

常食 献立だより 2025年11月

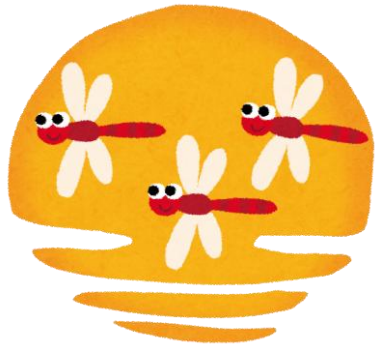


曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付						1	2
朝	11月2日(日)昼食 栗ごはん 十三夜	11月4日(火)昼食 ちらし寿司	11月6日(木)夕食 寄せ鍋	11月8日(土)昼食 ふろふき大根のなめ茸かけ		ごはん れんこんと豚肉のしぐれ煮 もやしとちくわの香味ﾄﾚｻﾗﾀﾞ 昆布佃煮 味噌汁(うまい菜・人参)	ごはん ミートオムﾚｯｽﾞ マヨサラダ 味噌汁(あさり・油揚げ)
昼						ごはん 鶏肉のオニオンソース煮 大根と豚肉の金平 キャベツと油揚げの白ごま和え 味噌かきたま汁	栗ごはん ホッケのたれ焼き 卵の花 胡瓜の甘酢和え とろろ汁
お						手作り黒糖まんじゅう(白あん)	手作りキャラメルマドレーヌ
夕						ごはん 銀ひらすの西京焼き ふかしじゃがいも(コーン) スパゲティサラダ すまし汁(白菜・わかめ)	ごはん 八宝菜 絹揚げとグリーンピースの煮物 味噌汁(大根・小松菜) 杏仁豆腐とフルーツ缶の盛合せ
計						エネ 1641 kcal 蛋白 58.2 g 脂質 48.7 g 食塩 7.17 g	エネ 1546 kcal 蛋白 58.7 g 脂質 42.6 g 食塩 5.64 g
日付	3	4	5	6	7	8	9
朝	ごはん ボロニアソーセージ 昆布佃煮 味噌汁(白菜・白ねぎ)	ごはん かに玉 白菜の和え物 味噌汁(チンゲン菜・もやし)	ごはん チキンナゲット(トマトソース) ブロッコリーとちくわの麦味噌和え 味噌汁(うまい菜・白ねぎ)	ごはん 玉子焼き いんげんのおから和え 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)	ごはん プレーンオムﾚｯｽﾞ(きのこソース) もやしと油揚げの白ごま和え 味噌汁(白菜・大根菜)	ごはん 照り焼き風肉団子 かぼちゃのサラダ 味噌汁(キャベツ・小松菜)	ごはん 擬製豆腐(そぼろあん) 切干大根のうま煮 キャベツのﾋｰﾅｯﾄﾞﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(ほうれん草・人参)
昼	ごはん 鶏肉とキャベツの味噌炒め 高野豆腐のサイコロ煮 もやしの和え物 すまし汁(えのき・しいたけ)	ちらし寿司(サバ・サケ・カレイ) 大根と鶏肉の炒め物 キャベツと平天のごまﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	ごはん ハンバーグ(和風ソース) ベーコンと枝豆の塩ﾌﾞﾀｰｿｰｽﾞ 大根と大根葉のﾋﾟﾘ辛和え 味噌汁(油揚げ・人参)	ごはん さけのクリームソースかけ 里芋と油揚げの煮物 キャベツとﾊﾟﾌﾞﾘｶのﾊﾞｼﾞﾙﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(もやし・平天) いりこ風味	鶏肉のキーマカレー 大根の香味ﾄﾚｻﾗﾀﾞ 黄桃缶のﾋｰﾁｼﾞｭﾚ	豚丼 ふろふき大根のなめ茸かけ 白菜とかまぼこの麴ﾅﾑﾙ和え 赤だし(ごぼう・わかめ)	ごはん さばの塩焼き 絹揚げの煮物 もやしとちくわの大葉ﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌かきたま汁
お	シルベーナ	いしやきいと桃山	手作りはちみつﾚﾓﾝｾﾘｰ	手作りぜんざい(あられ)	手作り紅茶ﾊｳﾝﾄﾞｹｰｷ	手作りあんシュー(こしあん)	クリームﾌﾞｯｾ
夕	ごはん ホキの揚げ浸し ひじきと豚肉の炒め煮 ポテトサラダ 味噌汁(豆腐・花麴)いりこ風味	ごはん 合鴨ｽﾓｰｸｽﾗｲｽ 絹揚げの煮物 ほうれん草となめこの塩ﾎﾟﾝ和え 味噌汁(里芋・大根菜) 麦白味噌仕立て	ごはん 白身魚の味噌煮 キャベツと鶏肉の炒め物 マカロニサラダ すまし汁(おくら・おつゆ麴)	ごはん 寄せ鍋 ごぼうの味噌金平 洋なし缶 味噌汁(じゃが芋・ねぎ)	ごはん さわらの柚庵焼き 大豆と小えびの煮物 ブロッコリーとコーンのマヨサラダ 豚汁(豚肉・玉ねぎ・人参)	ごはん 白身魚の唐揚げ(チリ風味あん) うまい菜と鶏肉の炒め物 やっこ(醤油) 味噌汁(里芋・しいたけ)	ごはん 蒸し鶏(ﾚﾓﾝﾊﾞﾀｰｿｰｽ) 小松菜とツナの炒め物 ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾊﾝﾊﾞﾝﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(油揚げ・大根菜)白味噌仕立て
