

献立表 2026年11月

	日	月	火	水	木	金	土	
	11/1	11/2	11/3	11/4	11/5	11/6	11/7	
朝 食	ご飯 野菜スクランブル 味噌汁 小付け(板漬) バナナ	ご飯 白菜信田煮 味噌汁 ふりかけ(さけCa) 牛乳	ご飯 里芋煮 味噌汁 小付け(たいみそ) バナナ	パン(黒糖ロール) マカロニクチャップ コンソメスープ 牛乳	ご飯 大根のあん煮 味噌汁 ふりかけ(のりたまごCa)	雑炊(カニカマ) はんぺんと人参の含め煮 乳酸菌飲料 小付け(かつば漬) バナナ	ご飯 さつま芋煮 味噌汁 ふりかけ(たらこCa) 牛乳	
昼 食	ご飯 鶏肉と豆腐の ~~おひた~~ 炒め 角巻煮 チンゲン菜のナムル 中華スープ	ご飯 切干と干しエビの卵焼き もやしと挽肉炒め 小松菜わさび醤油和え 味噌汁	ご飯 豚肉のしぐれ煮 キャベツ炒め カレーポテトサラダ 味噌汁	ご飯 タラのソテー香味ソース 高野豆腐 菜の花のお浸し すまし汁	肉焼い ~~風う~~ どん(豚) たけのこオイスター炒め 人参の酢の物 バインアップル	ご飯 白身魚フライ チンゲン菜のソテー オニオンサラダ すまし汁	ご飯 かつ丼風卵焼き なすの煮付け おからのゴマ酢和え すまし汁	
15 時	たい焼き	抹茶蒸しまんじゅう	雪の宿	いちごゼリー	白蒸しまんじゅう	和のパンケーキ	コーヒーゼリー	
夕 食	ご飯 メバルの生妻煮 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 蓮根の煮物 ブロッコリーサラダ	ご飯 赤魚の磯辺揚げ 五目豆 法蓮草の辛子酢和え	ご飯 鶏肉の味噌炒め きんぴら 白菜の和え物	ご飯 塩麴卵焼き 南瓜煮 もやしのお浸し	ご飯 ハンバーグあんかけ 湯豆腐 キャベツの和え物	ご飯 魚の梅焼き ひじき煮 ブロッコリーピーナツ和え	
	11/8	11/9	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	
朝 食	ご飯 ちくわの煮物 味噌汁 小付け(板漬) バナナ	ご飯 厚焼き卵 味噌汁 ふりかけ(のりかつおCa) 牛乳	ご飯 白菜煮 味噌汁 小付け(たくあん) バナナ	パン(バターロール) ベーコンソテー コンソメスープ 牛乳	ご飯 はんぺん煮付け 味噌汁 ふりかけ(さけCa) バナナ	雑炊(錦糸卵) 小松菜と豆腐のあんかけ ジュース(4+0.5と7.7 4) 小付け(かつば漬) バナナ	ご飯 スクランブルエッグ 味噌汁 ふりかけ(のりたまごCa) 牛乳	
昼 食	ご飯 野菜コロッケ もやしの中華炒め 春雨の和え物 中華スープ	ご飯 たらの塩野菜あんかけ ワカメと ~~フロッ~~ リーの胡麻金平 オクラの和え物 味噌汁	ちらし寿司 角巻煮 浅漬け風サラダ すまし汁	ご飯 揚げ出し豆腐 大根煮 もやしのゆかり和え すまし汁	ご飯 玉子焼き甘酢あん こんにゃくの炒り煮 ブロッコリーの胡麻ドレ和え 味噌汁	ご飯 めばる西京焼き さつま芋レモン煮 白菜胡麻和え すまし汁	ご飯 メンチカツ ぜんまいの煮つけ 玉ねぎの塩昆布和え コンソメスープ	
15 時	ヨーグルト	ミニパン	バウムクーヘン	味しらべ	たい焼き	プリン	ココアムース	
夕 食	ご飯 厚揚げの肉味噌かけ じゃが芋炒め 菜の花のお浸し	ご飯 鶏肉カレーパン・粉焼き ピーマンごらうし グリーンサラダ	ご飯 豚肉と小松菜のクリーム煮 ピーマンごま油 マカロニコンソメサラダ	ご飯 ホッケの旨塩焼き 切干大根の炒り煮 ごぼうサラダ	ご飯 肉団子の照焼き風 卵の花 大根サラダ	ご飯 麻婆豆腐 もやし炒め いんげんサラダ	ご飯 赤魚の竜田焼き 茄子の煮物 キャベツの辛子和え	
	11/15	11/16	11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	
朝 食	ご飯 がんもの煮付け 味噌汁 小付け(板漬) バナナ	ご飯 れんこんの金平 味噌汁 ふりかけ(たらこCa) 牛乳	ご飯 白菜フレック煮 味噌汁 小付け(梅びしお) バナナ	パン(レーズンロール) おべ ~~と~~ と ~~べ~~ と ~~コ~~ のソテー コンソメスープ 牛乳	ご飯 角巻の炒り煮 味噌汁 ふりかけ(のりかつおCa)	わかめ雑炊 大根煮 乳酸菌飲料 小付け(かつば漬) バナナ	ご飯 ピーマンと半平の甘辛炒め 味噌汁 ふりかけ(のりたまごCa) 牛乳	
