献立表 2025年11月

	日	月	火	水	木	金	土
							11/1
朝食							ご飯 キャベツと角天のゴマ煮 味噌汁(なす) すりかけ(のりかつおCa)
昼食							ご飯 厚揚げとエビの炒め物 じゃが芋の煮物 いんげんｵｰﾛﾗｿｰｽかけ 味噌汁(たまねぎ)
15時							田舎まんじゅう
夕食							ご飯 ﾋﾟｰﾏﾝ肉詰めフライ かぶのうすぐず煮 菜の花ゆず和え
	11/2	11/3	11/4	11/5	11/6	11/7	11/8
朝食	ご飯 肉団子の旨煮 味噌汁(大根) 小付け(桜漬)	ご飯 かんぴょう卵炒め 味噌汁(白菜) ふりかけ(さけCa)	ご飯 里芋とイカ団子煮 味噌汁(たまねぎ) 小付け(たいみそ)	パン(黒糖ロール) マカロニケチャップ コンソメスープ(コーン) 牛乳	ご飯 冬瓜のかにあんかけ 味噌汁(小松菜) ふりかけ(のりたまごCa)	雑炊(カニカマ) 水菜さっと煮 乳酸菌飲料 小付け(かっぱ漬)	ご飯 さつま芋と豚肉煮 味噌汁(ごぼう) ふりかけ(たらこCa)
昼食	ご飯 豚肉と豆腐のｵｲｽﾀｰ炒め ぜんまいの煮付け 水菜のサラダ 中華スープ(春雨) フルーツ(バナナ)	ご飯 ﾒﾙﾙｰｻの照りマヨ焼き もやしと挽肉炒め 小松菜わさび醤油和え 味噌汁(人参)	ご飯 鶏肉の味噌炒め 三色きんぴら 白菜の和え物 すまし汁(とろろ昆布)	肉吸い風うどん(豚) たけのこｵｲｽﾀｰ炒め 大根サラダ フルーツ(バナナ)	ご飯 さわらの磯辺揚げ 五目豆 味噌汁(なめこ) フルーツ缶(みかん)	ご飯 豚肉と大根の煮物 湯豆腐 キャベツの胡麻和え すまし汁(なす) フルーツ(バナナ)	ご飯 チキン南蛮 なすの煮付け もずく酢 すまし汁(麩)
15時	お好み焼き	ﾌﾞﾁｸﾚｰﾌﾞ(いちご)	水ようかん	ぼたぼた焼き	どら焼き	ヨーグルト	夕張メロンゼリー
夕食	ご飯 さばの生姜煮 里芋バター醤油炒め ワカメと胡瓜の酢の物	ご飯 鶏肉とピーマンの炒め物 れんこんの煮物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰサラダ	ご飯 赤魚のﾉﾃﾞｰ香味ソース 高野豆腐煮 菜の花のお浸し	ご飯 あじのもろみ焼き おからとひじき煮 もやしのお浸し	ご飯 豚肉のしぐれ煮 白菜炒め カレーポテトサラダ	ご飯 さばの柚子味噌焼き チンゲン菜のソテー オニオンサラダ	ご飯 ﾒﾙﾙｰｻの梅焼き ひじき煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾋﾟｰﾅﾂ和え
	11/9	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15
朝食	ご飯 ちくわの煮物 味噌汁(えのき) 小付け(桜漬)	ご飯 厚焼き卵 味噌汁(ほうれん草) ふりかけ(のりかつおCa)	ご飯 干しエビ入り白菜と厚揚げ煮 味噌汁(小松菜) 小付け(たくあん)	パン(バタースティック) ベーコンソテー コンソメスープ(きのこ) 牛乳	ご飯 はんぺん煮付け 味噌汁(おつゆ麩) ふりかけ(さけCa)	雑炊(錦糸卵) なめこ豆腐 ジュース(ｷｬﾛｯﾄ&ﾌｯﾌﾞﾙ) 小付け(かっぱ漬)	ご飯 肉詰めいなり煮 味噌汁(えのき) ふりかけ(のりたまごCa)
