

2025年11月 月間献立表
(常食(特養))

日曜日		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日											
朝		朝		朝		朝		朝		朝		1日											
昼		昼		昼		昼		昼		昼		朝	米飯 味噌汁(しめじ) きんぴら人参 ふりかけ(たらこ)										
夕		夕		夕		夕		夕		夕		昼	赤飯(新) 味噌汁(人参) 鶏肉のくわ焼き フルーツ(梨) 大根と竹輪の煮物 佃煮こんぶ										
2日		3日		4日		5日		6日		7日		8日											
朝	米飯 味噌汁(大根葉) れんごんの煮付け のり佃煮	朝	米飯 味噌汁(おつゆ駄) 厚焼き玉子 ふりかけ(鮭)	朝	米飯 味噌汁(えのき) 切り干し大根煮 減塩ねりうめ	朝	米飯 味噌汁(わかめ) 赤魚の西京焼き 一食のり佃煮	朝	米飯 味噌汁(キャベツ) いわしの梅煮 一食もろみ風みそ	朝	米飯 味噌汁(じゃがいも) 高菜オムレツ ふりかけ(鮭)	朝	米飯 味噌汁(豆腐) ソフトな金平ごぼう ふりかけ(たまご)	朝	米飯 味噌汁(豆腐) れんごんごま炒め 練りうめ	朝	米飯 味噌汁(豆腐) れんごんごま炒め 練りうめ						
昼	五穀ご飯150g 吸い物(はんぺん) 魚の蒸し焼き ヨーグルト アスパラとエノの炒め物 金山寺みそ	昼	牛丼 もやしとオニオンの酢の物 味噌汁(さつまいも) フルーツ(黄桃缶)	昼	米飯 鯖のボン酢煮 付)花人参 ブロッコリーの加熱あん	昼	米飯 チキンカレー コールスローサラダ 福神漬 フルーツ(パイン缶)	昼	米飯 鶏肉のレバニラ焼 付)きのこのソテー もやしの炒め	昼	米飯 鶏肉のマヨネーズ焼き 付)グリーン野菜ミックス なすの炒め煮	昼	米飯 魚のマヨネーズ焼き 付)グリーン野菜ミックス なすの炒め煮	昼	米飯 豚肉の野菜炒め なすの磯辺煮 野沢菜漬	昼	米飯 魚の南蛮漬け 冬瓜とゆの煮物 べつたら漬	昼	米飯 味噌汁(人参) もやしの油炒め ねりうめ	昼	米飯 味噌汁(人参) もやしの油炒め ねりうめ		
夕	米飯 キノコ煮込みカレー ブロッコリーソテー 人参サラダ	夕	米飯 魚のバジル焼き ピーマンソテー 白菜のコールスロー風	夕	米飯 麻婆豆腐 きんぴらごぼう 春菊の金糸かけ	夕	米飯 ほっけの照り焼き 茄子とエビの煮物 イグナのゆず味噌和え	夕	米飯 魚の香草パン粉焼き 南瓜のコンソメ カリフラワーのサラダ	夕	米飯 魚の香草パン粉焼き 南瓜のコンソメ カリフラワーのサラダ	夕	米飯 牛肉とイグナの中 厚揚げと人参の煮物 三色ナムル	夕	米飯 豚肉とキノコの柚子胡椒 茄子の炒め煮 春菊のじゃこ和え	夕	米飯 魚の梅蒸し おひらきとあげ炒め煮 カリフラワーのサラダ	夕	米飯 うま煮 冬瓜の水晶煮 春菊の酢味噌和え	夕	米飯 うま煮 冬瓜の水晶煮 春菊の酢味噌和え		
9日		10日		11日		12日		13日		14日		15日											
朝	米飯 味噌汁(里芋) こんにゃくの炒り煮 えびみそ	朝	米飯 味噌汁(巻き駄) 大豆五目煮 ふりかけ(たらこ)	朝	米飯 味噌汁(厚揚げ) 細切り昆布の煮物 減塩ねりうめ	朝	米飯 味噌汁(きざみあげ) おひらき 一食おかし昆布	朝	米飯 味噌汁(しめじ) ひじきの煮物 ふりかけ(鮭)	朝	米飯 味噌汁(しめじ) ひじきの煮物 ふりかけ(鮭)	朝	米飯 味噌汁(豆腐) ソフトな金平ごぼう ふりかけ(たまご)	朝	米飯 味噌汁(豆腐) れんごんごま炒め 練りうめ	朝	米飯 味噌汁(豆腐) れんごんごま炒め 練りうめ	朝	米飯 味噌汁(豆腐) れんごんごま炒め 練りうめ				
