週間献立表　2026年11月①

	11月1日(日)	11月2日(月)	11月3日(火)	11月4日(水)	11月5日(木)	11月6日(金)	11月7日(土)
朝	御飯 厚揚げの含め煮 漬物 味噌汁(ｼﾞｬｶﾞ芋、人参) ヨーグルト	御飯 ベーコンと野菜の炒め物 納豆 味噌汁(大根葉、きざみ揚げ) ヨーグルト	パン ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(白菜、人参) オムレツ ポテトサラダ ヨーグルト	御飯 ウインナー炒め 漬物 味噌汁(冬瓜、絹さや) ヨーグルト	パン ポトフ(ｼﾞｬｶﾞ芋、玉ねぎ) スパゲティサラダ フルーツ缶（パイン） ヨーグルト	御飯 さつま揚げの含め煮 もやしと水菜の和え物 ふりかけ 味噌汁(えのき、玉ねぎ)	御飯 厚焼卵 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの和風クリーム和え 味噌汁(茄子、かいわれ) ヨーグルト
昼	シーフードカレー ミモザサラダ ヨーグルト（ｽﾄﾛﾍﾞﾘｰソース） ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(しろ菜、しめじ)	鶏ときのこの和風スパゲティ グリーンサラダ フルーツ缶（黄桃） ポタージュ	【文化の日】 炊き込み御飯 サワラのおろしポン酢がけ 小松菜のお浸し フルーツ缶（カクテル） すまし汁(花麸、かいわれ)	御飯 三色ピーマンのチンジャオロース 焼売 青りんごゼリー 中華ｽｰﾌﾟ(ニラ、きくらげ)	御飯 厚揚げ豆腐の野菜そぼろあん 大根と海老の甘酢和え バナナムース すまし汁(ﾏｲﾀｹ、かいわれ)	サンドイッチ(卵&ﾁｮｺﾎｲｯﾌﾟ) コーンミニコロッケ フルーツ缶（りんご） ジョア	御飯 鶏肉と車麸の治部煮 じゃが芋のゆず胡椒マヨ焼き フルーツ缶（みかん） すまし汁(ﾁﾝｹﾞﾝ菜、人参)
お	カステラ ★抹茶ゼリー	コーヒーゼリー	いちごムース	バウムクーヘン(チョコ) ★グレープゼリー	エクレア ★プリン	ロールケーキ（バニラ） ★マスカットゼリー	レモネードゼリー
夕	御飯 豚肉のピリ辛焼き ひじきの煮物 小松菜のお浸し すまし汁(ﾏｲﾀｹ、白ねぎ)	御飯 助宗たらの醤油バターソース さつまいもの田舎煮 おくらの梅肉がけ すまし汁(白ねぎ、ﾎｳﾚﾝ草)	御飯 鶏肉の竜田揚げ 根菜の炒め煮 ふりかけ 味噌汁(はんぺん、かいわれ)	御飯 あじの塩麹焼き 切干大根の煮物 キャベツの柚子風味 味噌汁(里芋、青ねぎ)	御飯 チキンカツ ほうれん草の煮浸し ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(白玉麸、大根葉)	御飯 さばと野菜の甘味噌だれ ビーフン炒め 菜の花のナムル 中華ｽｰﾌﾟ(わかめ、冬瓜)	御飯 カレイのタルタルソース焼き 炒り豆腐 白菜とささみのサラダ 味噌汁(麸、青ねぎ)
日計	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1489kcal　食塩相:7.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1497kcal　食塩相:7.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1458kcal　食塩相:7.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1407kcal　食塩相:7.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1566kcal　食塩相:6.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1483kcal　食塩相:6.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1546kcal　食塩相:6.8g









