

献立表

期 間：2025/11/1～2025/11/30

	日	月	火	水	木	金	土
							1
朝食							ごはん ケチャップソー ポテトサラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ
昼食							きつねうどん 竹輪とこんにやく炒め ほうれん草の和え物 デザート
夕食							ごはん 肉味噌豆腐 ニラ卵 チンゲン菜梅和え 吸物
	2	3	4	5	6	7	8
朝食	ごはん 旬菜焼 なめこおろし バイン 味噌汁 梅干し	ごはん 金時豆 いんげん土佐和え ヨーグルト 味噌汁 漬物	ごはん 野菜天煮 もずく オレンジ 味噌汁 梅干し	ごはん ミートボール かぼちゃサラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	ごはん 玉子豆腐 オクラごま和え フルーツ 味噌汁 味噌汁 味付け海苔	ごはん スクランブルエッグ ごぼうサラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	ごはん 白花豆甘煮 ひじき煮 バナナ 味噌汁 漬物
昼食	ごはん ホキのネギソース 白菜の煮浸し 胡瓜のゆかり和え 吸物	ごはん 白身魚カレームニエル ポークビーンズ シーザーサラダ スープ	ごはん タラの唐揚げ かぶらそぼろ煮 玉ねぎおかか和え 味噌汁	ごはん ミートローフ じゃが芋コンソメ煮 トマトと胡瓜のマリネ フルーツ	中華丼 シュウマイ 春雨の中華和え 中華スープ	ごはん 白身魚のピカタ きのこソテー マカロニサラダ スープ	ごはん 白身魚の揚げ出し 五目煮 ブロックリーボン酢和え かきたま汁
夕食	ごはん 豚キムチ がんも煮 カリフラワー甘酢和え 味噌汁	ごはん 鶏肉の治部煮 切干大根煮 もやしのゴマ和え 味噌汁	ごはん 豚バラ肉の塩炒め 長芋の白煮 ネギの酢味噌和え 吸物	ごはん メバルの煮付け 厚揚げ煮 春菊とかにかまのナムル 味噌汁	ごはん 鰯のおろし煮 卵の花 白菜なめ茸和え 茶碗蒸し	ごはん おでん もやし炒め 小松菜の柚子和え フルーツ	ごはん 豚肉と茄子炒め さつま芋甘煮 オクラとなめこ和え物 吸物
	9	10	11	12	13	14	15
朝食	ごはん 目玉焼き ブロックリーサラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	ごはん ごぼう天 とろろ キウイ 味噌汁 味噌汁 味付け海苔	ごはん オムレツ サラダ ヨーグルト 味噌汁 味噌汁 ふりかけ	ごはん 野菜天煮 もずく ぶどう 味噌汁 味噌汁 漬物	ごはん 冷奴 切干大根煮 ヨーグルト 味噌汁 味噌汁 梅干し	ごはん 温泉玉子 昆布炒め煮 バナナ 味噌汁 味噌汁 味付け海苔	ごはん ケチャップソー ポテトサラダ ヨーグルト 味噌汁 味噌汁 ふりかけ
昼食	ごはん 鯖の塩焼き ふろふき大根 ほうれん草お浸し 吸物	ごはん 鶏肉の照焼き 冬瓜煮 長芋の酢の物 味噌汁	ごはん 鯖の磯部焼き がんと煮 菜の花梅干し和え 吸物	ごはん 田舎風そば 南瓜の天ぷら 春菊の胡麻和え フルーツ	ごはん 鯉の野菜あんかけ じゃがいも土佐煮 キャベツ春雨うまみ酢 味噌汁	カレーライス メンチカツ サラダ デザート	ごはん 麻婆豆腐 チンゲン菜ソー カリフラワー中華和え 中華スープ
夕食	ごはん クリームシチュー キャベツのソー スパゲティーサラダ デザート	ごはん 赤魚粕漬焼き 里芋の甘辛煮 えんどう豆胡麻和え 吸物	ごはん 豚肉のうま煮 豆腐チャンプル 海藻サラダ 吸物	ごはん 回鍋肉 青菜とエビ炒め カリフラワーサラダ 中華スープ	ごはん 肉団子の煮物 なすの生姜煮 ひじきサラダ 味噌汁	ごはん 鯖の味噌煮 かぶら煮 きゅうりの酢の物 吸物	ごはん つみれ鍋 きんぴらごぼう いんげんのごま和え フルーツ
