

2025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					
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) 鶏肉のくわ焼き 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(大根菜) 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 梅干し	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 もろみ	朝	米飯 味噌汁(じゃがいも) 高菜オムレツ 納豆	朝	米飯 味噌汁(豆腐) ぜんまいの煮物 青のりわかめ入り	朝	米飯 味噌汁(大豆) 米飯 味噌汁(しょうが) 高菜オムレツ 納豆	朝	米飯 味噌汁(豆腐) ぜんまいの煮物 青のりわかめ入り
昼	五穀ご飯170g 魚の蒸し焼き アスパラとエビの炒め物 金山寺みそ	昼	五穀ご飯170g 魚の蒸し焼き アスパラとエビの炒め物 金山寺みそ	昼	牛丼 鯖のポン酢煮 付)花人参 ブロッコリーの加熱あん	昼	牛丼 鯖のポン酢煮 付)花人参 ブロッコリーの加熱あん	昼	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	肉まん(ケ) 札幌デコッシュ(ケ) 季節のカムフラ(ケ) アスパラのドレ和え	昼	米飯 魚のマヨネーズ焼き 付)ケル野菜ミックス なすの炒め煮	昼	米飯 魚のマヨネーズ焼き 付)ケル野菜ミックス なすの炒め煮	昼	米飯 かぼちゃコロッケ オクラのお浸し 練りうめ
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 イグンのゆず味噌和え	夕	米飯 魚の香草パン粉焼き 南瓜のコンソメ煮 カリフラワーのサラダ	夕	麦ご飯170g 魚の香草パン粉焼き 南瓜のコンソメ煮 カリフラワーのサラダ	夕	米飯 牛肉とイグンの中華 厚揚げと人参の煮物 三色ナムル	夕	米飯 牛肉とイグンの中華 厚揚げと人参の煮物 三色ナムル	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 梅干し	朝	米飯 味噌汁(きざみあげ) おしん 一食のり佃煮	朝	米飯 味噌汁(しめじ) ひじきの煮物 鮭フレーク	朝	米飯 味噌汁(豆腐) ソフトな金平ごぼう 納豆	朝	米飯 味噌汁(豆腐) ソフトな金平ごぼう 納豆	朝	米飯 味噌汁(人参) 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	おにぎり(おかか) ちゃんぽん ブロッコリーのドレ和え フルーツ(バナナ)	昼	魚のバター醤油焼き コーンポタージュ 付)キャベツのソテー アスパラのベコンソテー	昼	かつ井 たくあん漬(ケイ) おしん草のゆかり和え 味噌汁(里芋)	昼	豚肉の野菜炒め なすの磯辺煮 野沢菜漬	昼	豚肉の野菜炒め なすの磯辺煮 野沢菜漬	昼	米飯 鯖の南蛮漬け 冬瓜とゆの煮物 べつたら漬		
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 豚肉のちゃんちゃん焼き 切干大根と人参の煮物 春菊のお浸し	夕	米飯 豚肉のバジル炒め アスパラソテー カリフラワーとエビのサラダ				
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) 赤魚の西京焼き ふりかけ(おかか)	朝	米飯 味噌汁(大根菜) 厚焼き玉子 梅干し	朝	米飯 味噌汁(さつま芋) 9種の彩りおかず豆 一食のり佃煮	朝	米飯 味噌汁(豆腐) いわしの梅煮 もろみ	朝	米飯 味噌汁(さといも) もやし梅煮 納豆	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 べつたら漬(ケイ) 味噌汁(なす)	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570円 里芋の鶏そぼろあん 高菜漬	昼	玉子サンド 薄皮クリームパン 魚のトマトソースかけ 付)ケル野菜ミックス	昼	米飯 豚肉の柳川風 青梗菜の煮びたし かつば漬	昼	米飯 豚肉のみそ漬け焼き 根菜の甘酢炒め こんぶ佃煮				
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170g 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 イグンの味噌炒め キャベツのマスタード和え	夕	米飯 豚肉のマレード炒め 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 麦ご飯170g 魚の煮付け がんと人参の煮物 キャベツのゆかり和え	夕	米飯 太刀魚のカレー風味焼き キノコのソテー カリフラワーとエビのサラダ				
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 梅干し	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 鮭フレーク	朝	米飯 味噌汁(カス) 五目玉子焼 たいみそ	朝	米飯 味噌汁(白菜) 里芋の煮物 たいみそ				
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 豚肉のオイスター炒め 里芋の煮物 桜大根漬	昼	おにぎり(うめちり) 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 魚のムニエル キノコのベコンソテー風 ねり梅				
夕	米飯 鶏肉のバジル炒め キャベツのコンソメ煮 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 五穀ご飯170g 魚の梅蒸し 南瓜の煮付け 春菊の磯和え	夕	米飯 清まし汁(白桃缶)ケ ポークソテー ジャーマンポテト ブロッコリーのサラダ	夕	米飯 鶏肉のおろし煮 アスパラ海老中華炒め オクラの中華和え				
30日				メモ													
朝	米飯 味噌汁(じゃが芋) ごぼうと白滝の煮物 えびみそ	朝															
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															