昼	米飯 豚肉のおろし醤油 きのご佃煮風 たくあん漬	昼	高菜ライス レバニラ炒め うの花サラダ 味噌汁(かぼちゃ)	昼	ちゃんぽん ブロッコリーのドレ和え フルーツ(バナナ)	昼	米飯 魚のバター醤油焼き 付)キャベツのソテー アスパラのベーコンソテー	昼	米飯 鶏肉のゆかり和え 味噌汁(里芋) フルーツ(みかん缶)	昼	米飯 かつ丼 おひらきのゆかり和え 味噌汁(里芋) フルーツ(みかん缶)	昼	米飯 豚肉の野菜炒め なすの磯辺煮 野沢菜漬	昼	米飯 豚肉の野菜炒め なすの磯辺煮 野沢菜漬	昼	米飯 味噌汁(人参) もやしの油炒め ねりうめ	昼	米飯 味噌汁(人参) もやしの油炒め ねりうめ	昼	米飯 味噌汁(人参) もやしの油炒め ねりうめ		
夕	米飯 魚バター焼き いんげんのソテー アスパラサラダ	夕	米飯 ガリバターチキン ピーマンの炒め ごぼうのサラダ	夕	米飯 豚肉の生姜焼き 玉ねぎのソテー 青梗菜の胡麻和え	夕	米飯 チキンソテー 白菜のトマト煮 ブロッコリーサラダ	夕	米飯 魚の香味焼き 小松菜と揚げの炒め煮 おくらサラダ	夕	米飯 鶏肉とキノコの柚子胡椒 茄子の炒め煮 春菊のじゃこ和え	夕	米飯 鶏肉とキノコの柚子胡椒 茄子の炒め煮 春菊のじゃこ和え	夕	米飯 豚肉のバジル炒め 切干大根と人参の煮物 アスパラとエノの炒め煮 春菊のお浸し	夕	米飯 豚肉のバジル炒め 切干大根と人参の煮物 アスパラとエノの炒め煮 春菊のお浸し	夕	米飯 豚肉のバジル炒め 切干大根と人参の煮物 アスパラとエノの炒め煮 春菊のお浸し				
16日		17日		18日		19日		20日		21日		22日											
朝	米飯 味噌汁(千切大根) じゃがいもきんぴら えびみそ	朝	米飯 味噌汁(厚揚げ) 厚焼き玉子 ふりかけ(おかか)	朝	米飯 味噌汁(大根葉) 厚焼き玉子 減塩ねりうめ	朝	米飯 味噌汁(さつま芋) 9種の彩りおかず豆 一食たいみそ	朝	米飯 味噌汁(豆腐) いわしの梅煮 一食もろみ風みそ	朝	米飯 味噌汁(豆腐) いわしの梅煮 一食もろみ風みそ	朝	米飯 味噌汁(さといも) もやしの梅煮 ふりかけ(おかか)	朝	米飯 味噌汁(人参) もやしの油炒め ねりうめ	朝	米飯 味噌汁(人参) もやしの油炒め ねりうめ	朝	米飯 味噌汁(人参) もやしの油炒め ねりうめ				
昼	米飯 魚のチーズパン粉焼き がーリックソテー 刻み高菜	昼	親子丼 白菜のゴマドレ和え 味噌汁(なす) フルーツ(パイン缶)	昼	米飯 豚肉の塩だれ炒め 大根の金平風 しば漬	昼	米飯 刺身盛り合わせ 里芋の鶏そぼろあん 高菜漬	昼	米飯 玉子サンド 薄皮クリームパン 魚のトマトソースかけ 付)グリーン野菜ミックス	昼	米飯 玉子サンド 薄皮クリームパン 魚のトマトソースかけ 付)グリーン野菜ミックス	昼	米飯 豚肉の柳川風 青梗菜の煮びたし かつぱ漬	昼	米飯 豚肉のみそ漬け焼き 根菜の甘酢炒め こんぶ佃煮	昼	米飯 味噌汁(人参) もやしの油炒め ねりうめ	昼	米飯 味噌汁(人参) もやしの油炒め ねりうめ	昼	米飯 味噌汁(人参) もやしの油炒め ねりうめ		
