2026年　11月　献立表



日	月	火	水	木	金	土
	2日	3日	4日	5日	6日	7日
	ごはん みそ汁 白身魚のマヨネーズ焼き 切干大根の炒り煮 こまつなのからし和え ｴﾈﾙｷﾞｰ 601 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 21.3 g 食塩 3.1 g	ぶんかのひ 	ごはん みそ汁 厚揚げのそぼろ煮 れんこんの炒め煮 白菜の磯和え ｴﾈﾙｷﾞｰ 646 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 23.3 g 食塩 3.2 g	ごはん みそ汁 豚肉の酢豚風炒め ひじきの煮物 たたききゅうり ｴﾈﾙｷﾞｰ 663 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 21.4 g 食塩 3.5 g	きのこと鶏肉の和風パスタ コンソメスープ さつまいもサラダ フルーツ(パイン) ｴﾈﾙｷﾞｰ 599 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 10.7 g 食塩 3.1 g	やすみ
	9日	10日	11日	12日	13日	14日
	ごはん みそ汁 かれいのバター醤油焼き じゃがいもと竹輪の煮物 玉葱とトマトの和え物 ｴﾈﾙｷﾞｰ 588 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 8.3 g 食塩 3.5 g	ごはん みそ汁 豚肉の柳川風 かぶのくず煮 和風コールスロー ｴﾈﾙｷﾞｰ 616 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 17.4 g 食塩 3.0 g	ごはん もやしのスープ 鶏肉の野菜あんかけ きんぴらごぼう 春雨の酢の物 ｴﾈﾙｷﾞｰ 610 kcal 蛋白質 32.7 g 脂質 11.4 g 食塩 3.2 g	ごはん ロールパン オニオンスープ 白身魚フライとコロッケ やさいサラダ りんごゼリー ｴﾈﾙｷﾞｰ 599 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 23.8 g 食塩 3.3 g	ごはん みそ汁 さわらの幽庵焼き 豆腐の煮物 きゅうりともやしの梅肉和え ｴﾈﾙｷﾞｰ 584 kcal 蛋白質 29.1 g 脂質 16.5 g 食塩 3.6 g	やすみ
	16日	17日	18日	19日	20日	21日
	ごはん すまし汁 さばの味噌煮 きくらげと野菜の炒め物 ブロッコリーのごま和え ｴﾈﾙｷﾞｰ 599 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 19.0 g 食塩 3.2 g	ごはん かぶのスープ 豆腐のうま煮 なすの揚げ出し きゅうりと甘酢生姜 ｴﾈﾙｷﾞｰ 611 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 23.3 g 食塩 2.8 g	ごはん 春雨スープ 豚肉のスタミナ炒め 大根のかにあん こまつなのおかか和え ｴﾈﾙｷﾞｰ 613 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 18.6 g 食塩 3.4 g	ごはん みそ汁 鶏肉の唐揚げ おろしソース カリフラワーのソテー わかめサラダ ｴﾈﾙｷﾞｰ 667 kcal 蛋白質 31.0 g 脂質 18.7 g 食塩 3.8 g	ごはん コンソメスープ ハンバーグのケチャップ煮 ほうれん草の洋風煮浸し フレンチサラダ ｴﾈﾙｷﾞｰ 594 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 19.6 g 食塩 3.9 g	やすみ
	23日	24日	25日	26日	27日	28日
	きんろうかんしゃのひ 	ごはん みそ汁 鶏肉の塩だれ焼き 里芋の煮物 だいこんサラダ ｴﾈﾙｷﾞｰ 607 kcal 蛋白質 31.8 g 脂質 14.2 g 食塩 3.2 g	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き かぼちゃの煮物 こまつなのわさび和え ｴﾈﾙｷﾞｰ 615 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 18.9 g 食塩 3.4 g	ごはん みそ汁 ほきの南蛮漬け 春巻き もやしの和え物 ｴﾈﾙｷﾞｰ 615 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 16.5 g 食塩 3.6 g	豚肉のカレーうどん カリフラワーの和え物 フルーツ(もも) ｴﾈﾙｷﾞｰ 575 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 22.0 g 食塩 3.4 g	ガパオライス みそ汁 なめこのおろし和え ｴﾈﾙｷﾞｰ 577 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 20.4 g 食塩 3.5 g
	30日					
	しせつこうかい　ふりかえ 施設公開振替 やすみ					

※入庫(にゅうこ)の都合(つごう)により、メニュー(めにゅー)を変更(へんこう)する場合(ばあい)がありますのでご了承(りょうしょう)ください。