週間献立表　2026年11月②

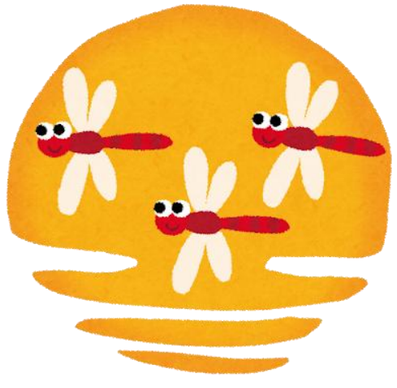
	11月8日（日）	11月9日（月）	11月10日（火）	11月11日（水）	11月12日（木）	11月13日（金）	11月14日（土）
朝	御飯 肉団子の和風あんかけ 漬物 味噌汁（さつま芋、大根葉） ヨーグルト	パン ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（ｷｬﾍﾞﾂ、玉ねぎ） スクランブルエッグ カリフラワーのサラダ ヨーグルト	御飯 がんもと南瓜の煮物 ほうれん草のツナ和え 味噌汁（豆腐、青ねぎ） ヨーグルト	パン ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（えのき、ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ） じゃが芋のツナソテー スパゲティサラダ ヨーグルト	御飯 ソーセージと野菜の炒め物 納豆 味噌汁（きざみ揚げ、なめこ） ヨーグルト	御飯 里芋の煮物 白菜のゆずドレ和え 味噌汁（えのき、かいわれ） ヨーグルト	御飯 炒り卵 かにかま和え ふりかけ 味噌汁（南瓜、青ねぎ）
昼	御飯 赤魚のみりん漬け焼き 花しんじょうの炊き合わせ ヨーグルト（洋ナシ） 味噌汁（玉ねぎ、みつば）	御飯 ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ　和風ｵﾆｵﾝソース 温奴 フルーツ缶（りんご） すまし汁（冬瓜、白ねぎ）	ポークハヤシライス なすの生姜炒め フルーツ缶（カクテル） 卵スープ（かいわれ）	御飯 助宗だらの甘辛煮 ごぼうの味噌炒め フルーツ缶（みかん） すまし汁（麸、みつば）	醤油ラーメン 春巻き もやしのナムル フルーツ缶（黄桃）	厚揚げの麻婆豆腐丼 人参しりしり マンゴーのヨーグルト 中華ｽｰﾌﾟ（冬瓜、青ねぎ）	ロールパン 鶏とほうれん草のシチュー ダイスサラダ フルーツ缶（パイン） ジョア
お	ミニあんぱん ★水ようかん	グレープサワーｾﾞﾘｰ	コーヒーサンドモカ ★コーヒーゼリー	いちごゼリー	きなこまんじゅう ★マスカットゼリー	★抹茶ゼリー	あんドーナツ ★りんごゼリー
夕	御飯 豚肉の甘辛炒め 白菜とイカのオイスター炒め煮 酢味噌和え すまし汁（はんぺん、白ねぎ）	御飯 蒸し鶏の薬味醤油 里芋の含め煮 いんげんのわさびマヨ和え 味噌汁（玉ねぎ、ﾁﾝｹﾞﾝ菜）	御飯 あぶらかれいのマヨネーズ焼き ピーマンとちくわの金平 ふりかけ 味噌汁（花麸、大根葉）	御飯 豚肉豆腐 小松菜としらすの塩昆布炒め ブロッコリーのポン酢マヨ和え 味噌汁（あさり、白ねぎ）	御飯 肉団子と野菜の甘酢炒め はんぺん煮 白和え すまし汁（椎茸、大根葉）	御飯 さわらの味噌漬け焼き 大豆と根菜の煮物 漬物 すまし汁（白玉麸、みつば）	御飯 厚揚げのそぼろ炒め 花野菜のチーズ焼き もやしと水菜の塩昆布和え 味噌汁（麸、えのき）
日計	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1422kcal　食塩相:7.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1469kcal　食塩相:6.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1554kcal　食塩相:7.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1447kcal　食塩相:7.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1558kcal　食塩相:7.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1480kcal　食塩相:6.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1562kcal　食塩相:7.1g

