



# 2025年 11月予定献立表

	1日(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
朝食	ご飯/パン 豆腐のかに野菜あん 梅びしお フルーツミックス缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 オムレツ カットマンゴー <sup>牛乳</sup>	ご飯/パン すまし汁 かにと高野の卵とじ バナナ 牛乳	ご飯/パン 肉団子のスープ煮 ふりかけ フルーツミックス缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 オムレツクリームソース バナナ 牛乳	ご飯/パン 厚揚げと野菜の煮物 梅びしお カットマンゴー <sup>牛乳</sup>	ご飯/パン ツナと野菜の洋風煮 梅びしお フルーツミックス缶 牛乳
昼食	ご飯 鰯の梅しそフライ 切干大根の煮物 小松菜のナムル	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き れん根の炒り煮 カリフラワーの梅風味 オレンジゼリー	ご飯 ほきのみぞれかけ 昆布の炒め煮 ブロッコリーサラダ 小袋マヨネーズ	ご飯 味噌汁 鶏肉のマスター焼き 里芋の煮っころがし ほうれん草の錦糸和え	ご飯 鶏肉のから揚げ 鶏肉とひじきの炒り煮 白菜とほうれん草の和え物	ご飯 ポークカレー ビーンズサラダ 小袋サウザンドレッシング ヨーグルト	ご飯 ほきの南蛮漬け カリフラワーと海老のホワイトソース しろ菜と湯葉のお浸し グレープゼリー
夕食	ご飯 豚肉と野菜の煮物 厚揚げのみぞれ煮 いんげんとえのきのおかか和え いちごゼリー	ご飯 豆腐グラタン 鶏肉と大根の煮物 キャベツの錦糸和え グレープゼリー	ご飯 豆腐と豚肉の旨煮 れん根の炒め煮 もやしのナムル いちごムース	ご飯 白身魚のピカタ ひじきの炒り煮 しろ菜和え 青りんごゼリー	ご飯 赤魚の塩麹焼き 厚揚げの味噌煮 大根とかにの酢の物 ごまプリン	ご飯 千草焼き ごぼうとピーマンの金平 しろ菜と竹輪の胡麻酢和え オレンジゼリー	ご飯 豚肉の味噌炒め 冬瓜とツナの中華風煮 青梗菜の和え物 ピーチゼリー
エネルギー(kcal)	2094	2054	2148	2085	2172	2153	2015
たんぱく質(g)	78.6	78.7	80	80.4	81.7	81.8	79.8
脂質(g)	50.8	42	59.1	49.5	55.7	55.5	41.1
	8日(土)	9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
朝食	ご飯/パン 味噌汁 だし巻き卵と南瓜煮 カットマンゴー <sup>牛乳</sup>	ご飯/パン チキンボトフ たいみそ カットパイン 牛乳	ご飯/パン 豆腐のかに野菜あん 梅びしお フルーツミックス缶 牛乳	ご飯/パン 厚揚げのろし煮 たいみそ バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 だし巻き卵と野菜煮 カットマンゴー <sup>牛乳</sup>	ご飯/パン スクランブルエッグ たいみそ 洋なし缶 牛乳	ご飯/パン 和風豆腐海老チャンプル ふりかけ カットマンゴー <sup>牛乳</sup>
昼食	つけ麺 つけ麺だれ 大豆五目煮 白菜の生姜和え プリン <麺禁>豚しゃぶのドレかけ	ご飯 白身魚の磯辺揚げ れん根の甘辛煮 春雨の酢の物	ご飯 白身魚のムニエル ボテトのホワイトソース 白菜と湯葉の生姜風味	ご飯 すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き かぶの煮物 りんごゼリー	ご飯 クリームシチュー マカロニケチャップ煮 ミモザサラダ 小袋胡麻クリーミードレッシング ヨーグルト	つけうどん(きつね) めんつゆ 豆腐と海老のくずし煮 いんげんの胡麻和え ヨーグルト <麺禁>赤魚の照り焼き	ご飯 味噌汁 メンチカツと帆立フライ 小袋ウスターソース ごぼうの甘辛炒め 小松菜の柚子風味
