２０２６年１１月　月間献立表
（常食（ケア））

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日

１日
朝
- 米飯　１食うめびしお
- 味噌汁(豆腐)　パック牛乳
- ﾋﾟｰﾏﾝのじゃこ炒め
- ぶどう煮豆

昼
- 赤飯（新）　里芋の味噌煮
- かき玉汁　キャベツとｶﾆ酢の物
- フルーツ（りんご缶）
- 鶏肉のくわ焼き

夕
- 米飯　人参ｻﾗﾀﾞ
- 吸い物（てまり麸）
- 魚のｶﾚｰパン粉焼き
- 玉葱ｿﾃｰ

２日
朝
- 米飯　１食のリ佃煮
- 味噌汁(里芋)　パック牛乳
- 切干大根と人参の煮物
- トマトオムレツ

昼
- 米飯　いんげんのおかか和え
- 味噌汁(きざみあげ)
- ﾐﾙｸｽｲｰﾂ（ﾊﾞﾅﾅ）
- 魚の南蛮漬け

夕
- 米飯　カリフラワーｻﾗﾀﾞ
- 味噌汁(人参)
- 豚肉のレモン炒め
- チンゲン菜のｿﾃｰ

３日
朝
- 米飯　１食たいみそ
- 味噌汁(厚揚げ)　パック牛乳
- レンコンの煮物
- ﾎｳﾚﾝ草ｼｭｳﾏｲ

昼
- 米飯　南瓜のｺﾝｿﾒ煮
- きのこポタージュ　ｱｽﾊﾟﾗｻﾗﾀﾞ
- フルーツ（甘夏缶）
- タンドリーチキン

夕
- 米飯　リンゴ寒天
- 味噌汁（白菜）
- エビチリ風
- もやしの胡麻和え

４日
朝
- 米飯　１食かつおみそ
- 味噌汁(えのき)　パック牛乳
- しらたきの炒り煮
- さつまあげ

昼
- 米飯　じゃがいもの炒め煮
- 清まし汁（ﾄﾛﾛ）　オクラの直ｶﾂｵ
- ﾌﾙｰﾁｪ（ぶどう）
- 魚の塩焼き

夕
- 米飯　フルーチェ（いちご）
- 吸い物（かまぼこ）
- なすのそぼろ煮
- ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの甘酢和え

５日
朝
- 米飯　１食ゆずみそ
- 味噌汁(玉葱)　パック牛乳
- ぜんまいの煮物
- いわしの梅煮

昼
- 麦ご飯170ｇ　春菊のナムル
- あおさ汁
- フルーツ（白桃缶）
- 豚肉と野菜の甘辛炒め

夕
- 米飯　白菜とﾊﾑのサラダ
- けんちん汁
- 魚のバジル焼き
- ﾋﾟｰﾏﾝ春雨

６日
朝
- 米飯　めかぶ佃煮
- 味噌汁(大根葉)　パック牛乳
- 玉ねぎとﾃﾝﾌﾟﾗの煮物
- 花五目卵焼き

昼
- 米飯　柚子胡椒きんぴら
- 中華たまごスープ　ﾎｳﾚﾝ草の白和え
- ﾐﾙｸｽｲｰﾂ（紅茶）
- 魚の梅蒸し

夕
- 米飯　ﾚﾀｽとｺｰﾝのサラダ
- 吸い物（かまぼこ）
- 鶏肉のピカタ
- 大根のトマト煮

７日
朝
- 米飯　１食金山寺みそ
- 味噌汁(南瓜)　パック牛乳
- じゃがいものきんぴら
- 野菜しゅうまい

昼
- 米飯　五目大豆煮
- 吸い物（はんぺん）　胡瓜とﾂﾅのサラダ
- フルーツ（りんご）
- 魚のｺﾞﾏ煮

夕
- 米飯　ｱｾﾛﾗゼリー
- わかめスープ
- 牛肉といんげんの中華
- 中国菜の金糸かけ

８日
朝
- 米飯　１食のり佃煮
- 味噌汁(きざみあげ)　パック牛乳
- なすと玉ねぎの炒め煮
- ぶどう煮豆

昼
- 米飯　キャベツのｺﾝｿﾒ煮
- トマトｽｰﾌﾟ（非常食）　ごぼうのｻﾗﾀﾞ
- フルーツ（バナナ）
- ポークソテー

夕
- 米飯　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え
- 味噌汁(もやし)
- 魚の塩焼き
- うの花炒め煮

