# ２０２６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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **１日**<br>朝 米飯　１食うめびしお<br>味噌汁(豆腐)　パック低脂<br>ﾋﾟｰﾏﾝのじゃこ炒め<br>ぶどう煮豆<br>昼 赤飯（新）　里芋の味噌煮<br>かき玉汁　キャベツとｶﾆ酢の物<br>フルーツ（りんご缶）<br>鶏肉のくわ焼き<br>夕 米飯<br>魚のｶﾚｰパン粉焼き<br>玉葱ｿｰ<br>人参ｻﾗﾀﾞ | **２日**<br>朝 米飯　１食のリ佃煮<br>味噌汁(里芋)　パック低脂<br>切干大根と人参の煮物<br>トマトオムレツ<br>昼 米飯　いんげんのおかか和え<br>味噌汁(きざみあげ)<br>ﾐﾙｸｽｨｰﾂ（ﾊﾞﾅﾅ）<br>魚の南蛮漬け<br>夕 米飯<br>豚肉のレモン炒め<br>チンゲン菜のｿｰ<br>カリフラワーｻﾗﾀﾞ | **３日**<br>朝 米飯　１食たいみそ<br>味噌汁(厚揚げ)　パック低脂<br>レンコンの煮物<br>ﾎｳﾚﾝｿｳ草ｼｭｳﾏｲ<br>昼 米飯　南瓜のｺﾝﾘﾒ煮<br>きのこポタージュ　ｱｽﾊﾟﾗｻﾗﾀﾞ<br>フルーツ（甘夏缶）<br>タンドリーチキン<br>夕 米飯<br>エビチリ風<br>もやしの胡麻和え<br>リンゴ寒天 | **４日**<br>朝 米飯　１食かつおみそ<br>味噌汁(えのき)　パック低脂<br>しらたきの炒り煮<br>さつまあげ<br>昼 米飯　じゃがいもの炒め煮<br>清まし汁（ﾄﾛﾛ）　オクラの直ｶﾂｵ<br>ﾌﾙｰﾁｪ（ぶどう）<br>魚の塩焼き<br>夕 米飯<br>なすのそぼろ煮<br>ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの甘酢和え<br>フルーチェ（いちご） | **５日**<br>朝 米飯　１食ゆずみそ<br>味噌汁(玉葱)　パック低脂<br>ぜんまいの煮物<br>いわしの梅煮<br>昼 米飯　豚肉と野菜の甘辛炒め<br>麦ご飯150ｇ　春菊のナムル<br>あおさ汁<br>フルーツ（白桃缶）<br>夕 米飯<br>魚のバジル焼き<br>ﾋﾟｰﾏﾝ春雨<br>白菜とﾊﾑのサラダ | **６日**<br>朝 米飯　めかぶ佃煮<br>味噌汁(大根葉)　パック低脂<br>玉ねぎとﾃﾝﾌﾟﾗの煮物<br>花五目卵焼き<br>昼 米飯　柚子胡椒きんぴら<br>中華たまごスープ　ﾎｳﾚﾝ草の白和え<br>ﾐﾙｸｽｨｰﾂ（紅茶）<br>魚の梅蒸し<br>夕 米飯<br>鶏肉のピカタ<br>大根のトマト煮<br>ﾚﾀｽとｺｰﾝのサラダ | **７日**<br>朝 米飯　１食金山寺みそ<br>味噌汁(南瓜)　パック低脂<br>じゃがいものきんぴら<br>野菜しゅうまい<br>昼 米飯　五目大豆煮<br>吸い物（はんぺん）　胡瓜とﾂﾅのサラダ<br>フルーツ（りんご缶）<br>魚のｺﾞﾏ煮<br>夕 米飯<br>牛肉といんげんの中華<br>中国菜の金糸かけ<br>ｱｾﾛﾗゼリー |
| **８日**<br>朝 米飯　１食のり佃煮<br>味噌汁(きざみあげ)　パック低脂<br>なすと玉ねぎの炒め煮<br>ぶどう煮豆<br>昼 米飯　キャベツのｺﾝﾘﾒ煮<br>トマトｽｰﾌﾟ（非常食）　