昼 食	たぬきうどん 豚野菜生妻炒め 法蓮草のしそマヨ和え 黄桃缶	ご飯 厚揚げみぞれ煮 ごぼうと蒟蒻の炒め煮 法蓮草の磯和え すまし汁	ご飯 鶏肉から揚げ 里芋の煮物 もやしのわさび和え 味噌汁	ご飯 ツナ入り卵焼き 大豆煮 おろし和え 味噌汁	ご飯 豚肉のスタミナ炒め ひじき煮 スバゲティサラダ 味噌汁	赤飯 天ふら 南瓜煮 もずく酢 茶わん蒸し みかん	ご飯 魚大根 玉ねぎ金平 カブクラウのゆかり和え 味噌汁	
15 時	ぶどうゼリー	まがりせんべい	黒糖まんじゅう	青りんごゼリー	パンケーキ	マンゴプリン	いちごゼリー	
夕 食	ご飯 かに玉風卵焼き 焼売 とろろ	ご飯 青蝦肉絲 春雨のソテー 白菜サラダ	ご飯 たらの鰯焼 湯豆腐 パンパキンサラダ	ご飯 ハンバーグ 青梗菜の塩炒め ワカメの酢の物	ご飯 メバル中華香味ソース 菜の花の煮物 ごぼうサラダ	ご飯 お好み焼き風卵焼き 竹の子おかか煮 もやしのドレッシング和え	ご飯 銀製豆腐 白滝の炒り煮 法蓮草のお浸し	
	11/22	11/23	11/24	11/25	11/26	11/27	11/28	
朝 食	ご飯 イカボール煮 味噌汁 小付け(かつば漬) バナナ	ご飯 ロールキャベツ 味噌汁 ふりかけ(さけCa) 牛乳	ご飯 いんげんソース炒め 味噌汁 ふりかけ(のりたまごCa) バナナ	パン(黒糖ロール) ベーコン炒め コンソメスープ 牛乳	ご飯 ごった煮 味噌汁 ふりかけ(たらこCa) バナナ	菜粥 高野豆腐煮 乳酸菌飲料 小付け(かつば漬) バナナ	ご飯 白菜煮 味噌汁 ふりかけ(のりかつおCa) バナナ	
昼 食	ご飯 照り焼きチキン ポテトソテー カニサラダ 味噌汁	ご飯 豚井 切干の炒り煮 キャベツの酢の物 味噌汁	ご飯 赤魚煮付け もやしのチャプチェ風炒め 冷奴 すまし汁	きつねうどん 大豆の生妻味噌炒め きゅうりの和え物 バインアップル	ご飯 ホッケ胡麻照り焼き 厚焼玉子 海苔サラダ すまし汁	ご飯 とんかつ 小松菜おかか煮 春雨サラダ 味噌汁	ご飯 豆腐ハンバーグ カブクラウ炒め コールスロー コンソメスープ	
15 時	ドーナツ	コーヒーゼリー	抹茶まんじゅう	ばりんこ	バウムクーヘン	グレープゼリー	オレンジゼリー	
夕 食	ご飯 アジフライ なす煮 菜の花塩昆布和え	ご飯 干草焼き チンゲン菜のオイソース煮 カレーマカロニサラダ	ご飯 厚揚げの土手煮風 粉ふき芋 スバゲティサラダ	ご飯 肉入りコロッケ 揚げなすの煮浸し オクラの和え物	ご飯 煮豚鶏 ピーマンのしぎ炒め 白菜の輪煮和え	ご飯 たらの生妻焼き れんこんの金平 きゅうりの梅和え	ご飯 スパニッシュオムレツ ごま煮 南瓜サラダ	
	11/29	11/30	体をあたたためて、免疫力アップ！ 秋から冬の変わり目には寒暖差が大きくなり、体調を崩しやすくなります。食事や生活習慣を見直して、免疫力アップを目指しましょう！ ＜免疫力アップに役立つ栄養素＞ ○タンパク質・・・たんぱく質は免疫細胞の主成分で、不足すると感染症のリスクが高まります。肉・魚・卵・大豆製品などに多く含まれているため、意識的に摂取するよう、心掛けましょう。 ○ビタミン・・・ビタミンA・C・Eは抗酸化作用があり、免疫細胞を酸化ストレスから守ります。緑黄色野菜などに多く含まれます。またビタミンBは代謝をサポートし、ビタミンDは免疫細胞の動きを高めて体づくりをサポートします。 ○食物繊維・・・腸内環境を整え、腸に集まる免疫細胞を活性化させることで免疫力を高めます。特に水溶性食物繊維は善玉菌のエサとなり「短鎖脂肪酸」を生成し、腸のバリア機能を高め、免疫細胞を強化します。不溶性食物繊維は便通を促進し、腸の動きを助けます。発酵食品と組み合わせることが重要です。 きのこや海藻類、イモ類などに多く含まれます。 ＜鍋で手軽に栄養チャージ＞ 鍋は調理が簡単で、野菜・きのこ・タンパク質などを一度に効率よく摂取できます。 ☆おすすめの食材☆しいたけ、えのき、水菜、人参、豚肉、鶏肉、タラなどの白身魚、豆腐など 					
朝 食	ご飯 がんもと法蓮草の煮物 味噌汁 小付け(板漬) 牛乳	ご飯 肉団子の旨煮 味噌汁 ふりかけ(のりたまごCa) 牛乳						
昼 食	ご飯 ホークカレーライス コンコロッケ グリーンサラダ みかん	ご飯 揚げ豆腐の南蛮漬 里芋・バター・醤油炒め いんげんオーロソースかけ 味噌汁						
15 時	ミニパン	プリン						
夕 食	ご飯 鶏の漬け焼き ピーマンソテー 小松菜の和え物	ご飯 メバルの煮付け 卵炒め 菜の花ドレッシング和え						