９日
朝
- 米飯　１食えびみそ
- 味噌汁(厚揚げ)　パック牛乳
- 白菜の煮びたし
- ウインナー

昼
- ﾅスとひき肉のｶﾚｰ
- 福神漬
- パンプキンサラダ
- ヨーグルトﾌﾞﾙ

夕
- 米飯　オクラのｻﾗﾀﾞ
- 味噌汁(巻き麸)
- 魚の香味焼き
- さつまいもの甘煮

１０日
朝
- 米飯　１食かつおみそ
- 味噌汁(わかめ)　パック牛乳
- 厚揚げと人参の煮物
- 人参しゅうまい

昼
- 米飯　なすのｵｲｽﾀｰ炒め
- 中華スープ　ｶﾘﾌﾗﾜｰの中華和え
- ﾐﾙｸｽｲｰﾂいちご
- かに玉あんかけ

夕
- 米飯　レタスのサラダ
- 味噌汁(里芋)
- 豚肉の生姜焼き
- 玉葱のソテー

１１日
朝
- 米飯　１食うめびしお
- 味噌汁(大根葉)　パック牛乳
- もやしの油炒め
- サラダステーキ

昼
- ロールパン（ケア）　魚のﾊﾞﾀｰ焼き
- メロンパン（ケア）　ガーリックソテー
- トマトﾎﾟﾀｰｼﾞｭ　ｷｬﾍﾞﾂのﾏｽﾀｰﾄﾞｻﾗﾀﾞ
- フルーツ（みかん缶）

夕
- 米飯　水菓子白桃羹
- 吸い物（もずく）
- 肉じゃが
- ﾎｳﾚﾝ草のｺﾞﾏ味噌和え

１２日
朝
- 米飯　ふりかけ
- 味噌汁(もやし)　パック牛乳
- こんにゃくの炒り煮
- 豆腐しゅうまい

昼
- 米飯　付）いんげん（ケア
- 味噌汁(厚揚げ)　ｱｽﾊﾟﾗとｴﾋﾞ中華炒め
- ヨーグルトいちご　ﾁﾝｹﾞﾝ菜の中華和え
- 鶏肉のﾈｷﾞ塩ﾀﾞﾚ

夕
- 米飯　白菜と水菜のｻﾗﾀﾞ
- コーンスープ
- 魚のｶﾚｰｵｲﾙ焼き
- ﾋﾟｰﾏﾝソテー

１３日
朝
- 米飯　めかぶ佃煮
- 味噌汁(白菜)　パック牛乳
- 里芋のいなか煮
- 厚焼きたまご

昼
- 米飯　春菊おひたしｹｱ
- 清まし汁（とろろ昆布
- ﾐﾙｸｽｲｰﾂ（紅茶）
- 鮭のちゃんちゃん焼き

夕
- 五穀ご飯170ｇ　ｶﾘﾌﾗﾜｰｻﾗﾀﾞ
- ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ
- メンチカツ
- ﾎｳﾚﾝ草きのこｿﾃｰ

１４日
朝
- 米飯　１食たいみそ
- 味噌汁(えのき)　パック牛乳
- ﾋﾟｰﾏﾝﾊﾞｰｺﾝ炒め
- 豆腐ハンバーグ

昼
- 米飯　胡瓜とﾊﾑのｻﾗﾀﾞ
- 緑黄色ﾎﾟﾀｰｼﾞｭ
- フルーツ（黄桃缶）
- 鶏肉と玉ねぎのﾄﾏﾄ煮

夕
- 米飯　ｲﾝｹﾞﾝのゆずみそ和え
- 吸い物（かまぼこ）
- 魚の煮付け
- がんもと人参の煮物

１５日
朝
- 米飯　１食うめびしお
- 味噌汁(ｹｽ)　パック牛乳
- ひじきの炒め煮
- 三色豆

昼
- 米飯　小松菜の華風炒め
- 味噌汁(南瓜)　ｱｽﾊﾟﾗのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え
- フルーツ（みかん缶）
- 魚の梅干し煮

