

11月献立表

入居者

2025年11月1日～11月30日

たましろの郷

						1日 (土)	2日 (日)
	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)		
朝						ご飯(麦入り) 清まし汁(里芋・きざみ揚げ) 炒り卵 白菜のカニカマ和え 牛乳	ロールパン(アプリコット) 具沢山クリームスープ お魚ソーセージの炒め物 フルーツ缶(カクテル)
昼						豚キムチ丼 わかめスープ 春巻き バナナヨーグルト	ケチャップライス 野菜スープ ポテトグラタン エクレア
タ						ご飯(麦入り) 味噌汁(大根・ほうれん草) 鶏肉の塩麹焼き 南瓜いとこ煮 わさび豆腐	ご飯(麦入り) 味噌汁(わかめ・油揚げ) 鰯の唐揚げおろしソース れんこんと厚揚げのオムレツ炒め うずら豆
						11月1日:1759kcal 刻バク:70.6g 脂質:43.6g 食塩相:8.3g	11月1日:1913kcal 刻バク:70.3g 脂質:56.8g 食塩相:10.5g
	3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)	8日 (土)	9日 (日)
朝	ご飯(麦入り) 味噌汁(小松菜・えのき) 肉じゃが ビーンズサラダ 牛乳	パン(レーズン・あんぱん) スクランブルエッグ いんげんの二色浸し 牛乳	ご飯(麦入り) コンソメスープ(れんこん・シメジ) 巣ごもり卵 人参のささみ和え 牛乳	ご飯(麦入り) 味噌汁(かぶ・人参) 肉詰めいなり煮 温野菜サラダ 牛乳	ピザトースト コンソメスープ(キャベツ・椎茸) ツナと野菜のバターソテー コーヒー牛乳	ご飯(麦入り) 中華スープ(たまねぎ・青梗菜) お魚ソーセージと卵の炒め物 カリフラワーの土佐和え 牛乳	三色パン なすのスープ 鶏ひき肉のクリーム煮 フルーツ缶(黄桃)
昼	中華丼 中華スープ(もやし・ニラ) ナムル 杏仁とうふ	わかめ御飯 豚汁 さわらのごま揚げ キャベツサラダ オレンジゼリー(素使用)	ご飯(麦入り) 玉子スープ 鶏肉のレモン醤油焼き かぼちゃのラタトゥイユ ピーチムース	茸のかき玉うどん 厚揚げとサツマイモの土佐煮 フルーツあんみつ	根菜とチキンのキーマカレー もやしのサラダ アロエヨーグルト	スパゲティナポリタン コンソメスープ(小松菜・人参) シーザーサラダ マンゴープリン	味噌豚丼 きのこスープ ほうれん草の生姜和え フルーツ(柿)
タ	ご飯(麦入り) 味噌汁(かぶ・大根菜) 豚肉の山椒風味炒め がんもの炊き合わせ 漬物(青かっぱ)	ご飯(麦入り) 味噌汁(白玉麩・わかめ) 鶏と豆腐の揚げ出し じゃがいもと大豆の炒めもの うぐいす豆	ご飯(麦入り) 味噌汁(大根・長葱) 白身魚のカレーフリッター ちんげん菜のさっと煮 漬物(しば漬)	ご飯(麦入り) 清まし汁(庄内麩・青ねぎ) 豚肉と玉葱の和風炒め 切干大根の煮物 三色煮豆	ご飯(麦入り) ほうれん草のスープ 和風ミートローフ キャベツとハムのサラダ 漬物(さくら漬)	ご飯(麦入り) 味噌汁(なめこ・長葱) 茹で豚のぼん酢ソース がんもとおくらの炊き合わせ 小松菜のお浸し	ご飯(麦入り) 味噌汁(白菜・人参) たらの竜田焼 高野豆腐の含め煮 うぐいす豆
	11月3日:1695kcal 刻バク:72.6g 脂質:40.5g 食塩相:8.6g	11月4日:1846kcal 刻バク:70.4g 脂質:58.8g 食塩相:8.4g	11月5日:1756kcal 刻バク:73.2g 脂質:49.6g 食塩相:8.4g	11月6日:1821kcal 刻バク:68.4g 脂質:32.9g 食塩相:8.8g	11月7日:1727kcal 刻バク:66.4g 脂質:55.0g 食塩相:9.8g	11月8日:1661kcal 刻バク:71.2g 脂質:41.2g 食塩相:9.3g	11月9日:1676kcal 刻バク:70.8g 脂質:33.3g 食塩相:8.4g
	10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)	15日 (土)	16日 (日)
