



2025年11月通常献立表



※事業所によってはおやつを提供があります。
※病状によっては通常と異なる献立の場合があります。

	1日(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
朝	ご飯 納豆 切干大根の炒め煮 たいみそ みそ汁（しろな・うずまき麴） 牛乳	ご飯 厚揚げの含め煮 小松菜の錦糸和え しそ昆布 みそ汁（玉葱・貝割） 牛乳	ご飯 炒り豆腐 ほうれん草とかまぼこのお浸し ふりかけ（たまご） みそ汁（もやし・ねぎ） 牛乳	ご飯 スクランブルエッグ カリフラワーサラダ 金山寺みそ みそ汁（さつま芋・かぶ菜） 牛乳	ご飯 がんもの含め煮 白菜のゆかり和え ふりかけ（さけ） みそ汁（玉葱・椎茸） 牛乳	ご飯 だし巻卵 付）大根おろし 青菜のお浸し のり佃煮 みそ汁（豆腐・貝割） 牛乳	ご飯 ちくわの煮物 ほうれん草の錦糸和え ふりかけ（かつお） みそ汁（玉葱・うずまき麴） 牛乳
昼	ご飯 赤魚のバター醤油焼き 付）いんげん 白菜の塩昆布和え フルーツ缶（みかん） みそ汁（さつま芋・ねぎ）	ご飯 チキンのカレーグラル 付）ブロッコリー・トマト かぶのコンソメ煮 フルーツ缶（マンゴー） コーンポタージュスープ	ご飯 牛肉の生姜煮 付）オクラ・花人参 れんこんの甘辛炒め フルーツ（オレンジ） みそ汁（しろな・油揚げ）	ご飯 銀だら照り焼き 付）いんげん キャベツのごま醤油和え フルーツ缶（黄桃） みそ汁（おつゆ麴・ワカメ）	ご飯 鶏肉のトマトソース トマトソース） 付）スナップエンドウ ジャーマンポテト フルーツ（オレンジ） コンソメ（小松菜・人参）	ご飯 豚肉の甘辛炒め 付）ブロッコリー マカロニサラダ フルーツ缶（ミックス） みそ汁（キャベツ・ワカメ）	ご飯 赤魚の焼き浸し 付）れんこん・花人参 なすの炒め物 フルーツ缶（キウイ） みそ汁（白菜・しめじ）
夕	ご飯 ブルコギ 焼き餃子 チンゲン菜の中華和え フルーツ（バナナ）	ご飯 あじの南部焼き 付）畑菜 なすの肉味噌かけ フルーツ（パイナップル） 香の物（しば漬け）	ご飯 鶏肉のみそマヨネーズ焼き 付）スナップエンドウ バジルパスタ フルーツ缶（りんご） 浅漬け（白菜）	ご飯 豚肉としめじのオイスターソース炒め 冬瓜のえびあんかけ フルーツ（キウイ） 香の物（つぼ漬け）	ご飯 さばの山椒焼き 付）甘酢生姜 金平ごぼう もやしと青菜の和え物 フルーツ缶（マンゴー）	ご飯 ますのねぎ醤油焼き 付）うすら豆 かぶの信田煮 フルーツ（パイナップル） 香の物（青しその実漬け）	ご飯 ミートローフ デミソース） 付）いんげん ポトフ フルーツ缶（みかん） ピクルス
	1人分 - 1839kcal 蛋白質 72.8g 脂質 42.3g 炭水化物 306.2g 食塩相当 6.4g	1人分 - 1796kcal 蛋白質 72.3g 脂質 38.7g 炭水化物 297.6g 食塩相当 7.3g	1人分 - 1793kcal 蛋白質 68.7g 脂質 41.5g 炭水化物 297.8g 食塩相当 6.6g	1人分 - 1828kcal 蛋白質 65.6g 脂質 46.7g 炭水化物 296.4g 食塩相当 6.3g	1人分 - 1782kcal 蛋白質 66.4g 脂質 42.3g 炭水化物 298.7g 食塩相当 7.3g	1人分 - 1868kcal 蛋白質 74.9g 脂質 45.4g 炭水化物 302.5g 食塩相当 6.9g	1人分 - 1871kcal 蛋白質 63.5g 脂質 45.5g 炭水化物 314.1g 食塩相当 7.1g