夕
- 赤飯（新）　青りんごゼリー
- 豆腐スープ
- ガリバタポーク
- ｶﾘﾌﾗﾜｰとｴﾋﾞｻﾗﾀﾞ

１６日
朝
- 米飯　１食えびみそ
- 味噌汁（じゃがいも）　パック牛乳
- 野菜炒め
- ほうれん草しゅうまい

昼
- 米飯　蒟蒻とﾋﾟｰﾏﾝ味噌煮
- あおさ汁　白菜のサラダ
- ヨーグルト（ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ）
- 魚の幽庵焼き

夕
- 米飯　ブロッコリーの辛子和え
- レタススープ
- チキン南蛮
- 三色ナムル

１７日
朝
- 米飯　１食のり佃煮
- 味噌汁(里芋)　パック牛乳
- レンコンのごま炒め
- ポークステーキ

昼
- 白菜スープ
- フルーツ（白桃缶）
- ﾐｰﾄｿｰｽｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ
- ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ

夕
- 米飯　玉ねぎのおかか和え
- 味噌汁(玉葱)
- 魚の塩焼き
- ゆばひろうすの煮物

１８日
朝
- 米飯　１食ゆずみそ
- 味噌汁(おつゆ麸)　パック牛乳
- ぜんまいの煮物
- ｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ

昼
- 米飯　いんげんのｿﾃｰ
- コーンポタージュ　ビーンズサラダ
- フルーツ（甘夏缶）
- 魚の香草パン粉焼き

夕
- 米飯　コールスローサラダ
- 吸い物（花麸）
- 豚肉の味噌漬け焼き
- ほうれん草炒め煮

１９日
朝
- 米飯　１食えび味噌
- 味噌汁(まきふ)　パック牛乳
- きんぴらごぼう
- いわしのカツオ煮

昼
- 米飯　胡瓜とﾊﾑの酢の物
- トマトﾎﾟﾀｰｼﾞｭ
- ヨーグルトいちご
- 里芋のそぼろ煮

夕
- 米飯　野菜たっぷりゼリー
- コンソメスープ
- 魚のﾄﾏﾄｿｰｽかけ
- 玉ねぎのｿﾃｰ

２０日
朝
- 米飯　１食金山寺みそ
- 味噌汁(豆腐)　パック牛乳
- 大豆と昆布の煮物
- ﾎｳﾚﾝ草しゅうまい

昼
- 米飯　アスパラの中華和え
- 中華たまごスープ
- フルーツ（バナナ）
- 回鍋肉

夕
- 米飯　パイン缶
- 味噌汁（わかめ）
- ブリ大根
- オクラのサラダ

２１日
朝
- 米飯　１食もろみみそ
- 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ)　パック牛乳
- きのこの佃煮風
- ﾁｰｽﾞオムレツ

昼
- 米飯　ジャーマンポテト
- コンソメスープ　もやしの水菜サラダ
- 魚の味噌マヨ焼き
- ﾌﾙｰﾁｪ（ぶどう）

夕
- 米飯　パイン缶
- 吸い物（かまぼこ）
- 牛肉とねぎのすき焼き
- 白菜の柚子酢和え

２２日
朝
- 米飯　１食うめびしお
- 味噌汁(大根葉)　パック牛乳
- れんこんの金平
- ﾎｳﾚﾝ草しゅうまい

昼
- 麦ご飯170ｇ　キャベツのｿﾃｰ
- ごぼうのポタージュ　おくらの直ｶﾂｵ
- ヨーグルト（ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ）
- 豚肉のバジル炒め