ごぼうのｻﾗﾀﾞ<br>フルーツ（バナナ）<br>ポークソテー<br>夕 米飯<br>魚の塩焼き<br>うの花炒め煮<br>ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え | **９日**<br>朝 米飯　１食えびみそ<br>味噌汁(厚揚げ)　パック低脂<br>白菜の煮びたし<br>ウインナー<br>昼 ﾅｽとひき肉のｶﾚｰ<br>福神漬<br>パンプキンサラダ<br>ヨーグルトﾌﾞﾙ<br>夕 米飯<br>魚の香味焼き<br>さつまいもの甘煮<br>オクラのｻﾗﾀﾞ | **１０日**<br>朝 米飯　１食かつおみそ<br>味噌汁(わかめ)　パック低脂<br>厚揚げと人参の煮物<br>人参しゅうまい<br>昼 米飯　なすのｵｲｽﾀｰ炒め<br>中華スープ　ｶﾘﾌﾗﾜｰの中華和え<br>ﾐﾙｸｽｨｰﾂいちご<br>かに玉あんかけ<br>夕 米飯<br>豚肉の生姜焼き<br>玉葱のソテー<br>レタスのサラダ | **１１日**<br>朝 米飯　１食うめびしお<br>味噌汁(大根葉)　パック低脂<br>もやしの油炒め<br>サラダステーキ<br>昼 米飯　ガーリックソテー<br>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<br>フルーツ（みかん缶）<br>魚のﾊﾞﾀｰ焼き<br>夕 米飯<br>肉じゃが<br>ﾎｳﾚﾝ草のｺﾞﾏ味噌和え<br>水菓子白桃羹 | **１２日**<br>朝 米飯　１食ゆずみそ<br>味噌汁(もやし)　パック低脂<br>こんにゃくの炒り煮<br>豆腐しゅうまい<br>昼 米飯　ｱｽﾊﾟﾗとｴﾋﾞ中華炒め<br>味噌汁(厚揚げ)　ﾁﾝｹﾞﾝ菜の中華和え<br>ヨーグルトいちご<br>鶏肉のﾈｷﾞ塩ﾀﾞﾚ<br>夕 米飯<br>魚のｶﾚｰｵｲﾙ焼き<br>ﾋﾟｰﾏﾝソテー<br>白菜と水菜のｻﾗﾀﾞ | **１３日**<br>朝 米飯　めかぶ佃煮<br>味噌汁(白菜)　パック低脂<br>里芋のいなか煮<br>厚焼きたまご<br>昼 米飯　春菊のお浸し<br>清まし汁（とろろ昆布<br>ﾐﾙｸｽｨｰﾂ（紅茶）<br>鮭のちゃんちゃん焼き<br>五穀ご飯170ｇ<br>メンチカツ<br>ﾎｳﾚﾝ草きのこｿﾃｰ<br>ｶﾘﾌﾗﾜｰｻﾗﾀﾞ | **１４日**<br>朝 米飯　１食たいみそ<br>味噌汁(えのき)　パック低脂<br>ﾋﾟｰﾏﾝﾊﾞｰｺﾝ炒め<br>豆腐ハンバーグ<br>昼 米飯　胡瓜とﾊﾑのｻﾗﾀﾞ<br>緑黄色ﾎﾟﾀｰｼﾞｭ<br>フルーツ（黄桃缶）<br>鶏肉と玉ねぎのﾄﾏﾄ煮<br>夕 米飯<br>魚の煮付け<br>がんもと人参の煮物<br>ｲﾝｹﾞﾝのゆずみそ和え |
| **１５日**<br>朝 米飯　１食うめびしお<br>味噌汁(ﾅｽ)　パック低脂<br>ひじきの炒め煮<br>三色豆<br>昼 米飯　小松菜の華風炒め<br>味噌汁(南瓜)　ｱｽﾊﾟﾗのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え<br>フルーツ（みかん缶）<br>魚の梅干し煮<br>夕 赤飯（新）<br>ガリバタポーク<br>ｶﾘﾌﾗﾜｰとｴﾋﾞｻﾗﾀﾞ<br>青りんごゼリー | **１６日**<br>朝 米飯　１食えびみそ<br>味噌汁（じゃがいも）　パック低脂<br>野菜炒め<br>ほうれん草しゅうまい<br>昼 