

令和 8年 11月予定献立表

	月	火	水	木	金	土	日
日	11月30日						1
朝	米飯 味噌汁(絹豆腐) 蓮根のひき肉あん(鶏むねひき肉) たまごふりかけ						ロールパン(マーマレード) ポタージュ ミートボールのコンソメ煮 牛乳
昼	豚のひつまぶし風 ブロッコリーと蒸し鶏のサラダ 清汁(人参、白菜) 黒糖羊羹						米飯 魚の照り焼き(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	かつばえひせん 牛乳						きのこの山たけのこの里 ヤクルト
夕	麦御飯 魚の塩焼き(鯖) ひじきの香り酢和え(コーン、ほうれんそう) そうめん汁 1925Kcal						麦御飯 豚肉の中華炒め(きくらげ) 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) 1988Kcal
日	2	3	4	5	6	7	8
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) 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(玉葱、人参) がんもの煮物(大根) 味付けのり	米飯 つぼん汁(熊本郷土料理) チンゲンサイと卵の炒め物 かつおふりかけ	選択メニュー 米飯 味噌汁(じゃがいも、しろ菜) ちくわと野菜の炒め物(ブロッコリー、人参) 御飯の友ふりかけ	米飯 味噌汁(小松菜) 肉詰めいなり たまごふりかけ	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 高野豆腐のオランダ煮 かきたま汁 ブルーベリーヨーグルト	ごはん さばの味噌煮 チンゲンサイとちくわのごま和え 若竹汁(わかめ、たけのこ)	ごまパン(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 魚の味噌煮(さば) 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 魚の揚げ煮(ホキ) 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	おにぎりせんべい 牛乳	パウムクーヘン 乳酸菌飲料	メロンムース 飲むヨーグルト
夕	麦御飯 魚の生姜焼き(鯖) 白和え 豚汁(豚、白菜) 2057Kcal	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 ささみの清汁 1973Kcal	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) 1949Kcal	麦御飯 豚肉の塩だれ炒め 蓮根の辛子マヨ和え 清汁(小松菜) 2096Kcal	麦御飯 鶏肉の香り焼き 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) 2021Kcal	麦御飯 魚の塩焼(さば) 大豆と根菜の旨煮(蓮根、里芋) 味噌汁(小松菜、厚揚げ) 2074Kcal	麦御飯 チキンのチーズ焼き レバーのピーナッツからめ きのこ卵の清汁(しめじ、えのき) 2298Kcal
日	9	10	11	12	13	14	15
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(しろ菜) 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(絹豆腐) ししゃも(ほうれんそう、人参) 味付けのり	あんぱん コンソメスープ(玉葱) 大豆のトマト煮(大根、人参) しそふりかけ	開園記念祭 ランチパック(たまご) あんぱん 牛乳	食パン(チョコジャム) コーンポタージュ 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(大豆、大根) 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)	食パン(りんごジャム) 魚のカレームニエル(タラ) スパゲティサラダ(かにかま) 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) ムース(イチゴ味)	米飯 魚のオイスター焼き(鯖) もろみあえ(白菜きゅうり) 清汁(はんぺん、ほうれんそう)	未定	米飯 魚のツナマヨ焼き(さわら) ひじきの香り酢和え スープ(ほうれんそう、木綿豆腐)
おやつ	マリー 牛乳	おととつと 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	BeTREEのおやつ 牛乳		チョコクッキー 乳酸菌飲料
夕	麦御飯 魚の磯辺揚げ(メバル) 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) 1986Kcal	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、麩) 1945Kcal	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(玉葱) 2058Kcal	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) 2117Kcal	麦御飯 豚肉となすのスタミナ炒め チーズサラダ わかめスープ	麦御飯 筑前煮(鶏、蓮根) 菜種和え(卵、小松菜) 味噌汁(大根、人参) 2090Kcal
日	16	17	18	19	20	21	22
朝	米飯 味噌汁(かぼちゃ、小松菜) 卵の花(おから、あげ) 野菜ふりかけ	米飯 味噌汁(チンゲンサイ) 厚揚げの煮物(白菜) 御飯の友(ふりかけ)	誕生会 米飯 味噌汁(さつま芋、玉葱) 青菜炒め(チンゲンサイ、鶏ひき肉) うめふりかけ	米飯 味噌汁(たけのこ、玉葱) 豆腐とひじき炒め かつおふりかけ	選択メニュー 米飯 味噌汁(玉葱、大根葉) 昆布と椎茸の煮物 味付けのり	米飯 味噌汁(なす、人参) 魚肉ソーセージのしそ風味炒め さけふりかけ	2色パン(チョコ&クリーム) 春雨スープ(鶏ひき肉、にら) ミートオムレツ(ブロッコリー) 牛乳
昼	カレーライス(チキン) ごまドレサラダ(ブロッコリー) 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 白身魚フライ(ホキ) キムチ和え(白菜、あげ) 清汁(エリンギ、しめじ)	ハンバーガー マカロニサラダ 野菜スープ(小松菜) プリン	おにぎり(ツナとおかか) かきたまうどん ブロッコリーサラダ(コーン、人参) オレンジ	米飯 鶏肉のポン酢照り焼き または 豚肉といんげんのソテー 春雨サラダ(卵、きくらげ) 小松菜のスープ(木綿豆腐)	菜飯おにぎり 肉うどん(豚、かまぼこ) 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) キャベツツナ酢サラダ(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	やわらかおかき(きなこ味) 牛乳	うまい棒 牛乳	ベジたべる 牛乳	サッポロポテト 牛乳	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(たら) 切干大根の中華サラダ(キャベツ、ツナ) トマトスープ(鶏むね肉) 2123Kcal	麦御飯 豚肉の中華炒め 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) 1959Kcal	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 2274Kcal	麦御飯 魚のピリ辛焼き(鯖) れんこんひじきサラダ(枝豆、大豆) 味噌汁(椎茸・ほうれんそう) 2062Kcal	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 たまごスープ 1973Kcal	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、人参) 2039Kcal	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(木綿豆腐、玉葱) 1981Kcal
日	23	24	25	26	27	28	30
朝	米飯 味噌汁(チンゲンサイ、しめじ) ひじきの煮物(あげ、大豆、こんにゃく) たまごふりかけ	米飯 味噌汁(キャベツ) 肉団子のかに風味あんかけ 野菜ふりかけ	米飯 味噌汁(ほうれんそう) ブロッコリーの炒め物(豚ひき肉) かつおふりかけ	米飯 味噌汁(チンゲンサイ、厚揚げ) 蓮根の金平(さつまあげ) のり佃煮	選択メニュー 食パン(ピーナッツクリーム) 中華スープ 野菜とウインナーの炒め物 牛乳	米飯 味噌汁(南瓜、小松菜) 大豆と根菜の旨煮(蓮根、里芋) たらこふりかけ	ロールパン(イチゴジャム) コーンポタージュ 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、ちくわ) 清汁(玉葱、わかめ) バナナ	米飯 ハンバーグ ポテトサラダ オニオンスープ	食パン(マーマレード) 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、うずまき麩)	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	ミニクラッカー 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	BeTREEのおやつ ジョア	ホームパイ 牛乳	ムーンライトクッキー 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) 2049Kcal	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) 2155Kcal	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) 1960Kcal	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 2151Kcal	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) 2015Kcal	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、しろ菜) 2064Kcal	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) 2097Kcal