	16	17	18	19	20	21	22
朝食	ごはん 旬菜焼 なめこおろし バイン 味噌汁 梅干し	ごはん 金時豆 いんげん土佐和え ヨーグルト 味噌汁 味噌汁 漬物	ごはん 野菜天煮 もずく オレンジ 味噌汁 味噌汁 梅干し	ごはん ミートボール かぼちゃサラダ ヨーグルト 味噌汁 味噌汁 ふりかけ	ごはん 玉子豆腐 オクラごま和え フルーツ 味噌汁 味噌汁 味付け海苔	ごはん スクランブルエッグ ごぼうサラダ ヨーグルト 味噌汁 味噌汁 ふりかけ	ごはん 白花豆甘煮 ひじき煮 バナナ 味噌汁 味噌汁 漬物
昼食	ごはん ポークチャップ風 野菜のミルク煮 スイートポテトサラダ スープ	ごはん 鯖の柚子胡椒あん 厚揚げ煮 小松菜の和え物 豚汁	ごはん メバルの煮付け 卵の花 菜の花胡麻酢漬け あんかけ茶碗蒸し	ごはん 鶏肉の梅煮 人参しりしり さつま芋レモン煮 吸物	ごはん ハンバーグ マカロニソテー コールスローサラダ コンソメスープ	焼きそば 和風ピクルス ポトフ フルーツヨーグルト	ごはん エビチリ 焼き餃子 チンゲン菜の和え物 中華スープ
夕食	ごはん カレイの蒲焼き 白菜土佐和え わけぎのぬた和え 吸物	ごはん ステーキソース炒め 切麩の卵とじ 長芋そうめん 吸物	ごはん 豚肉の土手煮 切干大根煮 白和え 味噌汁	ごはん 鯖の甘辛煮 里芋そぼろ煮 胡瓜大葉サラダ 味噌汁	ごはん 鯉の照焼き 冬瓜の煮つけ 春菊のごまあえ 吸物	ごはん カレイ煮付け 小松菜信田煮 茄子の生姜和え 味噌汁	ごはん 鶏肉の照焼き 大根のクリーム煮 コロコロサラダ スープ
	23	24	25	26	27	28	29
朝食	ごはん 目玉焼き ブロックリーサラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	ごはん ごぼう天 とろろ キウイ 味噌汁 味噌汁 味付け海苔	ごはん オムレツ サラダ ヨーグルト 味噌汁 味噌汁 ふりかけ	ごはん 野菜天煮 もずく ぶどう 味噌汁 味噌汁 漬物	ごはん 冷奴 切干大根煮 ヨーグルト 味噌汁 味噌汁 梅干し	ごはん 温泉玉子 昆布炒め煮 バナナ 味噌汁 味噌汁 味付け海苔	ごはん ケチャップソー ポテトサラダ ヨーグルト 味噌汁 味噌汁 ふりかけ
昼食	ごはん 赤魚の西京焼き 五目煮 もやしのナムル 吸物	ごはん 白身魚のムニエル じゃが芋コンソメ煮 スパゲティーサラダ スープ	ごはん サバの香味ダレ 炒り豆腐 小松菜のおかか和え 豚汁	ごはん 焼き肉風炒め 厚揚げの野菜あん 柿なます 吸物	にぎり寿司 炊き合わせ 茄子の柚子和え 味噌汁	ごはん 鶏の天ぷら ちくわの卵とじ 菜の花なめ茸和え 味噌汁	ごはん 豚肉の柳川風煮 大根のクリーム煮 枝豆とえび炒め 水菜のお浸し けんちん汁
夕食	ごはん 鶏肉のホイロ蒸し 南瓜煮 オクラの鰯系和え 吸物	ごはん 豚肉と野菜の炒め物 高野豆腐の含め煮 きのこのごま和え 味噌汁	ごはん 牛肉おろし煮 ひじき煮 長芋のワサビ和え 味噌汁	ごはん 鰯大根 さつまいも甘煮 白和え 吸物	ごはん 鰯と大根のボトフ スパゲティーソー 豆のサラダ 吸物	ごはん タラの甘酢あん 白菜とツナの煮浸し ほうれん草ゆかり和え 吸物	ごはん カレイ照焼き 枝豆とえび炒め 水菜のお浸し けんちん汁
	30						
朝食	ごはん 旬菜焼 なめこおろし バイン 味噌汁 梅干し						
昼食	ごはん 鯖の山椒焼 がんもの含め煮 胡瓜の酢の物 味噌汁						
夕食	ごはん 鶏肉の生姜炒め 里芋の含め煮 ブロックリーサラダ 味噌汁						