

令和 7年 11月予定献立表

	月	火	水	木	金	土	日
日						1	2
朝						米飯 味噌汁(さつまいも) 高野豆腐とひじきの炒め煮 たらこふりかけ	ロールパン(ピーナッツクリーム) ポターージュ ミートボールのコンソメ煮 牛乳
昼						ツナとおかかおにぎり かきたまうどん 厚揚げとチンゲンサイの和え物 豆乳プリン	米飯 魚のマスタードマヨ焼き(タラ) 大根サラダ(水菜、大豆) 白菜スープ(イエローピーマン)
おやつ						まがりせんべい 牛乳	きのこの山だけのこの里 ヤクルト
夕						麦御飯 アジの南蛮漬け レバにら炒め(もやし) 赤だし(うずまき麩) 2090Kcal	麦御飯 鶏肉の南部焼き 青菜とあげのお浸し(ほうれんそう) 味噌汁(里芋、わかめ) 1985Kcal
日	3	4	5	6	7	8	9
朝	米飯 味噌汁(厚揚げ) 切干大根の含め煮(あげ、人参) さけふりかけ	米飯 味噌汁(大根、しめじ) 野菜とベーコンの炒め(こまつな) 野菜ふりかけ	米飯 味噌汁(ごぼう、玉葱) がんもの煮物(大根、人参) 味付けのり	米飯 つぼん汁(熊本郷土料理) 筍と卵の炒め物(チンゲンサイ) かつおふりかけ	米飯 味噌汁(じゃがいも、ほうれんそう) ちくわと野菜の炒め物(大根、人参) 御飯の友ふりかけ	開園記念祭 ランチパック(たまご) チョコパン 牛乳	カレーパン 肉団子スープ(ほうれんそう、人参) コールスローサラダ(キャベツ、ハム) 牛乳
昼	ひじきの混ぜご飯 盛り合わせサラダ(ツナ、コーン) かきたま汁 バナナ	ごはん さばの味噌煮 チンゲンサイといかのごま和え 若竹汁(わかめ、たけのこ)	ごはん(マーガリン) 鶏肉のトマトソースかけ ドレッシングサラダ(レッドキャベツ、レタス) コンソメスープ(白菜ウインナー)	わかめおにぎり 肉きのこそば ごぼうとさつまあげの炒め バナナ	米飯 魚のオイスター焼き(タラ) もろみあえ(白菜きゅうり) 清汁(はんぺん、大根葉)	未定	米飯 魚の揚げ煮(メバル) ひじきと高野豆腐の彩炒め 味噌汁(さつま芋、チンゲンサイ)
おやつ	キャラメルコーン 牛乳	うまい棒 牛乳	丸ぼうろ 牛乳	ぼたぼた焼き 牛乳	BeTREEのおやつ 牛乳	バウムクーヘン 乳酸菌飲料	メロムムース 飲むヨーグルト
夕	麦御飯 魚の生姜焼き(鯖) 白和え ささみの清汁 2016Kcal	麦御飯 肉豆腐チャンプルー(豚、キャベツ) さつま芋と金時豆の煮物 味噌汁(豚、大根) 2035Kcal	麦御飯 魚のゆかり揚げ(タラ) 青菜とひき肉の中華風炒め 中華スープ(エリンギ) 1907Kcal	麦御飯 チキンのチーズ焼き レバーのピーナッツからめ(ピーマン) 清汁(小松菜) 2180Kcal	麦御飯 豚肉の中華炒め(たけのこ) 中華風あんかけ豆腐(玉葱、チンゲンサイ) きのこスープ(しめじ、えのき、椎茸) 1913Kcal	麦御飯 魚の塩焼(さば) 大豆と根菜の旨煮 味噌汁(小松菜、厚揚げ)	麦御飯 豚肉の塩だれ炒め 蓮根のからしマヨ和え きのこ卵の清汁(しめじ、えのき) 2233Kcal
日	10	11	12	13	14	15	16
朝	米飯 味噌汁(チンゲンサイ) 厚揚げのおかか煮(白菜) 梅ふりかけ	米飯 味噌汁(なめこ) 金平ごぼう(人参、椎茸) かつおふりかけ	米飯 味噌汁(里芋) 切り干し大根の煮物 さけふりかけ	米飯 味噌汁(厚揚げ、もやし) ししゃも(ほうれんそう、人参) 味付けのり	選択メニュー 米飯 味噌汁(南瓜、小松菜) 大豆の旨煮(大根、人参) しそふりかけ	米飯 味噌汁(里芋、小松菜) 肉詰めいなり たらこふりかけ	食パン(チョコジャム) コーンポターージュ ジャーマンポテト(ウインナー) 牛乳
