ(揚げなす、水菜)	御飯 焼魚のワケ和え(ほった) 肉団子・ワケの甘辛煮 ほうれん草のワケ すまし汁(畑菜、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): 60.22 脂質(a): 43.56 食塩相当(a): 6.3	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 豆たっぷりハバ・ワケ すまし汁(かぼちゃ、しいたけ) 牛乳	御飯 ワケ豆腐(ワケ・ワケ・ワケ) もやし・ワケのワケ 味噌汁(サツマイモ、油揚げ) ワケ	食パン(8枚切) ジャム&マ&リン ワケの野菜炒め 小松菜のくるみ和え コンطرプ(さといも、玉ねぎ) 牛乳	御飯 ワケ・ワケと薩摩揚げの煮物 人参とワケのワケ 味噌汁(サツマイモ、春菊) 牛乳	御飯 高野豆腐のワケ・ワケ ワケのワケ和え すまし汁(白菜、人参) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マ&リン スクランブル ワケのワケ ワケのワケ ワケ	御飯 ハバと野菜の煮物 かぶのワケ すまし汁(じゃがいも、葉だいこん) 牛乳
昼	御飯 白身魚ワケ ワケと里芋の煮物 ワケのワケ和え ルーツ・白桃缶	御飯 ワケ・ワケ ワケのワケ ワケのワケ和え ルーツ・黄桃缶	御飯 牛肉とワケの中華炒め ワケの中華煮 ワケのワケ和え ルーツ・白桃缶	御飯 ワケ・ワケ ワケのワケ ワケのワケ ワケ	御飯 魚のワケ・ワケ(さくら) ワケのワケ・ワケ ワケのワケ・ワケ ワケ・ワケ・ワケ	御飯 豚肉と野菜のワケ・ワケ ワケのワケ ワケのワケ ワケ・ワケ・ワケ	御飯 煮魚のワケ和え(わかれい) ワケのワケ ワケのワケ ワケ・ワケ・ワケ
タ	御飯 豆腐の肉味噌かけ ワケのワケ・ワケ ワケのワケ 味噌汁(花魁、水菜)	御飯 豚肉とワケの味噌煮 ワケのワケ・ワケ ワケのワケ すまし汁(なめこ、畑菜)	御飯 魚のワケ(ワケ) 大根とあさりの炒め煮 ワケのワケ 味噌汁(キャベツ、白玉麩)	御飯 魚の韓国風照焼(あじ) なすの味噌煮 味噌汁(中草煮) 中華スープ(キクラゲ、しる菜)	御飯 鶏肉の塩麹焼 かぶの煮物 ワケのワケ・ワケの和え物 味噌汁(庄内麩、白ネギ)	御飯 魚のワケ(ます) さつま芋のワケ・ワケ ワケのワケ すまし汁(かぼちゃ、うまい菜)	御飯 揚げ出し豆腐に風味あんかけ ワケのワケ ワケのワケ 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): 33.55 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 揚げハバの煮物 ワケのワケ・ワケ ワケのワケ 味噌汁(水菜、もやし) 牛乳	御飯 ワケ・ワケ ワケのワケ すまし汁(春菊、油揚げ) ワケ	食パン(8枚切) ジャム&マ&リン ワケのワケ・ワケ ワケ・ワケ ワケ・ワケ ワケ	御飯 ワケの炒め煮 三色煮 ワケのワケ すまし汁(白菜、かぶ) 牛乳	御飯 ハバと野菜の煮物 ワケのワケ・ワケ ワケのワケ 味噌汁(ひらたけ、卵) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マ&リン スクランブル(ワケ・ワケ) ワケのワケ・ワケ ワケのワケ ワケ	御飯 ひじきと竹輪の煮物 ワケのワケ ワケのワケ すまし汁(サツマイモ、玉ねぎ) 牛乳
昼	御飯 めばるのワケ・ワケ ワケ・ワケのワケ ハバとワケのワケ ルーツ・白桃缶	御飯 ワケのワケ ワケのワケ ワケのワケ ワケ・ワケ・ワケ	御飯 肉とワケ 小松菜の煮しめ ワケのワケ ワケ・ワケ ワケ・ワケ	御飯 ワケ豆腐 ワケ・ワケ ワケのワケ ワケ・ワケ・ワケ ワケ・ワケ・ワケ	御飯 ワケ・ワケ ワケ・ワケ ワケのワケ ワケ・ワケ・ワケ ワケ・ワケ・ワケ	御飯 めばるの生煮 ワケ・ワケ・ワケ ワケのワケ ワケ・ワケ・ワケ ワケ・ワケ・ワケ	御飯 豚肉のオスターソース炒め ワケのワケ ワケのワケ ワケ・ワケ・ワケ ワケ・ワケ・ワケ
タ	御飯 豚肉の柳川風煮 大根のきんぴら ワケのワケ和え すまし汁(絹ごし豆腐、とうろ昆布)	御飯 ワケと玉子の塩炒め ワケのワケ ワケのワケ ワケ・ワケ・ワケ	御飯 豚肉と南瓜の甘辛煮 ワケのワケ ワケのワケ すまし汁(白玉麩、揚げナス)	御飯 ワケ・ワケ ワケのワケ ワケのワケ ワケ・ワケ・ワケ ワケ・ワケ・ワケ	御飯 魚のワケ焼(わかれい) ワケのワケ ワケのワケ すまし汁(お麩、ワカメ)	御飯 生揚げと牛肉のオスターソース炒め ワケのワケ・ワケ ワケのワケ ワケ・ワケ・ワケ ワケ・ワケ・ワケ	御飯 ワケのワケ・ワケ風味噌焼 ワケのワケ ワケのワケ 味噌汁(油揚げ、畑菜)