	8日(土)	9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
朝	ご飯 オムレツ 付) ブロッコリー オクラのなめたけ和え うめびしお みそ汁 (キャベツ・油揚げ) 牛乳	ご飯 にしんの梅煮 小松菜とかまぼこの和え物 ふりかけ (たまご) みそ汁 (大根・大根葉) 牛乳	ご飯 じゃが芋とツナの炒め物 冷奴 金山寺みそ みそ汁 (白菜・ワカメ) 牛乳	ご飯 納豆 大根の甘辛炒め しそ昆布 みそ汁 (もやし・貝割) 牛乳	ご飯 野菜つみれの煮物 キャベツの塩昆布和え ふりかけ (さけ) みそ汁 (小松菜・椎茸) 牛乳	ご飯 厚焼き卵 付) 大根おろし オクラの香味和え たいみそ みそ汁 (しろな・玉葱) 牛乳	ご飯 和風ミートボール 付) アスパラ チンゲン菜の磯和え ふりかけ (かつお) みそ汁 (もやし・油揚げ) 牛乳
昼	ご飯 鶏肉の香味焼き 付) スナップエンドウ ピーマン炒め フルーツ缶 (黄桃) みそ汁 (もやし・かぶ葉)	ご飯 まぐろハンバーグ テリヤキソース) 付) いんげん・トマト ひじきの煮物 フルーツ (オレンジ) みそ汁 (青菜・おつゆ麴)	バターチキンカレー コールスローサラダ フルーチェ (いちご) 香の物 (福神漬)	ご飯 黄金かれいの生姜煮 付) オクラ・花麴 ほうれん草のおかか和え フルーツ (オレンジ) みそ汁 (玉葱・かぶ葉)	ご飯 鶏肉の唐揚げ 付) スナップエンドウ・トマト チンゲン菜と魚肉ソーセージの炒め物 フルーツ (りんご) みそ汁 (冬瓜・ワカメ)	海鮮ちゃんぽん 焼売 ブロッコリーの中華和え ゼリー	ご飯 鶏肉のバター醤油ソース バター醤油ソース) 付) いんげん・人参 キャベツと沢庵の和え物 フルーツ (バナナ) みそ汁 (豆腐・貝割)
タ	ご飯 白身魚のタルタルソース焼き 付) ピーマン 里芋の味噌煮 フルーツ (りんご) 香の物 (桜だいこん)	ご飯 豚肉の玉葱ソース炒め なすの揚げ浸し フルーツ缶 (マンゴー) きゅうりの酢の物	ご飯 ほっけの漬け焼き 付) 人参きんぴら しろなの煮浸し カリフラワーの和風サラダ フルーツ (パイナップル)	ご飯 豚肉入りにら玉 里芋の含め煮 フルーツ (キウイ) 香の物 (しば漬)	ご飯 あじのねぎ塩焼き 付) いんげん かぼちゃの煮物 青菜の辛子和え フルーツ缶 (白桃)	ご飯 鶏肉と茄子の味噌炒め かぶのくず煮 フルーツ (パイナップル) 人参サラダ	ご飯 ますの生姜醤油焼き 付) 畑菜 さつま芋甘煮 フルーツ缶 (ミックス) きゅうりとわかめのポン酢和え
	1760kcal	1823kcal	1798kcal	1716kcal	1749kcal	1795kcal	1808kcal
たんぱく質	63.6g	64.5g	66.4g	72.3g	65.8g	69.2g	71.3g
脂質	38.4g	44.6g	42.2g	33.7g	31.5g	38.9g	34.2g
炭水化物	303.2g	299.7g	300.4g	292.5g	316.5g	302.8g	315.8g
食塩相当	6.8g	6.9g	7.2g	6.7g	7.2g	8.5g	6g



