2026年 11月

献　立　表

	11月1日(日)	11月2日(月)	11月3日(火)	11月4日(水)	11月5日(木)	11月6日(金)	11月7日(土)
朝食	粥(塩昆布) 茄子のそぼろ煮 ほうれん草のごま和え 味噌汁	ごはん 出し巻き玉子 きんぴらごぼう 味噌汁	イエローロール ミートボール フルーツ リンゴジュース	ごはん 切干大根煮 オクラのねばねばサラダ 味噌汁	玉子粥 ひじき煮 チンゲン菜のカニカマ和え 味噌汁	黒糖ロール ポテトサラダ フルーツ 牛乳	ごはん 厚揚げのおかか煮 インゲンのゴマ味噌和え 味噌汁
昼食	ごはん 豚肉のケチャップ炒め レンコンの炒め煮 春菊の青じそ風味和え 味噌汁	ピラフ チキンナゲット スープ	ふりかけごはん にゅう麺 ちくわ磯辺揚げ	ごはん 炒り鶏 金時豆佃煮 キャベツのおかか和え 赤だし	ごはん あじの梅煮 大根の紅エビ炒め 菜の花のお浸し 味噌汁	焼肉丼 白菜の生姜和え 清汁	ごはん チキンカツとじ レンコン金平 もやしの和え物 味噌汁
夕食	ごはん 麻婆豆腐 春雨のオイスター炒め チンゲン菜ナムル スープ	ごはん さわらの煮付け インゲンの炒め物 しろ菜のポン酢和え 味噌汁	ごはん ジャーマンオムレツ マカロニソテー 小松菜のサラダ スープ	ごはん たらのチーズ焼き 青菜の煮浸し カリフラワーのサラダ 味噌汁	ごはん ひき肉と厚揚げのあんかけ サツマイモ甘煮 小松菜のわさび和え 味噌汁	ごはん ハンバーグ・デミソース ビーフンの炒め物 サラダ 味噌汁	ごはん 鰆の照り焼き 高野の煮物 ピーマンの塩昆布和え 味噌汁

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。

2026年 11月

献　立　表

	11月8日(日)	11月9日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)	11月13日(金)	11月14日(土)
朝食	きのこ粥 出し巻き玉子 青菜のおかか和え 味噌汁	ごはん 豆の佃煮 オクラのツナ和え 味噌汁	丸ロール スパゲッティーサラダ フルーツ オレンジジュース	ごはん なすのそぼろ煮 しろ菜の和え物 味噌汁	青菜粥 ひじき煮 小松菜のお浸し 味噌汁	抹茶ツイスト マカロニサラダ フルーツ 牛乳	ごはん 肉団子 チンゲン菜の中華炒め 味噌汁
昼食	キーマカレー ブロッコリーの青じそサラダ ヨーグルト	ごはん 豚肉と野菜の炒めもの 煮っころがし 小松菜の辛子和え スープ	ごはん コロッケ がんも煮 お浸し 味噌汁	ごはん 八宝菜 ビーフンソテー もやしの酢の物 スープ	ゆかりごはん チャンポン麺 ブロッコリーのサラダ	麻婆丼 インゲンの中華和え スープ	ごはん 千草焼き カリフラワーカレーソテー 小松菜のおかか和え 清汁
夕食	ごはん 鶏肉の味噌炒め 茄子の煮浸し チンゲン菜の和え物 清汁	ごはん タラのコーンマヨ焼き 炒り豆腐 なめたけおろし 味噌汁	ごはん 豆腐の和風あんかけ ピーマン炒め ごぼうサラダ 味噌汁	ごはん カレイの照り煮 こんにゃくの炒め煮 チンゲン菜ナムル 味噌汁	ごはん 鶏肉ときのこのオイスターソース 金時豆佃煮 菜の花胡麻和え 赤だし	ごはん あじの竜田揚げ (おろしソース) 金平ごぼう キャベツの甘酢和え 味噌汁	ごはん 鶏肉と白菜の煮物 春雨炒め ほうれん草の和え物 味噌汁

