

2025年11月 月間献立表

朝			昼			夕					
11月1日 (土)	米飯 加工 青菜と昆布のお浸し みそ汁(豆腐・わか) ふりかけ(ササ) CaとFe牛乳	サトイモ クリームシチュー 飲み物 デザート(バナナ)	米飯 牛肉のステーキ スパゲティサラダ コンニャク(茄子)	11月11日 (火)	米飯 アサツボスープ 大豆五目煮 みそ汁(厚揚げ・長葱) ふりかけ(ササ) CaとFe牛乳	うどん(丸天) (トッピング)丸天 (トッピング)わかめ (トッピング)ねぎ (トッピング)天かす汁 みぞれ煮(鯖) 酢の物(胡瓜) かき 飲み物(まめびよ)	米飯 筑前煮 (トッピング)絹さや お浸し(小松菜) みそ汁(茄子・麩)	11月21日 (金)	米飯 さばの生姜煮 じゃが芋コンソメ煮 みそ汁(アスパラ・人参) ふりかけ(タコ) CaとFe牛乳	米飯 ムニエル(カレイ) (ソース)トマト (付)かき揚げ ピリ辛マヨネーズ コンニャク(彩り) デザート(りんご缶)	米飯 みそ焼き(鶏肉) (付)大根おろし ところてん 清汁(豆腐・玉葱)
11月2日 (日)	米飯 玉子焼き 豆ひじき みそ汁(長葱・麩) ふりかけ(タコ) CaとFe牛乳	米飯 チーズパン粉焼き(鯖) (付)シチュー サラダ(キャベツ・ササミ) コンニャク(玉葱・エリンギ) デザート(みかん缶)	米飯 甘酢漬け(豚肉) (たれ) (トッピング)葱 煮物 みそ汁(人参・かき揚げ)	11月12日 (水)	米飯 サモシの塩焼き 肉詰めいなり みそ汁(大根・ハハツ) ふりかけ(ササ) CaとFe牛乳	米飯 とんかつ (ソース) (付)シチュー 浅漬け風 みそ汁(玉葱・あさり) デザート(パイ)	米飯 カレームニエル(白身魚) (付)シチュー 冬瓜のかにあんかけ 清汁(錦糸卵)	11月22日 (土)	米飯 しゅうまい(ホリ草) 鶏肉と根菜のトマト煮 みそ汁(大根・南関) ふりかけ(ササ) CaとFe牛乳	食パン カレー (ソース) (付)青梗菜のシチュー クリームチーズ 飲み物(ジュース)	米飯 カレー(豚肉) (トッピング)むき枝豆 ミモザサラダ デザート(ゼリー) (トッピング)ホイップ (トッピング)チェリー
11月3日 (月)	米飯 さんまの生姜煮 高野豆腐の煮物 みそ汁(南関・冬瓜) ふりかけ(タコ) CaとFe牛乳	米飯 焼き鳥(鶏)丼 (トッピング)しそ (トッピング)紅生姜 (トッピング)温泉卵 ナムル 清汁(麩・ホリ草) デザート(パイ)	米飯 カレイのバターソース 蓮根炒めなます 豆腐ハンバーグ 小松菜胡麻和え (お弁当：既製品)	11月13日 (木)	米飯 さわらの西京焼き ちくわ・昆布煮物 みそ汁(茄子・大根菜) ふりかけ(たらこ) CaとFe牛乳	パン トマトのかき玉のせ (トッピング) アスパラのイタリアン パスタソース 飲み物(ジュース)	米飯 厚揚げのクリーム煮 マリネ 清汁(三つ葉・麩)	11月23日 (日)	米飯 たまご焼き 納豆 みそ汁(白菜・芋) ふりかけ(ササ) CaとFe牛乳	米飯 ブルギ風(牛肉) 中華煮(冬瓜) わかず デザート(マンゴ)	赤飯 秋刀魚の塩焼き (付)大根おろし (付)かぼす 和風ポテトサラダ すまし汁(玉葱・厚揚げ)