	15日(土)	16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
朝	ご飯 厚揚げの含め煮 ほうれん草とほたての和え物 のり佃煮 みそ汁（白菜・ねぎ） 牛乳	ご飯 ちくわの炒り煮 キャベツのゆかり和え ふりかけ（さけ） みそ汁（しろな・うすまき麴） 牛乳	ご飯 さつま揚げの甘辛煮 小松菜のおかか和え うめびしお みそ汁（さつま芋・ワカメ） 牛乳	ご飯 ふんわり寄せの煮物 いんげんのごまドレッシング和え ふりかけ（しそ） みそ汁（チンゲン菜・おつゆ麴） 牛乳	ご飯 和風チキンオムレツ 付）ブロッコリー キャベツとツナのサラダ 金山寺みそ みそ汁（玉葱・かぶ菜） 牛乳	ご飯 炒り豆腐 オクラの生姜醤油和え ふりかけ（たらこ） みそ汁（大根・貝割） 牛乳	ご飯 ウイナーソーテー ほうれん草と揚げの和え物 たいみそ みそ汁（もやし・うすまき麴） 牛乳
昼	ご飯 赤魚の七味焼き 付）ピーマン じゃが芋の甘辛炒め フルーツ（オレンジ） みそ汁（玉葱・小松菜）	ご飯 牛すき煮 きゅうりのおろし酢和え フルーツ缶（黄桃） きのこ汁	ソース焼きそば 白菜のサラダ ミカン入りゼリー かき玉スープ	きのこご飯 赤魚の西京焼き 付）スナップエンドウ 青菜の錦糸和え フルーツ缶（白桃） お吸物（かまぼこ・貝割）	ご飯 かれいの揚げ浸し 付）小松菜・花麴 五目おから フルーツ（オレンジ） みそ汁（白菜・ねぎ）	ご飯 ほっけの塩焼き 付）畑菜 里芋の含め煮 フルーツ缶（キウイ） みそ汁（長葱・ワカメ）	ご飯 鶏肉のタルタルソース焼き 付）ブロッコリー 切干大根の煮物 フルーツ缶（マンゴー） みそ汁（豆腐・ねぎ）
タ	ご飯 フライ二種盛り（炒・加） ソース） 付）ブロッコリー 豚肉と大根のオイスター煮 フルーツ缶（りんご） 香の物（赤しその実漬け）	ご飯 さばのみそ焼き 付）オクラ 冬瓜のそぼろがけ フルーツ（パイナップル） 昆布佃煮	ご飯 鶏肉のゆず醤油ソース ゆず醤油ソース） 付）ピーマン 高野豆腐の含め煮 大根のさっぱり和え フルーツ缶（マンゴー）	ご飯 豚肉の香味焼き 付）しろな なすの煮浸し フルーツ（りんご） 香の物（つぼ漬け）	ご飯 豚肉のボン酢炒め 冬瓜の土佐煮 ほうれん草のナムル フルーツ缶（パイナップル）	ご飯 ビーフシチュー いんげんとベーコンの炒め物 フルーツ缶（黄桃） ピクルス	ご飯 黒ムツの幽庵焼き 付）小松菜 かぶのきのこあんかけ フルーツ（りんご） 昆布豆
	I補給 - 1849kcal	I補給 - 1819kcal	I補給 - 1824kcal	I補給 - 1879kcal	I補給 - 1865kcal	I補給 - 1822kcal	I補給 - 1803kcal
	蛋白質 67.3g	蛋白質 72.5g	蛋白質 68.9g	蛋白質 71.6g	蛋白質 72.6g	蛋白質 69.7g	蛋白質 65.8g
	脂質 42.2g	脂質 40.9g	脂質 36.1g	脂質 49g	脂質 45.9g	脂質 40.8g	脂質 46.1g
	炭水化物 310.3g	炭水化物 309.3g	炭水化物 326.5g	炭水化物 299.3g	炭水化物 302.4g	炭水化物 311.4g	炭水化物 292.1g
	食塩相当 7.4g	食塩相当 7.6g	食塩相当 8.7g	食塩相当 7.3g	食塩相当 6.7g	食塩相当 7.3g	食塩相当 6.7g