米飯　蒟蒻とﾋﾟｰﾏﾝ味噌煮<br>あおさ汁　白菜のサラダ<br>ヨーグルト（ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ）<br>魚の幽庵焼き<br>夕 米飯<br>チキン南蛮<br>三色ナムル<br>ブロッコリーの辛子和え | **１７日**<br>朝 米飯　１食のり佃煮<br>味噌汁(里芋)　パック低脂<br>レンコンのごま炒め<br>ポークステーキ<br>昼 白菜スープ<br>フルーツ（白桃缶）<br>ﾐｰﾄｿｰｽｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ<br>ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ<br>夕 米飯<br>魚の塩焼き<br>ゆばひろうすの煮物<br>ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの辛子和え | **１８日**<br>朝 米飯　１食ゆずみそ<br>味噌汁(おつゆ麸)　パック低脂<br>ぜんまいの煮物<br>ｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ<br>昼 米飯　いんげんのｿﾃｰ<br>コーンポタージュ　ビーンズサラダ<br>フルーツ（甘夏缶）<br>魚の香草パン粉焼き<br>夕 米飯<br>豚肉の味噌漬け焼き<br>ほうれん草炒め煮<br>玉ねぎのおかか和え | **１９日**<br>朝 米飯　１食えび味噌<br>味噌汁(まきふ)　パック低脂<br>きんぴらごぼう<br>いわしのカツオ煮<br>昼 米飯　胡瓜とﾊﾑの酢の物<br>トマトﾎﾟﾀｰｼﾞｭ<br>ヨーグルトいちご<br>里芋のそぼろ煮<br>夕 米飯<br>魚のﾄﾏﾄｿｰｽかけ<br>玉ねぎのｿﾃｰ<br>コールスローサラダ | **２０日**<br>朝 米飯　１食金山寺みそ<br>味噌汁(豆腐)　パック低脂<br>大豆と昆布の煮物<br>ﾎｳﾚﾝ草しゅうまい<br>昼 米飯　アスパラの中華和え<br>中華たまごスープ<br>フルーツ（バナナ）<br>回鍋肉<br>夕 米飯<br>ブリ大根<br>オクラのサラダ<br>野菜たっぷりゼリー | **２１日**<br>朝 米飯　１食もろみみそ<br>味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ)　パック低脂<br>きのこの佃煮風<br>ﾁｰｽﾞオムレツ<br>昼 米飯　ジャーマンポテト<br>コンソメスープ　もやしの水菜サラダ<br>魚の味噌マヨ焼き<br>ﾌﾙｰﾁｪ（ぶどう）<br>夕 米飯<br>牛肉とねぎのすき焼き<br>白菜の柚子酢和え<br>パイン缶 |
| **２２日**<br>朝 米飯　１食うめびしお<br>味噌汁(大根葉)　パック低脂<br>れんこんの金平<br>ﾎｳﾚﾝ草しゅうまい<br>昼 麦ご飯150ｇ　キャベツのｿﾃｰ<br>ごぼうのポタージュ　おくらの直ｶﾂｵ<br>ヨーグルト（ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ）<br>豚肉のバジル炒め<br>夕 米飯<br>魚のムニエル<br>南瓜のｺﾝﾘﾒ煮<br>胡瓜とﾂﾅのサラダ | **２３日**<br>朝 