計	エネ 1518 kcal 蛋白 59.2 g 脂質 50.1 g 食塩 6.55 g	エネ 1485 kcal 蛋白 48.2 g 脂質 42.6 g 食塩 8.45 g	エネ 1485 kcal 蛋白 56 g 脂質 46.6 g 食塩 5.83 g	エネ 1580 kcal 蛋白 63.7 g 脂質 37.6 g 食塩 6.11 g	エネ 1604 kcal 蛋白 57.3 g 脂質 54.3 g 食塩 6.5 g	エネ 1503 kcal 蛋白 57.6 g 脂質 43.9 g 食塩 6.52 g	エネ 1504 kcal 蛋白 63.8 g 脂質 49.4 g 食塩 6.21 g

常食 献立だより 2025年11月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	10	11	12	13	14	15	16
朝	ごはん 磯巻き卵 大根と平天の豆乳和え 味噌汁(白ねぎ・しいたけ)	ごはん 大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース) 野菜ソテー 味噌汁(しろな・玉ねぎ)	ごはん ハムチーズピカタ キャベツとコーンの和風ドレサラダ 味噌汁(大根葉・しいたけ)	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ ひじきとかんぴょうの煮物 白菜と大根葉のピーナッツ和え 味噌汁(もやし・人参)	ごはん 千草焼き いんげんのお浸し 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	ごはん 豚肉の和風炒め もやしの香味ドレサラダ 手作りりんごゼリー 味噌汁(ごぼう・白ねぎ)	ごはん ほうれん草オムレツ 白菜と油揚げの麺ナムル和え 味噌汁(里芋・玉ねぎ)
昼	海鮮ちゃんぽん ごぼうと豚肉の炒り煮 フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	ごはん 豚かつのおろしあんかけ 白菜のレモン風味 味噌汁(人参・しめじ)	ごはん 絹揚げの炊き合わせ もやしと鶏肉の炒め物 味噌汁(じゃがいも・白菜) いりこ風味 高菜炒め	親子丼 キャベツとツナの炒め物 さつまいものサラダ 味噌汁(大根・あさり) 白味噌仕立て	ごはん 焼きあじの南蛮漬け 昆布大豆煮 大根とパプリカのごまドレサラダ 味噌汁(里芋・白ねぎ)	ごはん 鶏肉のマスタード焼き 金時豆煮 うまい菜と平天の和え物 味噌汁(絹揚げ・大根葉) 白味噌仕立て	ごはん 豚肉の塩ダレ炒め 一口がんもの煮物 しろなとちりめんの麦味噌和え 味噌汁(しいたけ・人参)
お	手作り栗あんまんじゅう(粒入り)	手作り黒糖ソフトマフィン	手作りみるくまんじゅう(抹茶)	手作り柿ミックスゼリー	手作りおしるこ(あられ)	チョコワッフル	手作り酒まんじゅう
夕	ごはん 銀ひらすのグリル(野菜ソース) 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 いんげんとコーンのスローサラダ 味噌汁(白菜・わかめ) いりこ風味	ごはん いわしの山椒煮 卵の花 ブロッコリーのたらこマヨサラダ 味噌汁(ソーメン・花麴)	ごはん 豚肉の生姜炒め 切干大根の煮物 味噌汁(かぼちゃ) ミルク寒天のあんずソースかけ	ごはん 赤魚の西京焼き れんこんと豚肉の炒り煮 チンゲン菜と油揚げのわさび和え すまし汁(玉ねぎ・えのき)	ごはん 肉じゃが(豚肉) やっこ(大葉味噌ダレ) ブロッコリーとちくわのピリ辛和え すまし汁(白菜・小松菜)	ごはん 擬製豆腐 大根と豚肉の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(あさり・わかめ)	ごはん かわいいのグリル(オニオンソース) 高野豆腐のそぼろ煮 カリフラワーといんげんのバジルドレサラダ 味噌汁(大根・もやし) いりこ風味
