

2026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	日	休 み							
2	月	ご飯	酢豚	焼売	みそ汁	995	28.4	30.7	4.1
3	火	休 み							
4	水	ご飯	油淋鶏	春雨サラダ	みそ汁	974	36.9	27.1	4.3
5	木	ご飯	焼き魚	豚小間炒め	みそ汁	766	37.9	22.3	4.3
6	金	和風スパゲティ	大根サラダ	ヨーグルト	スープ	596	21.9	17.5	3.8
7	土	ご飯	三色丼	ひじき煮	みそ汁	804	32.7	23.4	4.4
8	日	休 み							
9	月	チャーハン	サラダ	焼売	スープ	669	19.8	16.6	3.6
10	火	ご飯	生姜焼き	サラスパ	みそ汁	748	23.6	22.5	3.1
11	水	ご飯	ひれカツ	切り干し大根煮	みそ汁	730	28.2	16.4	3.7
12	木	ご飯	オムレツ	茹で豚和え	みそ汁	874	34.8	31.6	3.3
13	金	たぬきうどん	ミニ焼き肉丼	バナナ		726	22.6	11.0	2.4
14	土	ご飯	親子煮	サラダ・ソフール	みそ汁	689	28.0	9.0	4.2
15	日	休 み							
16	月	ご飯	ポークソテー	ごま和え	みそ汁	752	28.3	23.7	2.8
17	火	ナポリタン	ブロッコリーサラダ	ウインナー炒め	スープ	560	22.1	15.7	2.9
18	水	ご飯	肉野菜炒め	マカロニサラダ	みそ汁	688	22.3	18.2	3.2
19	木	ご飯	唐揚げ	青菜和え	みそ汁	783	29.1	21.4	3.8
20	金	惣菜パン	ハムカツ	コロコロサラダ	クラムチャウダー	903	31.9	52.9	4.3
21	土	休 み							
22	日	休 み							
23	月	休 み							
24	火	ご飯	麻婆豆腐	海藻サラダ	みそ汁	681	28.7	16.9	4.0
25	水	ご飯	チキンカツ	五目煮	みそ汁	709	27.0	14.1	3.4
26	木	ご飯	イカフライ	野菜炒め	みそ汁	715	26.0	17.6	3.2
27	金	醤油ラーメン		ミニ春巻き	フルーツ	768	23.6	19.3	3.5
28	土	ご飯	ハンバーグ	スパサラダ	みそ汁	850	28.3	25.3	2.4
29	日	休 み							
30	月	ご飯	あじフライ	ポテトサラダ	みそ汁	791	29.5	22.9	2.3
【今月の誕生日】おめでとうございます！					平均	729	26.6	20.7	3.3
					基準値	841	26.7	18.2	2.4

2 日 H.Iさん
19 日 M.Yさん
28 日 T.Nさん(27日)
28 日 Y.Kさん



【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8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	日	ご飯	生姜焼き	スパサラ・杏仁豆腐	汁物	ご飯	赤飯・白身魚のきのこあんかけ・豆腐けんちん煮・カリフラワーと小松菜のお浸し		汁物
2	月					ご飯	鶏の照り焼き	さつまいも煮	汁物
3	火	豚丼・紅生姜		ポテトサラダ プリン	汁物	ご飯	ちらし寿司・野菜入りふんわりしんじょう・きゅうりの和え物		汁物
4	水					ご飯	魚のムニエル(付け合わせ)	白和え	汁物
5	木					ご飯	厚揚げのきのこあんかけ	里芋のそぼろ煮	汁物
6	金					ご飯	回鍋肉	大根ツナサラダ	汁物
7	土	ご飯	麻婆豆腐	中華サラダゼリー	汁物	ご飯	寄せ鍋・わかめの生煮え・柿なます		汁物
8	日	ナポリタン			ツナサラダ・杏仁豆腐	汁物	とろろそば・ちくわの磯辺揚げ・キャベツのからし和え		フルーツ
9	月					ご飯	豚肉とキャベツの卵炒め	ひじき煮	汁物
10	火					ご飯	揚げだし豆腐	春雨サラダ	汁物
11	水					温そば	がんも煮	かぼちゃサラダ	汁物
12	木					ご飯	麻婆豆腐	ツナサラダ	フルーツ
13	金					ご飯	厚揚げと白菜のそぼろ煮	卵の花	汁物
14	土	ご飯	唐揚げ	マカロニサラダ・プリン	汁物	ご飯	豚肉の卵とじ・ピーマン・小松菜のナムル		汁物
15	日	カレーライス・福神漬け		かぼちゃ煮	汁物	ご飯	鶏の西京焼き・ひじき煮・オクラとろろ		汁物
16	月					ご飯	車麩の卵とじ	もやしとハムのナムル	汁物
17	火					ご飯	クリームシチュー	コールスロー	汁物
18	水					ご飯	豚大根	わかめとかにかまの酢の物	汁物
19	木					ご飯	はんぺんフライ	大根のそぼろ煮	汁物
20	金					ご飯	豚肉とピーマンのオイスター炒め	青のりじゃが	汁物
21	土	ハヤシライス		さつまいも煮・プリン	汁物	ご飯	さんまの塩焼き・甘酢しょうが・小松菜と薄揚げの煮ひたし・カリフラワーのマリネ		汁物
22	日	ご飯	肉野菜炒め	玉子豆腐・ゼリー	汁物	ご飯	たまごうどん・白菜のうま煮・豆とコーンのオーロラソース和え		汁物
23	月	ご飯	ハンバーグ	ツナサラダ 杏仁豆腐	汁物	ちらし寿司	ぶり大根・根菜のいとし煮・よごし風ごま味噌和え・いちじくジュレ		汁物
24	火					ご飯	肉じゃが	フルーツ	花麩のお吸い物
25	水					ご飯	厚揚げの酢豚風	わかめときゅうりぬた	汁物
26	木					ご飯	鶏団子のトマト煮	炒り豆腐	汁物
27	金					ご飯	マーボー春雨	人参しりしり	汁物
28	土	ご飯	肉豆腐	ジャーマンポテト・ヨーグルト	汁物	ご飯	獅子頭煮込み・わかめの生煮え・おからごぼう		汁物
29	日	親子丼		棒棒鶏・杏仁豆腐	汁物	ご飯	えび団子と白菜の中華あん・レバーの甘辛煮・ブロッコリーの胡麻和え		汁物
30	月					ご飯	白菜豚バラ煮	トマトのマリネ	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。

11 月 24 日 M・K 様
お誕生日おめでとうございます。

【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