夕食	ご飯 かれいの煮付け 豆腐の味噌煮 ホテサラダ 小袋マヨネーズ バナナムース	ご飯 肉団子の味噌煮 ほうれん草ともやしのソテー <sup>大根のツナ和え</sup> いちごゼリー	ご飯 鶏肉と揚げの旨煮 茄子とピーマンの味噌炒め キャベツのツナ和え グレープゼリー	ご飯 鰯のきのこあん ひじきの炒り煮 ほうれん草の葉種和え プリン	ご飯 鰯の照り焼き 一口がんもの煮物 パンサンスー <sup>ヨーグルト</sup>	ご飯 肉野菜炒め しろ菜と揚げの煮浸し れん根の酢の物 たまご豆腐	ご飯 ほきの中華あん 揚げじゃが芋の煮物 ほうれん草の葉種和え 青りんごゼリー
エネルギー(kcal)	2024	2095	2015	2125	2191	1957	2040
たんぱく質(g)	83.9	74	81.8	84.7	81.2	81.7	80.2
脂質(g)	54.1	44.1	48.7	45.5	57.6	54.7	43.7
	15日(土)	16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
朝食	ご飯/パン 高野豆腐と野菜の炊き合わせ 梅びしお バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 オムレツ カットパイン 牛乳	ご飯/パン 豆腐チャンプル ふりかけ カットマンゴー <sup>牛乳</sup>	ご飯/パン 味噌汁 だし巻き卵と野菜煮 カットパイン 牛乳	ご飯/パン 高野豆腐と野菜の炊き合わせ 梅びしお バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 オムレツ カットマンゴー <sup>牛乳</sup>	ご飯/パン 厚揚げのろし煮 たいみそ みかん缶 牛乳
昼食	ご飯 鶏肉の和風煮 ほうれん草とまぼこの煮浸し 冷奴 小袋醤油	ご飯 鮭の味噌マヨ焼き ボテトのトマト煮 ブロッコリーのしらす和え	ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け 海老とれん根の炒め煮 もやしのナムル	焼きそば 厚揚げの煮物 小松菜のかにま和え プリン <麺禁>海鮮野菜炒め	ご飯 すまし汁 お好み焼き風卵焼き 大豆の煮物 白菜のお浸し ♪手作りおやつ♪	ご飯 白身魚のから揚げ 切干大根煮 かにまと葉の花の和え物	ご飯 キーマ風カレー 変わり卵 小袋野菜いっぱいドレッシング ヨーグルト
夕食	ご飯 鰯の香味焼き さつまいのホワイトソース もやしの辛子和え オレンジゼリー	ご飯 鶏肉の中華炒め 豆腐のあんかけ 小松菜の生姜和え ココアムース	ご飯 油淋鶏 南瓜の煮物 いんげんの胡麻風味 とけないアイス	ご飯 豚肉の生姜炒め 春雨のスープ煮 ほうれん草の和え物 ピーチゼリー	ご飯 鶏じやが プロッコリーの海老あんかけ しろ菜としめじの和え物 ごまプリン	ご飯 家常豆腐 里芋の煮っころがし キャベツの錦糸和え ヨーグルト	ご飯 鰯の南部焼き ピーマンの炒め煮 ほうれん草の白和え たまご豆腐
エネルギー(kcal)	2147	2094	2085	1994	2288	2110	2122
たんぱく質(g)	79.1	78.2	81.5	81.2	84.9	80.6	82.1
脂質(g)	55.9	51.5	52.9	57.8	52.3	52.2	58.9
	22日(土)	23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