計	エネ 1519 kcal 蛋白 66 g 脂質 41.3 g 食塩 9.08 g	エネ 1499 kcal 蛋白 48 g 脂質 42.2 g 食塩 6.96 g	エネ 1559 kcal 蛋白 52.9 g 脂質 43.2 g 食塩 6.37 g	エネ 1460 kcal 蛋白 61.8 g 脂質 33.4 g 食塩 6.19 g	エネ 1544 kcal 蛋白 60.5 g 脂質 32 g 食塩 6.53 g	エネ 1618 kcal 蛋白 59.1 g 脂質 45.4 g 食塩 6.51 g	エネ 1537 kcal 蛋白 64.7 g 脂質 45.5 g 食塩 5.69 g
日付	17	18	19	20			
朝	ごはん 鶏の炭焼き風味 キャベツの塩レモンドレサラダ 味噌汁(大根葉・ちくわ)	ごはん ポテトミンチ巻き いんげんと平天の白ごま和え 味噌汁(キャベツ・絹揚げ)	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 キャベツとちりめんの豆乳和え 味噌汁(ほうれん草・しいたけ)	ごはん メヌケの煮付け もやしとちくわのバンパントレサラダ 味噌汁(さつまいも・白菜)	11月10日(月)昼食 海鮮ちゃんぽん  ちゃんぽんは、明治時代に中国人が長崎で開業した中華料理店で、中国人留学生向きに安くて栄養価の高い食事として考案された料理が発祥であると言われています。今回のちゃんぽんはいか、えび、貝などを使用した海鮮ちゃんぽんです。		
昼	ごはん 白身魚の生姜煮 れんこんと油揚げの炒め生酢 玉子どうふ 味噌汁(さつまいも・白ねぎ) 麦白味噌仕立て	わかめうどん もやしとピーマンの炒め物 大根とコーンの大葉ドレサラダ	ごはん 蒸し鶏(ごまソース) 豚肉と絹揚げの煮物 うまい菜の洋風お浸し 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	ごはん 千草蒸し 里芋と豚肉の煮物 味噌汁(大根・ごぼう) いりこ風味 はちみつねり梅			
お	手作りいちごマドレーヌ	もみじまんじゅう	手作りあんシュー(よもぎあん)	手作りパウンドケーキ			
夕	ごはん 肉団子のクリームシチュー 小松菜とツナの炒め物 白桃缶のピーチジュレ	ごはん 豚肉の味噌マヨ炒め いかふくさ焼き チンゲン菜としいたけの和え物 すまし汁(白菜・人参)	ごはん さばの照り焼き かぼちゃの含め煮 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) 白菜の浅漬け	ごはん ハンバーグ(きのこソース) 大豆とベーコンのコンソメ煮 いんげんとコーンのピリ辛和え 味噌汁(わかめ・人参)			
計	エネ 1596 kcal 蛋白 53 g 脂質 53.7 g 食塩 5.71 g	エネ 1397 kcal 蛋白 44.1 g 脂質 36.2 g 食塩 7.19 g	エネ 1535 kcal 蛋白 68.4 g 脂質 47 g 食塩 5.92 g	エネ 1595 kcal 蛋白 58 g 脂質 52.4 g 食塩 7.72 g			

常食 献立だより 2025年11月

曜 日	月	火	水	木	金	土	日
日付					21	22	23
朝			11月21日(金)昼食 太平燕(タイピーエン) [熊本県郷土料理]	11月28日(金)昼食 あんかけにゅうめん	ごはん スクランブルエッグ(ケチャップ) 大根と平天の和風ﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)	ごはん 筑前煮 マヨサラダ(ﾋｼﾞ・MB) 味噌汁(油揚げ・人参)	ごはん チキンナゲット(野菜ソース) ブロッコリーとコーンの麦味噌和え 味噌汁(白菜・あさり)
昼					ごはん ホキの唐揚げ(中華あん) えびシューマイ ブロッコリーのおからサラダ 太平燕(タイピーエン)[熊本県郷土料理]	ごはん ポークカレー キャベツとツナのマリネ マンゴー缶	ごはん 赤魚の焼き浸し もやしと鶏肉の炒め物 とろろの梅かつお和え 味噌かきたま汁
お					手作りババロア(紅茶風味)	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	手作りスイートポテト