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。

2026年 11月

献　立　表

	11月15日(日)	11月16日(月)	11月17日(火)	11月18日(水)	11月19日(木)	11月20日(金)	11月21日(土)
朝食	青菜粥 茄子のそぼろ煮 菜の花のおかか和え 味噌汁	ごはん きんぴらごぼう キャベツのごま和え 味噌汁	イエローロール スパゲティサラダ フルーツ リンゴジュース	ごはん ひじき煮 冷奴 味噌汁	玉子粥 切干大根煮 オクラとささみの和え物 味噌汁	黒糖ロール チンゲン菜のソテー フルーツ 牛乳	ごはん 豆昆布佃煮 人参玉子炒め 味噌汁
昼食	ごはん ミートボールシチュー 南瓜サラダ プリン	ごはん 豚肉のスタミナ炒め ひじき煮 青菜のきのこ和え スープ	ごはん ミンチカツ レンコンのおかか煮 ブロッコリーのサラダ 味噌汁	ふりかけごはん 昆布うどん ちくわ磯辺揚げ	ごはん 揚げ鶏のみぞれあんかけ 高野煮 ブロッコリー胡麻マヨ和え 味噌汁	ごはん 豚肉の焼肉炒め 厚揚げ煮 菜の花のコーン和え 味噌汁	親子丼 小松菜の辛子和え 味噌汁
夕食	ごはん 揚げ出し豆腐　野菜あんかけ じゃが芋のそぼろ炒め 梅肉和え 味噌汁	ごはん たらのタルタル焼き 切干大根煮 春菊の湯葉和え 味噌汁	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 こんにゃくの甘辛炒め 小松菜の青じそ風味 味噌汁	ごはん 豚肉のポン酢炒め 煮っころがし しろ菜の中華和え 味噌汁	ごはん あじの生姜煮 レンコン金平 春雨酢 赤だし	ごはん ぎせい豆腐 インゲンハム炒め もやしの甘酢和え 味噌汁	ごはん ひき肉と野菜のピリ辛炒め ビーフンソテー ナムル スープ

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。

2026年 11月

献　立　表

	11月22日(日)	11月23日(月)	11月24日(火)	11月25日(水)	11月26日(木)	11月27日(金)	11月28日(土)
朝食	青菜粥 肉団子 小松菜のお浸し 味噌汁	ごはん 出し巻き玉子 春菊のきのこ和え 味噌汁	イエローロール マカロニサラダ フルーツ オレンジジュース	ごはん 南瓜の煮物 ほうれん草のごま和え 味噌汁	玉子粥 なすのそぼろ煮 青菜のおかか和え 味噌汁	黒糖ツイスト ポテトサラダ フルーツ 牛乳	ごはん 豆の佃煮 切干大根の炒め煮 味噌汁
昼食	ちらし寿司 がんも煮 清汁	ごはん ふくさ卵 切干大根煮 菜の花の湯葉和え 味噌汁	ごはん たらの野菜蒸し じゃが芋の煮物 青菜のお浸し 味噌汁	ふりかけごはん 味噌ラーメン オクラの中華和え	ごはん 鶏肉のから揚げ スープ煮 春雨の中華サラダ 味噌汁	木の葉丼 レンコンの甘酢和え 清汁	ごはん 白身魚フライ ピーマンのソテー キャベツのコーン和え スープ
夕食	ごはん 豆腐の五目あんかけ 春雨炒め インゲンの湯葉和え 味噌汁	ごはん クリームシチュー ブロッコリーのサラダ プリン	ごはん トンカツ チャプチェ ピーマンのおかか和え スープ	ごはん あじの幽庵焼き 高野の玉子とじ チンゲン菜の辛子和え 味噌汁	ごはん 豚肉のすき煮 金時豆佃煮 小松菜の梅肉和え 味噌汁	ごはん ハンバーグ 大根の和風あんかけ 菊菜の生姜和え 味噌汁	ごはん 筑前煮 もやしの玉子炒め 菜の花の和え物 味噌汁

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。

2026年 11月

献　立　表

	11月29日(日)	11月30日(月)					
朝食	粥(塩昆布) 金平ごぼう ｶﾘﾌﾗﾜｰのカニカマ和え 味噌汁	ごはん ひじき煮 春菊の和え物 味噌汁					
昼食	ハヤシライス マカロニサラダ ゼリー	ごはん 肉団子の胡麻味噌煮 ビーフンソテー 小松菜のわさび和え 清汁					
夕食	ごはん さばの塩焼き 厚揚げそぼろ炒め インゲンのマヨネーズ和え 味噌汁	ごはん ポークチャップ 白菜煮浸し 大根のおかか和え スープ					

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。