

予定献立一覧表

常食

2025年11月1日(土)

～

2025年11月30日(日)

	1(土)	2(日)	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)	9(日)	10(月)
朝	パン ブロッコリーのチーズ焼き フルーツ(みかん缶) コンソメスープ(納・タ) 牛乳200ml	御飯 野菜炒め 納豆 味噌汁(麩・油) 牛乳200ml	御飯 玉子焼き ほうれん草おかか和え 味噌汁(たま・かぼ) 牛乳200ml	パン ウインナーと野菜のソテー 茹で野菜サラダ 牛乳200ml	御飯 鰯のもろみ漬け 椎茸昆布のやわらか煮 味噌汁(高野・キャベ) 牛乳200ml	パン ベーコンポト煮 マカロニサラダ トマトスープ 牛乳200ml	御飯 豆腐ハンバーグ オクラと山芋の和え物 味噌汁(麩・ねぎ) 牛乳200ml	パン エビグラタン ブロッコリーのドレ和え パンプキンスープ 牛乳200ml	御飯 カレイの粕漬け焼き 青菜のお浸し 味噌汁(豆腐・占地) 牛乳200ml	御飯 鰯バーグ 昆布と大豆の煮物 味噌汁(キャ・まい) 牛乳200ml
昼	御飯 牛じゃが 厚揚げの炒め物 かぶの酢の物 味噌汁(ナメ・ねぎ)	御飯 鯖のカレー風味焼き 切干大根の炒め煮 ポテトサラダ 清汁(豆腐・柿) 牛乳200ml	御飯 赤飯 秋刀魚の塩焼き 団子の煮物 枝豆の白和え *すまし汁(ジャガイモ・カ)	御飯 シーフードカレー 白菜サラダ りんごヨーグルト	御飯 鶏肉のハーブマストド焼き じゃが芋のソテー ピーチミックスゼリー マカロニスープ	御飯 牛肉と牛蒡の卵とじ れんこんの炒め物 とろろ芋 味噌汁(小松・えの)	御飯 鯖のクリーム煮 南瓜コロッケ カリフラワーのマリネ かぶと豚肉の生姜スープ	御飯 赤魚の塩麹焼き 白菜の煮浸し ほうれん草の白和え 味噌汁(わか・玉)	御飯 鶏の葱塩炒め 大豆ひじき煮物 もずく酢 清汁(カブ)	御飯 鯖のワイン蒸し じゃが芋のバター炒め フルーツ(みかん缶) たまごスープ
間	マドレーヌ	カステラ(蜂蜜)	水まんじゅう(梅)	栗カステラ	蒸しケーキ	ドームケーキチョコ	吹雪饅頭	どら焼き	クレープ(バナナ)	ロールケーキ
タ	御飯 カレイの煮つけ ナスのそぼろ炒め 白菜のドレッシング和え 具沢山汁(味噌)	御飯 豚肉のゴマダレかけ がんもの煮物 ごま高菜和え 味噌汁(オクラ・エノ)	御飯 鯖の生姜焼き 昆布と大豆の煮物 Caぶらすゼリー 味噌汁(里芋・白菜)	御飯 野菜と牛肉の炒め かぼちゃのいとこ煮 シラスと小松菜の酢和え 味噌汁(なめこ)	御飯 鰯の照り焼き ほうれん草の煮浸し ゆかり和え 味噌汁(白菜・麩)	御飯 鯖の味噌煮 里芋のそぼろあんかけ キャベツの酢和え けんちん汁	御飯 豚肉としその味噌炒め 大根の煮物 もやしの梅和え 清汁(舞茸・みつば)	御飯 牛肉のコンコ風味炒め さつま芋サラダ 野菜の浅漬け 味噌汁(オクラ・エノ)	御飯 ぶり大根 さつま揚げの炒め物 金時豆 味噌汁(サト・柿)	御飯 ぎせい豆腐のあんかけ 切干大根の煮物 なすのおろし和え 味噌汁(白菜・油)
	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)	16(日)	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)
朝	パン オムレツ スパゲティサラダ コンソメスープ 牛乳200ml	御飯 鯖の塩焼き 長芋ゆかり和え 味噌汁(揚げ・ねぎ) 牛乳200ml	パン ベーコンと野菜スープ煮 たまごサラダ 牛乳200ml	御飯 炒り豆腐 オクラと山芋の和え物 味噌汁(アサリ・葉) 牛乳200ml	パン 鶏肉団子のクリーム煮 マカロニサラダ 牛乳200ml	御飯 鰯バーグ 小松菜のお浸し 味噌汁(サマ・玉葱) 牛乳200ml	御飯 目玉焼き キャベとしらすの煮浸し 味噌汁(サマ・玉葱) 牛乳200ml	パン ウインナーポトフ風 温野菜サラダ 牛乳200ml	御飯 鯖の粕漬け 長芋とおくら和え 味噌汁(白菜・しめ) 牛乳200ml	パン スクランブルエッグ 花野菜サラダ 乳酸菌ウォーター 牛乳200ml
昼	御飯 豚肉のきのこ炒め かぼちゃの煮物 白菜とかにの酢の物 清汁(麩・柿)	御飯 白身魚の柚子ポン酢し 冬瓜とがんもの煮物 ツナマヨ和え 味噌汁(大根・葉)	御飯 すき焼き風煮込み なすの味噌炒め 三色豆 清汁(はんぺん・葱)	御飯 キーマカレー ごぼうサラダ フルーツゼリー	ねぎとろ丼 なすの揚げ浸し フルーツ(みかん缶) 味噌汁(あおさ)	御飯 鶏肉の味噌漬だれ焼き キャベツときのこのソテー 花野菜サラダ コンソメスープ	御飯 牛肉豆腐 こふき芋 フルーツ(リンゴ缶) 清汁(豆腐・わか)	御飯 八宝菜 焼売(カボチャ) もやしのピーナツ和え 中華スープ(春・和)	御飯 豚の生姜炒め ひじきの煮物 大根の酢和え 味噌汁(ジャ・ニンジン)	御飯 カレイの柚子風味焼き じゃが芋の煮物 フルーツ(かぼ・りん) 豚汁