昼食	ご飯 豚しゃぶ ｽﾀｯﾌﾞ ｴﾝﾄﾞｳの炒め物 春雨の中華風和え 味噌汁(じゃが芋) フルーツ(バナナ)	ご飯 たらの塩野菜あんかけ なすの煮浸し ｷｬﾍﾞﾂとﾊﾑの和え物 味噌汁(もやし) フルーツ(バナナ)	ちらし寿司 ホタテ風フライ 浅漬け風サラダ すまし汁(えび)	ご飯 エビマヨ かんぴょう煮 もやしのゆかり和え すまし汁(かまぼこ) フルーツ(バナナ)	ご飯 豚肉のすき煮風 こんにゃくの炒り煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの胡麻ドレ和え 味噌汁(あさり)	ご飯 サワラの西京焼き さつま芋レモン煮 すまし汁(とろろ昆布) フルーツ缶(ﾌﾙｰﾂﾐｯｸｽ)	たぬきうどん 豚野菜生姜炒め ほうれん草のしそマヨ和え フルーツ(バナナ)
15時	ロールケーキバニラ	プチシュークリーム	ぶどうヨーグルト	雪の宿	ホットケーキ	マドレーヌ	クリームパン
夕食	ご飯 厚揚げの肉味噌かけ かぶの煮物 菜の花のお浸し	ご飯 鶏肉のｶﾚｰパン粉焼き 金時豆煮 グリーンサラダ	ご飯 さばの旨塩焼き 切干の炒り煮 ごぼうサラダ	ご飯 豚肉と小松菜のクリーム煮 ﾋﾟｰﾏﾝごま油炒め マカロニコーンサラダ	ご飯 肉団子の照焼き風 卵の花 大根ツナサラダ	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 エビ焼売 大根サラダ	ご飯 麻婆茄子 がんもの煮付け いんげんサラダ
	11/16	11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22
朝食	ご飯 切干の煮付け 味噌汁(南瓜) 小付け(桜漬)	ご飯 れんこんの金平 味噌汁(青梗菜) ふりかけ(たらこCa)	ご飯 白菜フレーク煮 味噌汁(もやし) 小付け(梅びしお)	パン(バターロール) キャベツとベーコンのソテー コンソメスープ(ほうれん草) 牛乳	ご飯 角麩の炒り煮 味噌汁(なす) ふりかけ(のりかつおCa)	雑炊(梅塩昆布) 冬瓜煮 乳酸菌飲料 小付け(かっぱ漬)	ご飯 ﾋﾟｰﾏﾝとはんぺんの甘辛炒め 味噌汁(えのき) ふりかけ(のりたまごCa)
昼食	ご飯 煮込みハンバーグ ポテトフライ トマトと大葉の和え物 コンソメスープ(白菜)	ご飯 たらの味噌あんかけ もやしにら炒め ほうれん草の磯和え すまし汁(麩) フルーツ(バナナ)	ご飯 鶏肉の角煮風 茄子のひすい煮 菜の花塩昆布和え 味噌汁(大根)	ご飯 ホキから揚げ 里芋の煮物 スパゲティサラダ 味噌汁(えのき)	芋ご飯 かきあげ 炊き合わせ きのこと胡瓜の和え物 茶碗蒸し フルーツ缶(パイン)	ご飯 ﾒﾙﾙｰｻの生姜煮 春雨のソテー おろし和え 味噌汁(ごぼう) フルーツ(バナナ)	オムライス ポテトソテー カニサラダ コンソメスープ(ﾐｯｸｽﾍﾞｼﾞ)
15時	黒糖まんじゅう	たい焼き	あんぱん	ココアムース	ショコラケーキ	ドーナツ	味しらべ
夕食	ご飯 赤魚の竜田焼き 茄子と豚肉の煮物 キャベツの梅肉和え	ご飯 青椒肉絲 大豆煮 オニオンサラダ	ご飯 さばの旨塩焼き幽庵焼き 湯豆腐 パンプキンサラダ	ご飯 豚肉のスタミナ炒め ひじき煮 アスパラサラダ	ご飯 赤魚の中華香味ソース 菜の花の煮物 もやしの甘酢和え	ご飯 鶏肉のオニオンソース エビキャベツ炒め おからサラダ	ご飯 肉豆腐 チンゲン菜の塩炒め ワカメの酢の物
	11/23	11/24	11/25	11/26	11/27	11/28	11/29