夕
- 米飯　胡瓜とﾂﾅのサラダ
- 中華スープ
- 魚のムニエル
- 南瓜のｺﾝｿﾒ煮

２３日
朝
- 米飯　１食ゆずみそ
- 味噌汁(だいこん)　パック牛乳
- 里芋の煮物
- さつまあげ

昼
- 米飯　大根とｲｶの煮物
- かき玉汁　春菊の白和え
- フルーツ（バナナ）
- 魚の明太子焼き

夕
- 米飯　リンゴ寒天
- 味噌汁(たまねぎ)
- 鶏肉と茸柚子胡椒炒め
- 小松菜のじゃこ和え

２４日
朝
- 米飯　１食金山寺みそ
- 味噌汁(人参)　パック牛乳
- ふきの煮物
- トマトオムレツ

昼
- 米飯　高野豆腐の含め煮
- あおさ汁　アスパラｻﾗﾀﾞ
- フルーツ（みかん缶）
- 魚の味噌煮

夕
- 米飯　ぶどうゼリー
- 中華コーンスープ
- 八宝菜
- ﾎｳﾚﾝ草ｻﾗﾀﾞ

２５日
朝
- 米飯　１食かつお味噌
- 味噌汁(白菜)　パック牛乳
- 茄子の煮物
- 旬菜焼き

昼
- 米飯　胡瓜と人参のサラダ
- 緑黄色ﾎﾟﾀｰｼﾞｭ
- ﾐﾙｸｽｲｰﾂ（紅茶）
- 牛肉のﾄﾏﾄ煮込み

夕
- 米飯　もやしの柚子酢和え
- 味噌汁（とうふ）
- 魚の塩焼き
- ｲﾝｹﾞﾝの味噌炒め

２６日
朝
- 米飯　１食のリ佃煮
- 味噌汁(さといも)　パック牛乳
- しらたきの炒り煮
- 三色豆

昼
- バンプキンポタージュ　玉子サンド（全体）
- フルーツ（りんご）
- ﾛｰﾙﾊﾟﾝ（ｹﾃﾞ）
- ｵﾚﾝｼﾞﾃﾞﾆｯｼｭ（ｹﾃﾞ）

夕
- 米飯　人参ｻﾗﾀﾞ
- 吸い物（てまり麸）
- タンドリーチキン
- 玉ねぎのｿﾃｰ

２７日
朝
- 米飯　１食もろみみそ
- 味噌汁(おつゆ麸)　パック牛乳
- 玉葱とﾃﾝﾌﾟﾗの煮物
- いわしの梅煮

昼
- 米飯　小松菜のお浸し
- 味噌汁（なす）
- ﾌﾙｰﾁｪ（ぶどう）
- 豚肉のおろし醤油

夕
- 米飯　パイン缶
- レタススープ
- 鱈の甘酢あんかけ
- ｶﾘﾌﾗﾜｰのナムル

２８日
朝
- 米飯　めかぶ佃煮
- 味噌汁(まきふ)　パック牛乳
- きんぴら人参
- 厚巻卵ﾎｳﾚﾝ草

昼
- 米飯　ブロッコリーのソテー
- トマトﾎﾟﾀｰｼﾞｭ　オニオンｻﾗﾀﾞ
- ヨーグルトいちご
- 豚肉のﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ炒め

夕
- 五穀ご飯170ｇ　春菊の磯和え
- 吸い物（はんぺん）
- 魚の西京焼き
- がんもと人参の煮物

２９日
朝
- 米飯　１食たいみそ
- 味噌汁(玉葱)　パック牛乳
- 厚揚げの煮物
- 人参しゅうまい

昼
- 米飯　ﾎｳﾚﾝ草のきのこｿﾃｰ
- 中華たまごスープ　かぼちゃサラダ
- フルーツ（洋梨缶）
- 魚のｶﾚｰパン粉焼き

夕
- 米飯　白菜の中華和え
- 吸い物（かまぼこ）
- 鶏肉の塩だれ炒め
- アスパラ海老中華炒め

３０日
朝
- 米飯　１食えびみそ
- 味噌汁(わかめ)　パック牛乳
- 切干大根の煮物
- オムレツ

昼
- おかかご飯
- ちゃんぽん
- 里芋サラダ
- フルーツ（甘夏缶）

夕
- 米飯　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの甘酢和え
- 味噌汁（きざみあげ）
- 魚のｺﾞﾏ煮
- 冬瓜の煮物

メモ