朝	ご飯(麦入り) 味噌汁(かぶ・大根菜) チーズ入り巣ごもり卵 白菜のとハムのサラダ 牛乳	ロールパン(マーマレード) オムレツ フルーツ(バナナ) ミルクティー	ご飯(麦入り) コンソメスープ(玉ねぎ・しめじ) 炒り卵 花野菜サラダ 牛乳	ご飯(麦入り) 味噌汁(キャベツ・わかめ) 鶏肉とさつま芋の煮物 青梗菜の辛子和え 牛乳	パン(レーズン・クリーム) ポタージュ ベーコンチーズスクランブル フルーツ缶(パイン)	ご飯(麦入り) 清まし汁(茄子・大根菜) 千草焼き いんげんサラダ 牛乳	ジャムパン カレー風味のスープ ウインナーと卵のソテー 牛乳
昼	ご飯(麦入り) オニオンスープ アジフライ&ホタテフライ きのこソテー フルーツ缶(みかん)	ご飯(麦入り) コーンポタージュ 鶏肉のバジルパン粉焼き ブロッコリーのソテー 漬物(つぼ漬)	ご飯(麦入り) 味噌汁(花麩・長葱) 豚肉と玉葱の炒め物 枝豆腐のサラダ サツマイモのパウンドケーキ	焼き鳥丼 白菜のスープ コールスローサラダ ゼリー入りフルーツポンチ	山菜おろしそば かき揚げ 栗まんじゅう	豚肉とレタスの炒飯 中華スープ(春雨・人参) 春巻き ぶどうムース	海老マカロニグラタン ミネストローネ風スープ 大根サラダ コーヒーゼリー
タ	ご飯(麦入り) 中華スープ(豆腐・わかめ) 肉団子の酢豚風 春雨サラダ 漬物(つぼ漬)	ご飯(麦入り) 味噌汁(玉葱・人参) サワラの磯辺揚げ 糸昆布の煮物 フレンチサラダ	ご飯(麦入り) 中華スープ(春雨・青梗菜) 鶏むね肉のケール野菜炒め ひじきの煮物 なめ茸おろし	ご飯(麦入り) 中華スープ(れんこん・人参) 鰯の葱塩だれ 大根と竹輪の塩金平 漬物(青かっぱ)	ご飯(麦入り) 味噌汁(油揚げ・青ネギ) 豚肉とたけのこの炒め物 湯豆腐 白菜のゆかり和え	ご飯(麦入り) 味噌汁(青梗菜・豆腐) ほっけの塩焼き ピーマンとちくわの炒め物 うずら豆	ご飯(麦入り) 味噌汁(わかめ・もやし) 豚すき煮 里芋の和風マヨネーズ焼き 漬物(しば漬)
	11月10日:1753kcal 刻バク:58.3g 脂質:45.2g 食塩相:9.3g	11月11日:1771kcal 刻バク:72.6g 脂質:44.1g 食塩相:9.0g	11月12日:1648kcal 刻バク:75.2g 脂質:38.1g 食塩相:9.1g	11月13日:1699kcal 刻バク:66.8g 脂質:43.6g 食塩相:7.9g	11月14日:1741kcal 刻バク:70.3g 脂質:59.3g 食塩相:10.7g	11月15日:1716kcal 刻バク:70.0g 脂質:42.3g 食塩相:8.7g	11月16日:1677kcal 刻バク:69.3g 脂質:49.0g 食塩相:9.5g
	17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)	22日 (土)	23日 (日)
朝	ご飯(麦入り) 味噌汁(大根・かいわれ) 野菜のツナ炒め ちんげん菜のごま和え 牛乳	白パン・チョコパン コンソメスープ(キャベツ・ニンジン) ハムエッグ 牛乳	ご飯(麦入り) 中華スープ(かぶ・人参) はんぺんの卵とじ おくら海苔浸し 牛乳	ご飯(麦入り) 味噌汁(白菜・大根菜) 豚肉と野菜の炒め物 小松菜としめじの和え物 牛乳	ロールパン(イチゴジャム) あさりのクリームスープ ポパイススクランブルエッグ フルーツ(バナナ)	ご飯(麦入り) 味噌汁(小松菜・玉葱) さつま揚げの煮物 ポテトサラダ 牛乳	フレンチトースト 小松菜のクリームスープ 巣ごもり卵 コーヒー牛乳
昼	ご飯(麦入り) 清まし汁(さつま芋・ネギ) ポークステーキ風味ソース 厚揚げの炒め物 フルーツ(りんご)	トマト煮込みのポークハヤシ キャベツサラダ 手作り特製プリン	高菜とんこつラーメン かに焼売 クレープゼリー(素使用)	【お誕生日会】 ご飯(麦入り) コンソメスープ チキン南蛮 ブロッコリーサラダ 漬物(さくら漬)	ご飯(麦入り) 野菜の旨味スープ 鶏肉のヤンニョムソース 三色野菜のマリネ いちごムース	ソース焼きそば にらまんじゅう 手作り豆花(トウファ)	あさりとごぼうの具沢山卵とじ丼 味噌汁(豆腐・わかめ) 白菜のザーサイ和え フルーツ(ぶどう)
タ				【お誕生日会】 ご飯(麦入り) コンソメスープ とんかつ ブロッコリーサラダ 漬物(さくら漬)			