間	マドレーヌ	カステラ(黒糖)	芋ようかん	バウムクーヘン	レアチーズケーキ	水まんじゅう(あん)	今川焼き(かたど)	クレープ(イチゴ)	マンゴープリン	プチシュー(抹茶・チョコ)
タ	御飯 白身魚の磯風味焼き ぜんまいの煮物 大根の和え物 味噌汁(じゃが・玉)	御飯 鶏肉の味噌焼き 金平ごぼう 小松菜の辛子和え 清汁(麩・カイワレ)	御飯 鯖の塩焼き 肉じゃが 青梗菜なめたけ和え 味噌汁(オクラ・豆腐)	御飯 赤魚の照り焼き キャベツとツナ炒め 黒糖ゼリー 味噌汁(かぼ・玉)	御飯 牛肉の甘辛煮 厚揚げとインゲンの炒め さつまいもサラダ 清汁(マイ・麩)	御飯 豚肉とごぼうの卵とじ 南瓜の煮物 大根たらこ和え 味噌汁(インゲ・もや)	御飯 鰯の照り焼き 根菜と大豆の炒め煮 わかめと胡瓜の酢の物 味噌汁(小松・油)	御飯 鶏肉のカレー炒め ポバインソテー トマトサラダ パンプキンスープ	御飯 鯖のバター醤油 豆腐の蟹あんかけ れんこんの和え物 清汁(麩・葉)	御飯 鶏肉のピカタ きのこのソテー キャベツのマリネ 豆乳スープ
	21(金)	22(土)	23(日)	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)	30(日)
朝	御飯 豆腐ハンバーグ 紅白なます 味噌汁(わかめ) 牛乳200ml	パン 鶏団子トマトスープ煮 フルーツ(バナナ) 牛乳200ml	御飯 赤魚のみりん醤油焼き 昆布と大豆の煮物 味噌汁(大根・葉) 牛乳200ml	御飯 五目玉子焼き いんげんのごま和え 味噌汁(サト・玉) 牛乳200ml	パン 海老ボールのクリーム煮 パスタサラダ 牛乳200ml	御飯 鯖フレーク さつま芋の甘露煮 味噌汁(小松・しめ) 牛乳200ml	パン ハムソテー かぼちゃサラダ コンソメスープ(カリ・コーン) 牛乳200ml	御飯 卵とはんぺんの炒め オクラと山芋の和え物 味噌汁(じゃが・葱) 牛乳200ml	パン えびグラタン たまごサラダ コンソメスープ(納・コーン) 牛乳200ml	御飯 鰯のもろみ焼き 大根なます 味噌汁(榎木・オクラ) 牛乳200ml
昼	御飯 牛肉のオニオン炒め 温泉卵 大根とザーサイ和え物 中華コンソメスープ	御飯 白身魚の柚香焼き 高野豆腐の煮物 ほうれん草の和え 味噌汁(サマ・白)	御飯 鶏と和え草のシチュー キャベツサラダ かんきつゼリー コンソメスープ(カリ・コーン)	御飯 カレイのタルタル焼き がんもの煮物 もやしのポン酢和え 味噌汁(キャベ・ごぼ)	御飯 豚肉生姜焼き 里芋の煮物 フルーツ(洋梨缶) 清汁(はんぺん・ミツバ)	山菜そば 山賊焼き 長芋と野沢菜の和え物	御飯 タンドリーチキン 白菜とインゲンのソテー グリーンサラダ マカロニスープ	御飯 麻婆茄子 えび焼売 手作り牛乳寒天 白菜ベーコンスープ	御飯 ミートローフ トマトソース 大根とオクラサラダ レモンゼリー コンソメスープ(白菜・ニン)	御飯 鰯の南蛮漬け 冬瓜と野菜の煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁(わかめ)
間	ロールケーキ	チョコワッフル	ドームケーキ	ババロア いちご	レモンケーキ	水まんじゅう(豆)	黒糖蒸しケーキ	たい焼き	ばななかすてら	まっちゃどら焼き
タ	御飯 鯖のみりん醤油焼き 里芋の鶏そぼろかけ かぶの塩昆布和え 清汁(麩・モズク)	御飯 アツメと豚肉炒め さつま揚げの煮物 かぼちゃサラダ 清汁(えのき・かぼ)	御飯 ムツのもろみ焼き さつま芋のレモン煮 青梗菜ピーナツ和え 味噌汁(豆腐・わか)	御飯 鶏つくねの卸しだれ 竹輪の甘辛炒め 白菜とオクラの和え物 味噌汁(なめこ)	御飯 鰯の南蛮漬け キノコとベーコンの炒め物 胡瓜の甘酢生姜和え 味噌汁(豆・ダイダイ)	御飯 豆腐とエダマameのうま煮 れんこん金平 かぶの浅漬け 清汁(麩・ミツ)	御飯 鰯の煮付け 里芋のそぼろ煮 青梗菜の和え物 味噌汁(ナメコ・玉)	御飯 鯖の味噌焼き 高野豆腐の煮物 大根とツナ和え物 清汁(モズク・葉)	御飯 青菜と鶏肉の煮込み 餃子 ザーサイの和え物 卵と豆腐の中華スープ	御飯 豚肉のポン酢炒め こふき芋 大根しば和え 清汁(アサ・ミツ)