朝食	ご飯 糸昆布炒め煮 味噌汁(南瓜) 小付け(かっぱ漬)	ご飯 えび団子煮 味噌汁(おつゆ麩) ふりかけ(さけCa)	ご飯 いんげん生姜炒め 味噌汁(切干) ふりかけ(のりたまごCa)	パン(黒糖ロール) ベーコン炒め コンソメスープ(青梗菜) 牛乳	ご飯 ごった煮 味噌汁(もやし) ふりかけ(たらこCa)	雑炊(さけ) 高野豆腐煮 乳酸菌飲料 小付け(かっぱ漬)	ご飯 白菜とあさり煮 味噌汁(たまねぎ) ふりかけ(のりかつおCa)
昼食	ご飯 ぶり大根 鶏肉入り金平 ｶﾘﾌﾗﾜｰのゆかり和え 味噌汁(小松菜) フルーツ(バナナ)	ご飯 さばの煮つけ 蒸し鶏ソテー スパゲティサラダ すまし汁(えのき)	きつねうどん 舞茸牛蒡煮 モロヘイヤの和え物 フルーツ(バナナ)	豚丼 切干の炒り煮 菜の花酢の物 味噌汁(わかめ)	ご飯 さわらの胡麻照り焼き 豆腐ナゲット 海藻サラダ コンソメスープ(切干)	ご飯 とんかつ 小松菜おかか煮 春雨サラダ 味噌汁(はんぺん) フルーツ(バナナ)	ご飯 あじのﾑﾆｴﾙｹﾙｹﾙｿｰｽ カリフラワー炒め コールスロー パンプキンスープ フルーツ(バナナ)
15時	お芋の収穫	ももゼリー	肉まん	ととやきチョコ	オレンジゼリー	田舎まんじゅう	プリン
夕食	ご飯 ちゃんこ鍋風 にら玉 ほうれん草のお浸し	ご飯 オムレツ(ツナきのこあん) 揚げ茄子の煮浸し アスパラサラダ	ご飯 鶏肉のもろみ焼き チャプチェ風炒め 冷奴	ご飯 ロールキャベツ アスパラとハム炒め カレーマカロニサラダ	ご飯 煮酢鶏 ﾋﾟｰﾏﾝのしぎ炒め 白菜の柚香和え	ご飯 ﾒﾙﾙｰｻの生姜焼き 筑前煮 味付きもずく	ご飯 ｽﾊﾟﾆｯｼｭｵﾑﾚﾂ ごま煮 切干ポン酢和え
	11/30						
朝食	ご飯 がんもとほうれん草の煮物 味噌汁(白玉麩) 小付け(桜漬)						
昼食	ポークカレーライス コーンコロッケ グリーンサラダ フルーツ缶(ﾌﾙｰﾂﾐｯｸｽ)						
15時	まがりせんべい						
夕食	ご飯 赤魚のホイル焼き ビーフンソテー 小松菜のなめ茸和え						

11/24は「和食の日」です。

2013年「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた食文化が人類の無形文化遺産を代表するものの一つとして世界に認められたということです。また日本の秋は「実り」の季節であり、五穀豊穣に感謝する収穫祭が全国各地で盛んに行われます。日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日となるよう願いを込めて11/24を「和食の日」と制定されました。

～和食文化の特徴～

・多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重：日本の国土は海･山･里と豊かな自然に囲まれ新鮮な食材が豊富にとれるため、食材を活かす調理技術などが発達しています
・健康的な食生活を支える栄養バランス：一汁三菜を基本とした日本の食事スタイルは栄養のバランスがよく、生活習慣病の予防や日本人の長寿に役立っています
・自然の美しさや季節の移ろいの表現：季節の食材を使い、季節に合った器や盛り付けなどを工夫し、季節感を楽しみます
・正月などの年中行事との密接な関わり：家族や地域で受け継がれ、食の時間を共にすることで絆を深めます