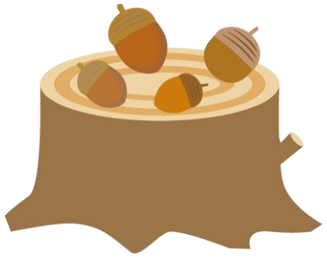




週間献立表　2026年11月③

	11月15日（日）	11月16日（月）	11月17日（火）	11月18日（水）	11月19日（木）	11月20日（金）	11月21日（土）
朝	御飯 はんぺんの煮物 白菜のわさび和え 味噌汁（小松菜、人参） ヨーグルト	パン ｸﾘｰﾑｽｰﾌﾟ（玉ねぎ、人参） オムレツ キャベツサラダ ヨーグルト	御飯 ふんわりしんじょうの含め煮 漬物 味噌汁（里芋、かいわれ） ヨーグルト	御飯 ちくわと野菜の和風炒め 納豆 味噌汁（なめこ、ﾁﾝｹﾞﾝ菜） ヨーグルト	パン ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（小松菜、玉ねぎ） 野菜とツナのソテー スパゲティサラダ ヨーグルト	御飯 具入り炒り卵 ゆかり和え 味噌汁（茄子、しめじ） ヨーグルト	パン ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（玉ねぎ、椎茸） ウインナーソテー ポテトサラダ ヨーグルト
昼	御飯 鯵の焼き南蛮 南瓜ときのこのバター醤油炒め 枝豆豆腐 味噌汁（しろ菜、大根葉）	ライス チキンビーンズ ｶﾘﾌﾗﾜｰのごまドレサラダ フルーツ缶（りんご） ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（ﾁﾝｹﾞﾝ菜、人参）	御飯 八宝菜風炒め じゃが芋の煮物 ぶどうムース 中華ｽｰﾌﾟ（わかめ、玉ねぎ）	けんちんうどん なべしぎ いんげんのマヨ和え ヨーグルト（ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｿｰｽ）	御飯 コロッケ 大根の和風あん フルーツ缶（みかん） 味噌汁（白玉麩、大根葉）	挽肉と豆のカレーライス 白菜のコールスロー フルーツ缶（カクテル） ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（ﾎｳﾚﾝ草、人参）	御飯 メバルの照り焼き 南瓜の含め煮 フルーツ缶（洋なし） 味噌汁（はんぺん、大根葉）
お	メロンゼリー	バウムクーヘン ★マスカットゼリー	ホワイトサワーゼリー	黒糖まんじゅう ★オレンジゼリー	きなこようかん	ロールケーキ（チョコ） ★コーヒーゼリー	抹茶プリン
夕	御飯 トンカツ きんぴらごぼう 漬物 すまし汁（とろろ昆布、白ねぎ）	御飯 さばの幽庵焼き 小松菜のさっと煮 大根の甘酢漬け 味噌汁（白菜、青ねぎ）	御飯 ミートローフ　きのこソース 冬瓜のおかか煮 ほうれん草の塩昆布和え すまし汁（花麩、みつば）	御飯 和風チキンピカタ 高野豆腐の炊き合わせ ふりかけ すまし汁（青ねぎ、人参）	御飯 野菜入り麻婆豆腐 イカとにらのチヂミ 白菜のナムル 春雨ｽｰﾌﾟ（人参）	御飯 助宗たらの味噌漬焼 ひじきの煮物 ふりかけ すまし汁（えのき、大根葉）	御飯 親子煮 ちんげん菜のバター醤油炒め オクラのポン酢和え すまし汁（麩、白ねぎ）
日計	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1433kcal　食塩相:7.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1591kcal　食塩相:7.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1351kcal　食塩相:6.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1526kcal　食塩相:6.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1643kcal　食塩相:7.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1466kcal　食塩相:7.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1479kcal　食塩相:7.6g