	1480.66 kcal 蛋白質(a): 60.78 脂質(a): 46.73 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	1520.25 kcal 蛋白質(a): 54.89 脂質(a): 58.34 食塩相当(a): 6.42	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): 6.29	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): 6.38
朝	御飯 なすと挽肉のワケ ハバ・ワケ 味噌汁(春菊、人参) 牛乳	御飯 ハバと野菜煮物 小松菜のワケ すまし汁(もやし、油揚げ) ワケ	食パン(8枚切) ジャム&マ&リン ワケのワケ・ワケ ワケ・ワケ ワケ・ワケ ワケ	御飯 小松菜と油揚げの煮しめ ワケのワケ すまし汁(なめこ、人参) 牛乳	御飯 肉団子と南瓜の甘辛煮 こほうワケ 味噌汁(大根、サツマイモ) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マ&リン 豆と挽肉のワケ炒め ワケのワケ ワケのワケ ワケ・ワケ・ワケ ワケ	御飯 ワケ・ワケの煮物 小松菜とワケの和え物 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 ワケ・ワケのワケ ワケ・ワケ・ワケ	御飯 ワケのワケ ワケのワケ ワケのワケ ワケ・ワケ・ワケ	御飯 ワケ・ワケ ワケのワケ ワケのワケ ワケ・ワケ・ワケ ワケ・ワケ・ワケ	御飯 魚のワケ・ワケ(赤魚) ワケ・ワケ ワケのワケ ワケ・ワケ・ワケ	御飯 鶏肉のワケ・ワケ ワケのワケ ワケのワケ ワケ・ワケ・ワケ	御飯 ワケ・ワケ ワケのワケ ワケのワケ ワケ・ワケ・ワケ ワケ・ワケ・ワケ	御飯 魚のワケ・ワケ ワケのワケ ワケのワケ ワケ・ワケ・ワケ ワケ・ワケ・ワケ
タ	御飯 鶏肉のはちみつ照焼 里芋の煮物 ワケのワケ すまし汁(庄内麩、ほうれん草)	御飯 五目あんかけ ワケのワケ ワケのワケ ワケ・ワケ・ワケ	御飯 魚の中華風照焼(ほった) ワケのワケ ワケのワケ ワケ・ワケ・ワケ	御飯 生揚げと野菜の炒め物 ワケのワケ ワケのワケ 味噌汁(畑菜、ワカメ)	御飯 ワケのワケ・ワケ ワケのワケ ワケのワケ すまし汁(白玉麩、青ネギ)	御飯 魚のワケ(さくら) ワケのワケ ワケのワケ すまし汁(玉ねぎ、油揚げ)	御飯 ワケとワケのワケ・ワケ ワケのワケ ワケのワケ ワケ・ワケ・ワケ ワケ・ワケ・ワケ
	1494.79 kcal 蛋白質(a): 56.05 脂質(a): 40.43 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): 40.53 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 豚肉とワケの煮物 ワケのワケ・ワケ すまし汁(チンゲン菜、もやし) 牛乳	御飯 ワケと野菜の炒め物 ワケのワケ・ワケ 味噌汁(庄内麩、玉ねぎ) ワケ	※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 煮魚のワケ和え(ます) 白菜とワケの煮しめ 春雨ワケ ルーツ・白桃缶	御飯 鶏肉の照焼 ワケのきんぴら かぶのワケ ワケ・ワケ・ワケ	11月17日(火) 昼食は ショートステイの 特別選抜食です。				
タ	御飯 ふくさ卵焼 ワケのワケ 金時煮豆 味噌汁(さといも、しる菜)	御飯 海老団子と野菜の炒め煮 南瓜とハバのワケ ワケのワケ すまし汁(揚げナス、青ネギ)	【通常提供】 魚のきのこあんかけ 【特別選抜】 肉うどん +追加料金120円 …お肉の旨みとだしの味わいが広がる、ほっと する一品です。				
	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): 48.22 脂質(a): 41.54 食塩相当(a): 6.4					