夕	米飯 鶏肉のねぎ塩だれ もやしのソテー おくらサラダ	夕	米飯 五穀ご飯150g 魚のトマトソースかけ 里芋のクリーム煮 小松菜の辛子和え	夕	米飯 魚の幽庵焼き イグナの味噌炒め キャベツのマスタード和え	夕	米飯 豚肉のマニッシュ炒め ブロッコリーのソテー オニオンサラダ	夕	米飯 鶏肉とキノコの柚子胡椒 茄子の炒め煮 春菊のじゃこ和え	夕	米飯 鶏肉とキノコの柚子胡椒 茄子の炒め煮 春菊のじゃこ和え	夕	米飯 鶏肉とキノコの柚子胡椒 茄子の炒め煮 春菊のじゃこ和え	夕	米飯 鶏肉のみそ漬け焼き 根菜の甘酢炒め こんぶ佃煮	夕	米飯 味噌汁(人参) もやしの油炒め ねりうめ	夕	米飯 味噌汁(人参) もやしの油炒め ねりうめ	夕	米飯 味噌汁(人参) もやしの油炒め ねりうめ		
23日		24日		25日		26日		27日		28日		29日											
朝	米飯 味噌汁(おつゆ駄) しらたきの炒り煮 ゆずみそ	朝	米飯 味噌汁(じゃが芋) いわしのかつお煮 ふりかけ(たまご)	朝	米飯 味噌汁(大根) 目玉焼き 減塩ねりうめ	朝	米飯 味噌汁(キャベツ) 細切り昆布の煮物 一食もろみ風みそ	朝	米飯 味噌汁(キャベツ) 細切り昆布の煮物 一食もろみ風みそ	朝	米飯 味噌汁(厚揚げ) ソフトな金平ごぼう ふりかけ(たまご)	朝	米飯 味噌汁(厚揚げ) ソフトな金平ごぼう ふりかけ(たまご)	朝	米飯 味噌汁(人参) もやしの油炒め ねりうめ	朝	米飯 味噌汁(人参) もやしの油炒め ねりうめ	朝	米飯 味噌汁(人参) もやしの油炒め ねりうめ				
昼	米飯 魚の西京焼き 五目大豆煮 のり佃煮	昼	ポークカレー 福神漬 ブロッコリーのドレ和え フルーツ(白桃缶)	昼	米飯 豆乳味噌鍋 ほうれん草のゆかり和 いちごゼリー	昼	米飯 魚のみぞれあんかけ なすのひき肉あん つぼ漬	昼	米飯 魚のみぞれあんかけ なすのひき肉あん つぼ漬	昼	米飯 豚肉のオイスター炒め 里芋の煮物 桜大根漬	昼	米飯 豚肉のオイスター炒め 里芋の煮物 桜大根漬	昼	米飯 たぬきうどん(具) ブロッコリーのドレ和え 野菜たっぷりゼリー	昼	米飯 味噌汁(人参) もやしの油炒め ねりうめ	昼	米飯 味噌汁(人参) もやしの油炒め ねりうめ	昼	米飯 味噌汁(人参) もやしの油炒め ねりうめ		
夕	米飯 鶏肉のバジル炒め キャベツのコンソメ アスパラサラダ	夕	米飯 肉じゃが ぜんまいの煮物 小松菜の酢味噌和え	夕	米飯 魚のピカタ 玉ねぎのソテー カリフラワーのサラダ	夕	米飯 牛肉のしくれ煮 れんごんのきんぴら 白菜とハムのサラダ	夕	米飯 牛肉のしくれ煮 れんごんのきんぴら 白菜とハムのサラダ	夕	米飯 鶏肉とキノコの柚子胡椒 茄子の炒め煮 春菊のじゃこ和え	夕	米飯 鶏肉とキノコの柚子胡椒 茄子の炒め煮 春菊のじゃこ和え	夕	米飯 鶏肉とキノコの柚子胡椒 茄子の炒め煮 春菊のじゃこ和え	夕	米飯 たぬきうどん(具) ブロッコリーのドレ和え 野菜たっぷりゼリー	夕	米飯 味噌汁(人参) もやしの油炒め ねりうめ	夕	米飯 味噌汁(人参) もやしの油炒め ねりうめ	夕	米飯 味噌汁(人参) もやしの油炒め ねりうめ
30日																							
朝	米飯 味噌汁(じゃが芋) ごぼうと白滝の煮物 えびみそ	朝		メモ																			
昼	米飯 豚肉の梅風味ソテー ピーマンの佃煮風 のり佃煮	昼																					
夕	米飯 魚の香草パン粉焼き さつま芋カレー炒め	夕																					