米飯　１食ゆずみそ<br>味噌汁(だいこん)　パック低脂<br>里芋の煮物<br>さつまあげ<br>昼 米飯　大根とｲｶの煮物<br>かき玉汁　春菊の白和え<br>フルーツ（バナナ）<br>魚の明太子焼き<br>夕 米飯<br>鶏肉と茸柚子胡椒炒め<br>小松菜のじゃこ和え<br>リンゴ寒天 | **２４日**<br>朝 米飯　１食金山寺みそ<br>味噌汁(人参)　パック低脂<br>ふきの煮物<br>トマトオムレツ<br>昼 米飯　高野豆腐の含め煮<br>あおさ汁　アスパラｻﾗﾀﾞ<br>フルーツ（みかん缶）<br>魚の味噌煮<br>夕 米飯<br>八宝菜<br>ﾎｳﾚﾝ草ｻﾗﾀﾞ<br>ぶどうゼリー | **２５日**<br>朝 米飯　１食かつお味噌<br>味噌汁(白菜)　パック低脂<br>茄子の煮物<br>旬菜焼き<br>昼 米飯　胡瓜と人参のサラダ<br>緑黄色ﾎﾟﾀｰｼﾞｭ<br>ﾐﾙｸｽｨｰﾂ（紅茶）<br>牛肉のﾄﾏﾄ煮込み<br>夕 米飯<br>魚の塩焼き<br>ｲﾝｹﾞﾝの味噌炒め<br>もやしの柚子酢和え | **２６日**<br>朝 米飯　１食のリ佃煮<br>味噌汁(さといも)　パック低脂<br>しらたきの炒り煮<br>三色豆<br>昼 パンプキンポタージュ　玉子サンド（全体）<br>フルーツ（りんご缶）<br>あんぱん（特）<br>クリームパン（特）<br>夕 米飯<br>タンドリーチキン<br>玉ねぎのｿﾃｰ<br>人参ｻﾗﾀﾞ | **２７日**<br>朝 米飯　１食もろみみそ<br>味噌汁(おつゆ麸)　パック低脂<br>玉葱とﾃﾝﾌﾟﾗの煮物<br>いわしの梅煮<br>昼 米飯　小松菜のお浸し<br>味噌汁（なす）<br>ﾌﾙｰﾁｪ（ぶどう）<br>豚肉のおろし醤油<br>夕 米飯<br>鱈の甘酢あんかけ<br>ｶﾘﾌﾗﾜｰのナムル<br>パイン缶 | **２８日**<br>朝 米飯　めかぶ佃煮<br>味噌汁(まきふ)　パック低脂<br>きんぴら人参<br>厚巻卵ﾎｳﾚﾝ草<br>昼 米飯　ブロッコリーのソテー<br>トマトﾎﾟﾀｰｼﾞｭ　オニオンｻﾗﾀﾞ<br>ヨーグルトいちご<br>豚肉のﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ炒め<br>夕 五穀ご飯150ｇ<br>魚の西京焼き<br>がんもと人参の煮物<br>春菊の磯和え |
| **２９日**<br>朝 米飯　１食たいみそ<br>味噌汁(玉葱)　パック低脂<br>厚揚げの煮物<br>人参しゅうまい<br>昼 米飯　ﾎｳﾚﾝ草のきのこｿﾃｰ<br>中華たまごスープ　かぼちゃサラダ<br>フルーツ（洋梨缶）<br>魚のｶﾚｰパン粉焼き<br>夕 米飯<br>鶏肉の塩だれ炒め<br>アスパラ海老中華炒め<br>白菜の中華和え | **３０日**<br>朝 米飯　１食えびみそ<br>味噌汁(わかめ)　パック低脂<br>切干大根の煮物<br>オムレツ<br>昼 おかかご飯（SS）<br>ちゃんぽん<br>里芋サラダ<br>フルーツ（甘夏缶）<br>夕 米飯<br>魚のｺﾞﾏ煮<br>冬瓜の煮物<br>ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの甘酢和え | | | | | |
| 朝<br>昼<br>夕 | 朝<br>昼<br>夕 | メモ | | | | |