タ	ご飯(麦入り) 白菜スープ あぶらかれのさっぱり焼き キャベツと玉子の炒め物 胡瓜のしそ漬	ご飯(麦入り) かきたま汁 豚肉の香味炒め さつま芋のしモン煮 ビーンズサラダ	ご飯(麦入り) 味噌汁(さつま芋・大根菜) 鶏肉の和風ピカタ 煮しめ 漬物(青かっぱ)	ご飯(麦入り) すまし汁(ほうれん草・椎茸) 鰯の漬焼き 梅風味 茄子とがんもの含め煮 うずら豆	ご飯(麦入り) 味噌汁(かいわれ・もやし) 豚肉と玉子のオムスター炒め カリフラワーのかにあんかけ 漬物(つぼ漬)	ご飯(麦入り) すまし汁(わかめ・そうめん) さばの味噌煮 干しえびと野菜の炒め物 白菜の浅漬	ご飯(麦入り) 清まし汁(キャベツ・人参) 豚ロースの照り焼き 切干大根の炒め煮 三色豆
	11月17日:1638kcal 刻バク:69.7g 脂質:43.9g 食塩相:7.7g	11月18日:1837kcal 刻バク:74.2g 脂質:60.9g 食塩相:7.7g	11月19日:1776kcal 刻バク:70.2g 脂質:48.2g 食塩相:11.7g	11月20日:1822kcal 刻バク:77.8g 脂質:58.4g 食塩相:9.6g	11月21日:1670kcal 刻バク:74.4g 脂質:45.1g 食塩相:8.6g	11月22日:1709kcal 刻バク:65.1g 脂質:51.3g 食塩相:9.9g	11月23日:1774kcal 刻バク:69.3g 脂質:49.0g 食塩相:9.6g
	24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)	29日 (土)	30日 (日)
朝	ご飯(麦入り) コンソメスープ(冬瓜・ネギ) ウインナーと野菜の炒め物 納豆 ヨーグルト	パン(バターロール・黒糖) ミネストローネ風スープ 白菜とツナの炒め物 牛乳	ご飯(麦入り) 味噌汁(じゃが芋・大根菜) 柚子おろし肉団子 ブロッコリーの和風マヨネーズ和え 牛乳	ご飯(麦入り) 味噌汁(キャベツ・長葱) 千草焼き カリフラワーサラダ 牛乳	ロールパン(リンゴジャム) 小松菜のクリームスープ ソーセージと卵のソテー ミルクティー	ご飯(麦入り) 味噌汁(茄子・青梗菜) 厚揚げの和風あんかけ 白菜の柚子風味サラダ 牛乳	白パン・チョコブレッド トマトスープ ツナと野菜のバターソテー 牛乳
昼	ほうとう風うどん ちくわの紅磯辺揚げ ピーチゼリー(素使用)	ご飯(麦入り) 味噌汁(なめこ・オクラ) カツオカツ&ササミカツ かぼちゃと豆のサラダ ヨーグルト(手作り)	ご飯(麦入り) すまし汁(かまぼこ・椎茸) 親子煮 切り昆布のサラダ たいやき(あんこ)	ご飯(麦入り) 味噌汁(白菜・えのき) 豚肉のごま漬焼 水菜とがーサイ和え フルーツ(パイン)	ご飯(麦入り) 味噌汁(豆腐・キヌサヤ) 鶏肉のボン酢おろしソース ちくわとキャベツの炒め物 長芋ときゅうりの和え物	ウインナーと玉葱のカレーピラフ ポタージュ キャベツとチーズのサラダ 白玉フルーツポンチ	皿うどん 肉焼売 杏仁豆腐
タ	ご飯(麦入り) 味噌汁(はんぺん・オクラ) めばるの煮つけ 卵の花 漬物(つぼ漬)	ご飯(麦入り) すまし汁(庄内麩・青梗菜) 鶏肉の利休焼き ひじきの煮物 枝豆腐	ご飯(麦入り) 味噌汁(しめじ・玉葱) ホキの磯辺焼 がんもの炊き合わせ キャベツと蒸し鶏の大葉和え	ご飯(麦入り) 中華スープ(大根・かいわれ) 豆腐ステーキ 野菜あん 三色ナムル 即席漬	ご飯(麦入り) かきたまスープ 豚キムチ炒め 春雨の炒め物 うぐいす豆	ご飯(麦入り) コンソメスープ(白菜・ニンジン) 豚肉と野菜の卵炒め マカロニサラダ 漬物(青かっぱ)	ご飯(麦入り) 味噌汁(里芋・わかめ) 鰯のマリネ なすの含め煮 漬物(しば漬)
	11月24日:1670kcal 刻バク:68.2g 脂質:37.2g 食塩相:9.1g	11月25日:1737kcal 刻バク:68.9g 脂質:51.9g 食塩相:8.9g	11月26日:1628kcal 刻バク:73.6g 脂質:37.7g 食塩相:9.1g	11月27日:1763kcal 刻バク:75.6g 脂質:54.0g 食塩相:8.7g	11月28日:1781kcal 刻バク:78.0g 脂質:47.2g 食塩相:8.9g	11月29日:1719kcal 刻バク:59.5g 脂質:42.9g 食塩相:10.3g	11月30日:1692kcal 刻バク:69.3g 脂質:70.1g 食塩相:12.0g

※食材仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。ご了承ください。