朝食	ご飯/パン 味噌汁 スクランブルエッグ バナナ 牛乳	ご飯/パン 豆腐の海老野菜あん 梅びしお フルーツミックス缶 牛乳	ご飯/パン 魚肉ソーセージと野菜の洋風煮 たいみそ カットマンゴー <sup>牛乳</sup>	ご飯/パン 味噌汁 オムレツクリームソース カットパイン 牛乳	ご飯/パン だし巻き卵とさつま芋煮 梅びしお カットマンゴー <sup>牛乳</sup>	ご飯/パン かにと高野の卵とじ ふりかけ バナナ 牛乳	ご飯/パン 肉団子のスープ煮 たいみそ フルーツミックス缶 牛乳
昼食	ご飯 豚肉のおろし野菜ドレ 小袋野菜いっぱいドレッシング 厚揚げの味噌煮 小松菜のかにま和え	ご飯 白身魚フライと帆立フライ 小袋タルタルソース 炒り豆腐風 白菜の土佐酢和え	つけうどん(鶏) めんつゆ 南瓜のそぼろあん 白菜の胡麻和え ヨーグルト <麺禁>蒸し鶏の葱ソース	ご飯 かれいの南蛮漬け 厚揚げの煮物 青梗菜の胡麻風味和え	ご飯 筑前煮 千草蒸し 小松菜の辛子和え	ご飯 酢鶏 大根の煮物 小松菜と湯葉の生姜風味	ご飯 鰯の西京焼き 白菜の中華煮 春雨と錦糸卵の和え物 ヨーグルト
夕食	ご飯 赤魚の味噌かけ さつまいの煮物 大根のおかか和え お米のムース	ご飯 柳川風卵とじ 高野豆腐の煮物 しろ菜のしらす和え 青りんごゼリー	ご飯 鰯の漬け焼き いんげんと海老のスープ煮 大根とわかめのサラダ 小袋野菜いっぱいドレッシング いちごゼリー	ご飯 豆腐ハンバーグの生姜あん 冬瓜と小海老の煮物 キャベツとコーンのサラダ 小袋マヨネーズ グレープゼリー	ご飯 鰯の柚子香焼き 冬瓜と小海老の煮物 キャベツとコーンのサラダ 小袋マヨネーズ グレープゼリー	ご飯 ほきのソテー <sup>小袋タルタルソース</sup> 鶏肉とほうれん草の炒め物 カリフラワーの柚子和え いちごムース	ご飯 鶏肉のトマトソース ひじきと大豆の炒り煮 南瓜サラダ 小袋マヨネーズ オレンジゼリー
エネルギー(kcal)	2104	2120	1904	2170	2104	2135	2149
たんぱく質(g)	78.4	80.2	79.4	78.7	81.1	80.7	80.2
脂質(g)	49.9	55.4	45.1	60.2	50	56	50.6
	29日(土)	30日(日)	【11月の予定】				
朝食	ご飯/パン 味噌汁 厚揚げと野菜の煮物 バナナ 牛乳	ご飯/パン チキンボトフ ふりかけ フルーツミックス缶 牛乳	19日(水) 手作りおやつ ツナマヨ蒸しパンを提供します。		26日(水) 出張調理 はやぶさユニットで行います♪	検食当番は「こまちユニット」です。 	目覚まし スイッチ 朝ごはん 朝ごはんは1日のはじまり。しっかり食べて脳・腸・体に“おはよう”スイッチ。 ～朝ごはんの役割～ 1 脳にエネルギーを補給する 脳のエネルギー源は「ブドウ糖」です。夜寝ている間もエネルギーを使っているので、朝ごはんを食べないと午前中はブドウ糖が不足したままです。朝ごはんを食べると、脳にエネルギーが補給され、集中力や記憶力アップにつながります。 2 体のリズムを整える 朝ごはんを食べると、エネルギーがいきわたって体が目を覚まし、動きやすくなります。また、胃や腸が刺激されて排便が促されます。 3 体温を上げる 朝ごはんを食べると、体の中で熱が作られ、寝ている間に下がった体温が上がります。そうすると、体の調子がよくなり、元気に活動しやすくなります。
昼食	ご飯 和風バーグ 小袋青じそドレッシング 高野豆腐と野菜の煮物 ほうれん草の胡麻和え	ご飯 麻婆豆腐 もやしとツナの炒め物 大根と揚げの中華風酢の物					
夕食	ご飯 鰯の生姜焼き マカロニと鶏肉のコンソメ煮 オクラの土佐和え ごまプリン	ご飯 鰯の塩麹焼き 大豆煮 いんげんの胡麻風味 ヨーグルト					
エネルギー(kcal)	2167	2123					
たんぱく質(g)	80.9	84.2					
脂質(g)	61.8	57.8					

11月平均	エネルギー(kcal)	2099
たんぱく質(g)	80.7	
脂質(g)	52.3	