昼	マーボー丼(豆腐、合い挽き肉) ごま醤油サラダ(ブロッコリー) 中華スープ(もやし、ベーコン) ピーチゼリー	米飯 魚の梅香煮(さば) もやしと薄焼き卵の和え物 清汁(かまぼこ、小松菜)	ロールパン(りんごジャム) 魚のカレームニエル(メル) チーズサラダ(コーン、レタス) パンプキンスープ	ゆかりおにぎり 味噌ラーメン(豚、コーン) 蒸し餃子(ブロッコリー) オレンジ	米飯 さばの西京焼き または 魚の野菜あんかけ 青菜のごま和え 清汁(ちくわ)	挽肉となすのバター醤油パスタ イタリアンサラダ(水菜、ハム) コンソメスープ(チンゲンサイ) オレンジゼリー	米飯 白身魚フライ キムチ和え(きゅうり、白菜) 清汁(はんぺん、ほうれんそう)
おやつ	マリー 牛乳	おとつと 牛乳	やわらかおかき(のり塩) 牛乳	サッポロポテト(バーベQ) 牛乳	おにぎりせんべい 牛乳	雪の宿 牛乳	まがりせんべい 乳酸菌飲料
夕	麦御飯 魚の磯辺揚げ(メル) ブロッコリーとささみの和え物 清汁(うずまき麩、ほうれんそう) 2017Kcal	麦御飯 おでん(鶏、厚揚げ、大根) 焼肉風味炒め(豚、キャベツ) 味噌汁(チンゲンサイ、椎茸) 1942Kcal	麦御飯 すき焼き風(豚、焼き豆腐) 胡瓜とわかめの酢の物 清汁(大根、ごぼう) 1990Kcal	麦御飯 チンジャオロースー(牛、ピーマン) かにかまサラダ(白菜、胡瓜) キャベツのスープ(木耳) 2039Kcal	麦御飯 鶏肉の照り焼き レバーときのこの甘辛ソテー(エリンギ) さつま汁(さつま芋、ごぼう) 2042Kcal	麦御飯 豚肉と野菜の塩だれ炒め 豆腐の野菜あんかけ わかめスープ 2112Kcal	麦御飯 筑前煮(鶏、蓮根) 菜種和え(卵、ブロッコリー) 味噌汁(ごぼう) 2026Kcal
日	17	18	19	20	21	22	23
朝	米飯 味噌汁(チンゲンサイ) 厚揚げのおかか煮(白菜) 野菜ふりかけ	米飯 味噌汁(さつま芋、玉葱) 青菜炒め(チンゲンサイ、ハム) たらこふりかけ	誕生会 米飯 味噌汁(かぼちゃ、小松菜) 卵の花(おから、あげ) うめふりかけ	米飯 味噌汁(なす、人参) 魚肉ソーセージのしそ風味炒め かつおふりかけ	選択メニュー 食パン(ピーナッツクリーム) 野菜スープ(玉葱、大根葉) 青菜とウインナーのソテー 牛乳	米飯 味噌汁(たけのこ、玉葱) 豆腐とひじき炒め さけふりかけ	2色パン(チョコ&クリーム) 春雨スープ(豚、にら) ミートオムレツ 牛乳
昼	カレーライス(チキン) クリームごまドレサラダ(カリフラワー) きのこスープ(エリンギ、えのき) フルーツヨーグルト和え	米飯 魚のツナマヨ焼き(タラ) ひじきの香り酢和え 清汁(エリンギ、しめじ)	えびかつバーガー ミートボールのケチャップがらめ 野菜スープ(セロリ) プリン	スパゲティナポリタン ブロッコリーサラダ(コーン、人参) 小松菜のスープ(鶏むね肉) 柿	米飯 鶏肉の治部煮 または 豚肉のねぎ塩炒め 昆布和え(キャベツ、人参) 清汁(ごぼう、かまぼこ)	菜飯おにぎり 肉うどん(豚、ほうれんそう) 辛子和え(小松菜、人参) りんごゼリー	米飯 魚のカレーマヨネーズ焼き(タラ) キャベツツナ群サラダ(カリフラワー、人参) チンゲンサイのコンソメスープ
