

2025年 11月 献立表

(仕入れの都合により変更する事があります)

日	曜日	主 食	主 菜	副菜(デザート)	汁・飲物	Kcal	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
1	土								
2	日								
3	月								
4	火	カツ丼		トマトサラダ	みそ汁	874	33.8	26.8	5.4
5	水	ご飯	煮魚	小間炒め	みそ汁	772	33.8	19.4	3.9
6	木	ミートソース	大根サラダ	ジョア	スープ	593	24.4	15.7	2.2
7	金	ご飯	生姜焼き	ひじき煮	みそ汁	696	25.9	17.8	5.8
8	土	チャーハン	春雨サラダ		スープ	537	16.4	7.2	3.0
9	日								
10	月	ポークハヤシ	サラスパ和え	プリン	スープ	844	27.0	24.0	3.5
11	火	ご飯	ヒレカツ	切り干し煮	みそ汁	746	28.2	15.5	3.9
12	水	ご飯	豆腐ステーキ	ミニ焼肉	みそ汁	739	29.6	26.3	3.7
13	木	ためきうどん	ミニ春巻き	サラダ	ソフール	666	15.9	24.4	6.2
14	金	ご飯	親子煮	茹で豚和え	みそ汁	760	37.9	15.0	6.2
15	土	中華丼		ごぼう和え	スープ	632	19.3	13.0	4.2
16	日								
17	月	ナポリタン	ごま和え	フルーツ	スープ・ヤクルト	686	21.8	8.9	2.2
18	火	ご飯	肉野菜炒め	マカロニサラダ	みそ汁	727	25.8	19.8	3.0
19	水	ご飯	唐揚げ	青菜和え	みそ汁	752	27.8	24.4	3.9
20	木	パン	コロッケ	ツナサラダ	シチュー	644	23.2	28.1	2.7
21	金	ご飯	麻婆豆腐	竹筴炒め	みそ汁	801	38.3	21.0	6.6
22	土	ご飯	ポークソテー	酢の物	みそ汁	734	27.2	17.8	3.1
23	日								
24	月								
25	火	ご飯	チキンカツ	ゆかり和え	みそ汁	681	25.2	15.8	3.1
26	水	ご飯	はんぺん焼き	小間焼き	みそ汁	691	27.9	13.2	3.8
27	木	味噌ラーメン		餃子	フルーツポンチ	789	22.2	13.8	10.0
28	金	ご飯	ハンバーグ	スパサラダ	みそ汁	839	26.5	27.9	2.0
29	土	カレーライス	ナゲット	サラダ	スープ	822	24.2	25.1	3.7
30	日								
平均						728	26.5	19.1	4.2
基準値						841	26.7	28.2	2.4

[ひとこと] 日が短くなる時季は、食べ物(魚)からビタミンDをとりましょう。
カルシウム吸収・骨の成長を助けます。

令和7年 11月 献立

日	曜日	昼食				夕食			
		主食	主菜	副菜(デザート)	汁・飲物	主食	主菜	副菜(デザート)	汁・飲物
1	土	ご飯	麻婆豆腐	棒棒鶏・プリン	汁物	赤飯	あじの漬け焼き・甘酢しょうが・白菜とちくわの煮びだし・きゅうりとねぎの塩		汁物
2	日	炊込みごはん	肉じゃが	コールスロー・ゼリー	汁物	ご飯	白身魚のケチャップ煮・人参とわかめの土佐煮・ハム入りマカロニサラダ		汁物
3	月	ご飯	クリームシチュー	かぼちゃ煮物	汁物	坦々どぼろ丼・切干大根煮・キャベツとソーセージのフレンチサラダ			
4	火					ご飯	ロールキャベツ	大根ツナサラダ	汁物
5	水					ご飯	車麴煮物	白和え	汁物
6	木					焼きそば	ナゲット/サラダ	浅漬け	汁物
7	金					ご飯	鶏団子のトマト煮込み	わかめときゅうりのぬた	汁物
8	土	ナポリタン		ツナサラダ・杏仁豆腐	汁物	ご飯	ちゃんこ鍋・きゅうりとわかめの酢の物		汁物
9	日	ご飯	生姜焼き	ポテトサラダ・ゼリー	汁物	ご飯	生姜香るタラの竜田揚げ・だし巻き玉子・おくらと長いもの和え物		汁物
10	月					ご飯	揚げだし豆腐	切干大根サラダ	豚汁
11	火					ご飯	チーズはんぺんフライ	ひじき煮	汁物
12	水					ご飯	ムニエル(付合せ)	さつまいもの甘煮	汁物
13	木					ご飯	厚揚げと白菜のそぼろ煮	春雨サラダ	汁物
14	金					ご飯	豚肉きのこ炒め	卵の花	汁物
15	土	ご飯	豚丼	スパサラ	汁物	ご飯	さばのみぞれ煮・厚揚げとピーマンの味噌炒め・春雨サラダ		汁物
16	日	ご飯	八宝菜	中華サラダ・プリン	汁物	ご飯	海老カツ・茹でいんげん・レバーの生姜煮・ほうれん草のお浸し		汁物
17	月					ご飯	かに玉	切干大根	汁物
18	火					ご飯	厚揚げの酢豚風	おかか醤油の温奴	汁物
19	水					ご飯	魚の照り焼き	切干大根サラダ	汁物
20	木					ご飯	肉じゃが	茄子の辛子和え	汁物
21	金					ご飯	豚大根	白和え	汁物
22	土	ご飯	肉野菜炒め	玉子豆腐・ゼリー	汁物	ちらし寿司・セロリと人参のごまさんぴら・チーズ入り竜田揚げ			
23	日	ハヤシライス		ジャーマンポテト	汁物	ご飯	天然のいのちの湯・花人参・かいたアワの豆乳クリーム和え・おくらと長芋の和え物		汁物
24	月	ちらし寿司	筑前煮	浅漬け・プリン	花麴のお吸い物	ご飯	飛鳥鍋・茄子の吉野煮・柿ようかん		汁物
25	火					けんちんうどん		天ぷら・浅漬け	フルーツ
26	水					ご飯	白菜豚バラ煮	れんこんのきんぴら	汁物
27	木					ご飯	おでん	人参しりしり	フルーツ
28	金					ご飯	魚の野菜あんかけ	さつまいもサラダ	汁物
29	土	カレーライス・福神漬け		マカロニサラダ・杏仁豆腐	汁物	湯葉丼・さんぴらごぼう・キャベツとコーンのお浸し			
30	日	ご飯	親子煮	ブロッコリーサラダ	汁物	ご飯	赤魚のトマトカレー煮・マッシュポテト・カレフラワーと小松菜のお浸し		汁物

- ※1 朝食については週間献立表によりご提供します。
※2 土日祝の夕食はクックデリになります。
※3 土日祝の昼食には飲み物かデザートが付きます。

【今月のひとこと】
東洋医学の考えでは、「いも・くり・かぼちゃ」は、腸の働きを助けてカラダを温める食べ物とされています。季節の旬の恵みを受け取ることで、カラダにも季節のリズムが生まれます。自然と季節の変化に対応できるようになります。旬な食材を食べて、カラダのバランスを整えましょう。