11月4日 (火)	米飯 しゅうまい(南瓜) カレー みそ汁(大根・人参) ふりかけ(ササ) CaとFe牛乳	パン クロック (付)キャベツ ポテト(スープ) 飲み物(ジュース)	米飯 カレー(鶏・フド) (トッピング)アスパラ (トッピング)らっきょう サラダ フルーツプレート	11月14日 (金)	米飯 野菜天 ひじき煮 みそ汁(キャベツ) ふりかけ(たまご) CaとFe牛乳	米飯 ソース煮(白身魚) (付)白煮(かぶ) マヨネーズ コンニャク デザート(りんご)	米飯 おろし大根(豚肉) (たれ) (トッピング)しそ パスタソース炒め みそ汁(もやし・鶏肉)	11月24日 (月)	米飯 豆腐 青菜と昆布のお浸し みそ汁(春菊・キャベツ) ふりかけ(タコ) CaとFe牛乳	米飯 焼き付け(鯖) (付)焼き茄子 オリーブソース炒め みそ汁(長葱・麩) デザート(ミックスフルーツ)	米飯 オリーブ南蛮 コールスローサラダ たらこスパゲティ さつま芋の甘煮 (お弁当：既製品)
11月5日 (水)	米飯 がんも いかと白菜の中華煮 みそ汁(厚揚げ・椎茸) ふりかけ(タコ) CaとFe牛乳	米飯 幽庵焼き(カレイ) (付)青梗菜 焼きなす (トッピング)葱 みそ汁(もやし・豚肉) デザート(りんご)	米飯 イタリアンミートボール ミートボール コンニャク(人参)	11月15日 (土)	米飯 豆腐 れんこんマリネ みそ汁(冬瓜・小松菜) ふりかけ(タコ) CaとFe牛乳	米飯 鶏じゃが ごま和え みそ汁(ブロッコリー) デザート(マンゴ)	米飯 中華みそ焼き(鯖) (付)シチュー ナムル(オクラ・胡瓜) 清汁(卵・葉大根)	11月25日 (火)	米飯 ししゃも 野菜の炊き合わせ みそ汁(厚揚げ・大根) ふりかけ(タコ) CaとFe牛乳	パン イタリアンミートボール (ソース) サラダ コンニャク 飲み物(ジュース)	米飯 カレー(鶏) オリーブ南蛮 (付)南関 マリネ 清汁(えのき・蒲鉾)
11月6日 (木)	米飯 豆腐 ちくわと切昆布 みそ汁(しめじ・人参) ふりかけ(ササ) CaとFe牛乳	米飯 ミックスフライ (ソース) (付)シチュー ポテトサラダ みそ汁(玉葱・わか) デザート(マンゴ)	米飯 ムニエル(白身魚) (付)シチュー 辛子胡麻和え コンニャク(白菜・ピーマン)	11月16日 (日)	米飯 卵焼き(彩り) ごぼうサラダ みそ汁(大根・わか) ふりかけ(ササ) CaとFe牛乳	米飯 かば焼き風(ぶり) (付)おかか和え 梅キャベツ みそ汁(厚揚げ・しめじ) デザート(ミックスフルーツ)	米飯 ハンバーグ 和風あん キャベツのマヨネーズ 高野豆腐の含め煮 小松菜ピーマン和え (お弁当：既製品)	11月26日 (水)	米飯 スコッチエッグ れんこん梅おかか和え みそ汁(アスパラ・春菊) ふりかけ(タコ) CaとFe牛乳	米飯 塩麹焼き(豚肉) (付)煮びたし 酢味噌和え 清汁(鶏肉・椎茸) デザート(ブルーベリー)	米飯 カレー(鶏) オリーブ南蛮 (付)和え物 シロ煮 コンニャク(冬瓜・インゲン)
11月7日 (金)	米飯 もずく 豚バラ大根 みそ汁(アスパラ・椎茸) ふりかけ(タコ) CaとFe牛乳	米飯 南蛮漬け(鯖) (トッピング) コンニャク煮(かぶ) みそ汁(厚揚げ・ホリ草) デザート(ミックスフルーツ)	米飯 オリーブ (付)キャベツ さっぱり炒め コンニャク(ブロッコリー・人参)	11月17日 (月)	米飯 もずく いかと里芋の煮物 みそ汁(あさり) ふりかけ(ササ) CaとFe牛乳	米飯 ポークステーキ(豚肉) (付)ドレッシング マヨネーズ トマトソース(ピーマン) デザート(ブルーベリー)	米飯 けんちん煮(カレイ) (あん) たまごとし みそ汁(茄子・麩)	11月27日 (木)	米飯 ソースオリーブ 大豆五目煮 みそ汁(なす) ふりかけ(ササ) CaとFe牛乳	米飯 明太マヨ焼き(白身魚) (付)ブロッコリー 炒めなます 清汁(友・葱) デザート(みかん)	米飯 かみなり豆腐 (トッピング)葱 (トッピング)糸キャベツ カレー みそ汁(エリンギ・絹さや)