おやつ	黒棒 牛乳	チョコバウムクーヘン 牛乳	うまい棒 牛乳	ベジたべる 牛乳	BeTREEのおやつ ジョア	サラダせんべい 牛乳	丸ぼうろ ヤクルト
夕	麦御飯 魚のチリソースかけ(さば) 切干大根の中華サラダ(キャベツ、ツナ) トマトスープ 2000Kcal	麦御飯 豚肉といんげんのソテー 豆腐の彩あんかけ(木耳、かにかま) もやしスープ(ウインナー) 1995Kcal	麦御飯 甘辛鶏のから揚げ 彩りサラダ(レッドキャベツ、水菜) ほうれんそうのスープ(人参) ケーキ・ジュース 2266Kcal	麦御飯 魚のピリ辛焼き(鯖) れんこんひじきサラダ 卵スープ 2056Kcal	麦御飯 魚のお好み焼き風(タラ) レバーとチンゲンサイの香味炒め 味噌汁(椎茸・ほうれんそう) 1957Kcal	麦御飯 鶏肉の焼肉風味炒め 具沢山オープン焼き(卵) 清汁(大根) 2006Kcal	麦御飯 鶏肉のもろみ焼き 青菜とコーンの磯和え(ちくわ、のり) 味噌汁(豆腐) 1988Kcal
日	24	25	26	27	28	29	30
朝	米飯 味噌汁(キャベツ) 肉団子のかに風味あんかけ ふりかけ(御飯の友)	米飯 味噌汁(しめじ、チンゲンサイ) ひじきの煮物(大豆、こんにやく) 野菜ふりかけ	米飯 味噌汁(ほうれんそう、なめこ) ブロッコリーの炒め物(ベーコン) かつおふりかけ	米飯 味噌汁(チンゲンサイ、しめじ) 蓮根の金平(さつまあげ) 味付けのり	選択メニュー 米飯 味噌汁(南瓜、小松菜) 大豆と根菜の旨煮(大根、椎茸) さけふりかけ	米飯 味噌汁(木綿豆腐、えのき) 昆布と椎茸の煮物 たらこふりかけ	ロールパン(イチゴジャム&マーガリン) コーンポターージュ ツナ入りスクランブルエッグ 牛乳
昼	きじ焼き丼(鶏、大葉) 梅肉和え(ほうれんそう、もやし) 清汁(たけのこ、わかめ) バナナ	米飯 ハンバーグ マカロニサラダ(ツナ) オニオンスープ(ウインナー)	食パン(はちみつ&マーガリン) 豚肉のトマト煮 フレンチサラダ(キャベツ、玉葱) コンソメスープ(小松菜)	しそわかめおにぎり 皿うどん シュウマイ パイナップルゼリー	米飯 鶏肉の韓国風照り焼き または 肉野菜炒め チンゲンサイとひじきのごま和え 清汁(なす、人参)	ペンネミートソース ツナサラダ(レタス、ブロッコリー) カレープ(ウインナー) いちごみるくプリン	米飯 中華風魚のフライ(たら) 中華和え(ほうれんそう、もやし) チンゲンサイのスープ(木耳)
おやつ	かっぱえびせん 牛乳	ミニクレープ 牛乳	源氏パイ 牛乳	まがりせんべい 牛乳	サッポロポテト 牛乳	ホームパイ 牛乳	コアラのマーチ 乳酸菌飲料
夕	麦御飯 鰯のマスタードフライ 大豆サラダ(大根、コーン) コンソメスープ(ベーコン、白菜) 2053Kcal	麦御飯 木須肉(木耳と豚肉の卵炒め) えびとブロッコリーの中華炒め 中華スープ(にら、大根) 2077Kcal	麦御飯 魚の味噌マヨ焼き(タラ) 豆腐のひき肉あんかけ(鶏ひき肉) カリフラワースープ(玉葱) 1943Kcal	麦御飯 魚の煮付け(赤魚) 切干大根と胡瓜の和え物 かきたま汁 2078Kcal	麦御飯 魚のきのこあんかけ(タラ) レバーの甘辛煮 豆乳スープ(ほうれんそう、ベーコン) 1996Kcal	麦御飯 さばの味噌煮 青菜とあげのお浸し(ほうれんそう) 清汁(はんぺん、大根葉) 2012Kcal	麦御飯 鶏肉のマーマレード焼き 春雨とひき肉のソテー(小松菜) 白菜スープ(イエローピーマン) 2065Kcal