タ					ごはん 鶏肉の柚子風味グリル 高野豆腐のサイコロ煮 白菜とニラの和え物 味噌汁(もやし・じゃがいも)	ごはん おでん(からし味噌) 白菜と鶏肉のとろみ炒め きざみ高菜 味噌汁(じゃがいも・ねぎ)	ごはん 牛肉とキャベツのピリ辛炒め マカロニサラダ 味噌汁(大根・大根葉) 寒天とフルーツ缶の盛合せ
計					エネ 1513 kcal 蛋白 59.3 g 脂質 42.6 g 食塩 6.32 g	エネ 1555 kcal 蛋白 57.5 g 脂質 38.6 g 食塩 6.8 g	エネ 1457 kcal 蛋白 59 g 脂質 39.8 g 食塩 5.6 g
日付	24	25	26	27	28	29	30
朝	ごはん でんぶ入りだし巻き卵 白菜とアスパラの白ごま和え 味噌汁(小松菜・白ねぎ)	ごはん 5品目具材の玉子焼き もやしと平天のﾊﾝﾊﾞﾝﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(じゃがいも・人参)	ごはん 鶏つみれの煮物 チンゲン菜と人参の麴ナムル和え 味噌汁(大根葉・玉ねぎ)	ごはん 玉子焼き いんげんのおからサラダ 味噌汁(キャベツ・人参)	ごはん チキンピカタ 白菜と平天の和え物 味噌汁(大根葉・里芋)	ごはん 里芋のそぼろ煮 ブロッコリーとちくわのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え 金時豆煮 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)	ごはん 白身魚のつみれ(柚子) チンゲン菜と油揚げの白ごま和え 味噌汁(ごぼう・人参)
昼	お好み焼き(豚肉) 切干大根と鶏肉の煮物 いんげんとちりめんの和え物 味噌汁(油揚げ・しいたけ) いりこ風味	ごはん 鶏肉の塩焼き 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 ほうれん草の真砂和え 赤だし(大根・えのき)	ねぎとろ丼 大豆とこんにゃくの煮物 コールスローサラダ 茶碗蒸し(ぎんなん・なると)	ごはん ﾏﾝﾁｶｯﾂ/ｴﾋﾞﾌﾗｲ(ﾏｽﾀｰﾄﾞﾙﾀﾙソース) たけのことふきの炒り煮 味噌汁(もやし・白ねぎ) フルーツ(パイン缶・みかん缶)	あんかけにゅうめん ごぼうと豚肉の炒り煮 ポテトサラダ	ごはん 白身魚の煮付け もやしとニラの炒め物 スパゲティサラダ 味噌汁(大根・油揚げ) いりこ風味	ごはん 豚肉の和風炒め 三色稲荷の煮物 味噌汁(キャベツ・大根葉) 白味噌仕立て 洋なし缶のはちみつジュレ
お	高カロリーいちごミルクゼリー	豆乳かすてら	もっちりたい焼きあん	手作りみるくまんじゅう(白あん)	バウムクーヘン	フルーツ(バナナ1/2本)	手作りきなこシフォンカップケーキ
タ	ごはん さわらの魚田(白味噌田楽) 豚肉と絹揚げの炒め煮 キャベツとちくわの香味ﾄﾚｻﾗﾀﾞ すまし汁(ソーメン・花麴)	ごはん さんまの生姜煮 キャベツとあさりの炒め物 味噌汁(おくら・巻麴) 胡瓜の浅漬け	ごはん 豚肉のオイスター炒め やっこ(ねぎ味噌ﾀﾚ) すまし汁(白菜・しろな) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	ごはん 白身魚の山椒煮 れんこんと豚肉の金平 ブロッコリーとちくわの洋風お浸し 味噌汁(油揚げ・わかめ) 白味噌仕立て	ごはん さばの味噌煮 キャベツと鶏肉の炒め物 大根のごま酢和え すまし汁(小松菜・玉ねぎ)	ごはん 鶏の唐揚げ 白菜とかまぼこの炒め煮 味噌汁(じゃがいも・しいたけ) ヨーグルト(マンゴーソース)	ごはん あじの照り焼き ひじきと鶏肉の炒め煮 さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(白菜・絹揚げ)
計	エネ 1551 kcal 蛋白 63.3 g 脂質 59.5 g 食塩 7.63 g	エネ 1536 kcal 蛋白 63.8 g 脂質 49.1 g 食塩 6.92 g	エネ 1532 kcal 蛋白 59.5 g 脂質 41.9 g 食塩 6.78 g	エネ 1587 kcal 蛋白 56.1 g 脂質 42 g 食塩 5.86 g	エネ 1480 kcal 蛋白 50.5 g 脂質 52.1 g 食塩 7.1 g	エネ 1545 kcal 蛋白 57.8 g 脂質 43.2 g 食塩 5.84 g	エネ 1493 kcal 蛋白 54.5 g 脂質 44.1 g 食塩 5.9 g