11月8日 (土)	米飯 鰯の梅煮 里芋の柚子あんかけ みそ汁(冬瓜・小松菜) ふりかけ(タコ) CaとFe牛乳	ジャージャー麺 いかハンバーグ (付)青梗菜・人参 中華スープ まめびよ おかき	米飯 肉じゃが(牛肉) わさびマヨ和え みそ汁(もやし・南関)	11月18日 (火)	米飯 温泉玉子 鶏肉とれんこんの煮 みそ汁(冬瓜・麩) ふりかけ(タコ) CaとFe牛乳	米飯 バター醤油焼き(鮭) (付)マヨネーズ・インゲン あちゃら風 清汁(友・ホリ草) デザート(みかん)	米飯 塩昆布炒め(牛肉) 炊き合わせ2個 みそ汁(鶏肉)	11月28日 (金)	米飯 旬彩焼き 鶏肉と白菜のみぞれ みそ汁(タコ・長葱) ふりかけ(ササ) CaとFe牛乳	米飯 ドライカレー アモンドサラダ コンニャク(インゲン) デザート(りんご缶)	米飯 西京焼き(魚) (付) のり和え 清汁(錦糸・アスパラ)
11月9日 (日)	米飯 納豆 たまごやき みそ汁(豆腐・青菜) ふりかけ(タコ) CaとFe牛乳	米飯 トマト煮(鶏肉) サラダ(大根) コンニャク デザート(ブルーベリー)	米飯 味噌マヨ焼き(鮭) (付)玉葱 煮びたし 清汁(錦糸卵)	11月19日 (水)	米飯 厚焼きたまご カレー炒め みそ汁(白菜・南関) ふりかけ(ササ) CaとFe牛乳	米飯 麻婆豆腐 和え物 中華スープ(タコ・青菜) デザート(パイ)	米飯 フライ(白身魚) (付)ポテト コンニャク煮 みそ汁(かぶ・玉葱)	11月29日 (土)	米飯 ぶりの照り焼き うぐいす豆 みそ汁(豆腐・青菜) ふりかけ(ササ) CaとFe牛乳	米飯 ホリ草 ナムル サラダ コンニャク(玉葱・青菜) デザート(ジュース)	米飯 玉葱ソース(鶏肉) (付) サラダ みそ汁(もやし・人参)
11月10日 (月)	米飯 はんぺんチーズ焼き 黒酢あんかけ みそ汁(キャベツ・青梗菜) ふりかけ(ササ) CaとFe牛乳	米飯 照り焼き(ぶり) (付)からし和え(菜花) コンニャク煮 みそ汁(かぶ・麩) デザート(みかん)	米飯 ビーフン(牛肉) (トッピング)もやし (トッピング)ほうれん草 (トッピング)人参 (トッピング)のり (トッピング)温泉卵 オリーブ3枚 中華スープ	11月20日 (木)	米飯 赤魚のみりん干し 切干大根 みそ汁(冬瓜・エリンギ) ふりかけ(タコ) CaとFe牛乳	ラーメン (具) (スープ) (トッピング)葱 (トッピング)海老海鮮餃子 マヨネーズ 飲み物(まめびよ)	米飯 干草焼き 揚げ茄子 みそ汁(もずく・人参)	11月30日 (日)	米飯 温泉卵 カレーの甘辛炒め みそ汁(さつま芋) CaとFe牛乳	米飯 焼肉風 (付) ナムル わかめスープ デザート(ブルーベリー)	米飯 鮭のバター醤油 大根の和え物 ミソマヨ焼きそば ひじき・エリンギ和え物 (お弁当：既製品)

メモ

食材の都合などによる献立の変更があります。

月

日