週間献立表　2026年11月④

	11月22日（日）	11月23日（月）	11月24日（火）	11月25日（水）	11月26日（木）	11月27日（金）	11月28日（土）
朝	御飯 肉団子の煮物 キャベツの青じそ和え 味噌汁（ﾁﾝｹﾞﾝ菜、白ねぎ） ヨーグルト	パン ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（かぶ、ｲﾝｹﾞﾝ） 野菜とベーコンのバターソテー パンプキンサラダ ヨーグルト	御飯 目玉焼 フルーツ缶（洋なし） 味噌汁（ｷｬﾍﾞﾂ、人参） ヨーグルト	パン ｸﾗﾑﾁｬｳﾀﾞｰ（あさり、ｼﾞｬｶﾞ芋） ブロッコリーサラダ フルーツ缶（黄桃） ヨーグルト	御飯 ソーセージと野菜の炒め物 納豆 味噌汁（えのき、玉ねぎ） ヨーグルト	パン ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（小松菜、人参） スクランブルエッグ カリフラワーのサラダ ヨーグルト	御飯 さつま揚げと里芋の煮物 ちんげん菜のわさび和え すまし汁（白玉麩、白ねぎ） ヨーグルト
昼	押麦ごはん カレイのカレーパン粉焼 厚揚げの炒り豆腐 フルーツ缶（みかん） トマトスープ	御飯 かに玉（手作り） 根菜のそぼろ炒め 高菜漬け すまし汁（花麩、青ねぎ）	エビチャーハン 春雨サラダ やわらか杏仁 中華ｽｰﾌﾟ（玉ねぎ、椎茸）	御飯 鶏肉のつくね焼 キャベツの千切りサラダ 青りんごゼリー 味噌汁（さつま芋、白ねぎ）	きつねそば 里芋の和風マヨネーズ焼き 大根の柚子和え いちごムース	からだ元気【風邪予防】 御飯 鯖の生姜味噌焼き 南瓜の煮物 フルーツ缶（りんご） すまし汁（えのき、みつば）	ライス ハンバーグ ツナソテー フルーツヨーグルト ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（しろ菜、えのき）
お	りんごのデニッシュ ★りんごゼリー	牛乳黒糖プリン	イチゴスペシャル ★いちごゼリー	ロールケーキ（コーヒー） ★コーヒーゼリー	★マスカットゼリー	お誕生日ケーキ ☆ぶどうムース	紅茶ケーキ ★オレンジゼリー
夕	御飯 豚肉の梅照り焼き 揚げ茄子の煮浸し 玉子豆腐 すまし汁（しめじ、白菜）	御飯 鶏肉のおろし煮 焼きビーフン 漬物 味噌汁（豆腐、大根葉）	御飯 豚肉のカレー炒め 冬瓜の水晶煮 白菜のゆかり和え すまし汁（白玉麩、みつば）	御飯 鯵の醤油麹焼き ごぼうの山椒炒め いんげんの生姜和え 味噌汁（ﾏｲﾀｹ、わかめ）	御飯 鶏肉のトマト煮 ほうれん草のｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙソテー マカロニサラダ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（茄子、かいわれ）	御飯 豆腐のそぼろ野菜あんかけ 切干大根の煮物 胡瓜の酢の物 味噌汁（なめこ、大根葉）	御飯 白身魚フライ 白菜の明太煮 漬物 味噌汁（もやし、青ねぎ）
日計	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1526kcal　食塩相:7.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1466kcal　食塩相:7.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1568kcal　食塩相:6.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1475kcal　食塩相:6.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1543kcal　食塩相:7.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1622kcal　食塩相:7.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1468kcal　食塩相:7.1g

週間献立表　2026年11月⑤

	11月29日（日）	11月30日（月）					
朝	パン ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（かぶ、かいわれ） ウインナーソテー ポテトサラダ ヨーグルト	御飯 ツナと野菜の炒め 納豆 味噌汁（玉ねぎ、しめじ） ヨーグルト					
昼	御飯 あじの和風ムニエル 冬瓜の煮浸し フルーツ缶（みかん） 味噌汁（なめこ、大根葉）	たぬきうどん じゃが芋の青のり炒め ｷｬﾍﾞﾂと蒸し鶏の和風ﾏﾖﾈｰｽﾞ和え 抹茶ゼリー					
お	ミルクティープリン	ロールケーキ（バニラ） ★プリン					
夕	御飯 鶏肉のグリル　塩レモンだれ 切り昆布の煮物 チンゲン菜のおかか和え すまし汁（はんぺん、青ねぎ）	御飯 豚肉の和風炒め 小松菜のさっと煮 フルーツ缶（りんご） 味噌汁（豆腐、大根葉）					
日計	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1418kcal　食塩相:7.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1484kcal　食塩相:6.9g					