	22日(土)	23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)				
朝	ご飯 がんもと里芋の煮物 二色浸し ふりかけ(たまご) みそ汁(玉葱・ワカメ) 牛乳	ご飯 和風スクランブルエッグ ブロッコリーの香味和え しそ昆布 みそ汁(おつゆ麩・大根葉) 牛乳	ご飯 納豆 しろなとさつま揚げの煮浸し 金山寺みそ みそ汁(玉葱・貝割) 牛乳	ご飯 大根のそぼろ煮 チゲ野菜と加かの和え物 ふりかけ(かつお) みそ汁(長葱・油揚げ) 牛乳	ご飯 野菜つみれの煮物 白菜の磯和え うめびしお みそ汁(もやし・ねぎ) 牛乳	ご飯 オムレツ 付)ブロッコリー マカロニサラダ ふりかけ(しそ) みそ汁(しろな・玉葱) 牛乳	ご飯 ピーマンとベーコンのソテー ほうれん草とツナの和え物 たいみそ みそ汁(おつゆ麩・ワカメ) 牛乳				
昼	秋のちらし寿司 茄子のそぼろかけ 浅漬け(きゅうり) フルーツ(パイナップル) お吸物(冬瓜・貝割)	ご飯 鶏肉のバター醤油焼き 付)スナッPEndウ ポテトサラダ フルーツ(オレンジ) コンソメスープ(小松菜・マッシュルーム)	かき揚げそば 具) 鶏肉と里芋の煮物 ほうれん草のなめたけ和え フルーツ缶(ミックス)	ネギトロ丼 なすの煮物 ぶどうゼリー 茶碗蒸し	ご飯 豚肉の香味ソースかけ 香味ソース) 付)いんげん・人参グラッセ 小松菜の錦糸和え フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(かぶ・かぶ菜)	炒飯 えびと厚揚げの塩炒め 杏仁フルーツ 中華スープ (チンゲン菜・かまぼこ)	ご飯 ハンバーグ チーズソース) 付)スナッPEndウ カリフラワーサラダ フルーツ缶(黄桃) コンソメスープ(小松菜・えのき)				
夕	ご飯 牛肉の山椒煮 付)オクラ・花麩 金平ごぼう 畑菜とかまぼこの和え物 フルーツ缶(ミックス)	ご飯 回鍋肉 えび焼売 フルーツ缶(白桃) 中華風沢庵	ご飯 さばの塩麹焼き 付)人参きんぴら かぶと絹あげの煮物 白菜のゆかり和え フルーツ(バナナ)	ご飯 スパニッシュオムレツ 付)ブロッコリー 冬瓜とえびのコンソメ煮 フルーツ缶(黄桃) 香の物(赤しその実漬)	ご飯 白身魚のバジル焼き 付)ピーマン かぼちゃの煮物 ほうれん草とちくわのお浸し フルーツ(りんご)	ご飯 鶏肉の生姜焼き 付)アスパラ 大根とさつま揚げの煮物 畑菜のおかか和え フルーツ(オレンジ)	ご飯 あじのごま醤油焼き 付)いんげん 豚肉とじゃが芋の煮物 フルーツ(りんご) もずく酢				
I補給 -	1835kcal	I補給 -	1872kcal	I補給 -	1883kcal	I補給 -	1783kcal	I補給 -	1798kcal	I補給 -	1773kcal
蛋白質	68g	蛋白質	65.1g	蛋白質	71.7g	蛋白質	67.5g	蛋白質	69.6g	蛋白質	64.2g
脂質	37.1g	脂質	51g	脂質	39.1g	脂質	47.5g	脂質	39.3g	脂質	41.2g
炭水化物	319.5g	炭水化物	297g	炭水化物	318.8g	炭水化物	301.3g	炭水化物	301.7g	炭水化物	299.7g
食塩相当	8.5g	食塩相当	6.3g	食塩相当	7.6g	食塩相当	7.2g	食塩相当	7.2g	食塩相当	8.5g
食塩相当											



29日(土)		30日(日)	
朝	ご飯 里芋とちくわの含め煮 白菜のわさび和え ふりかけ(たまご) みそ汁(かぶ葉・油揚げ) 牛乳	ご飯 厚揚げの煮物 小松菜のくるみ和え うめびしお みそ汁(玉葱・うずまき麴) 牛乳	
	◆松花堂弁当◆ 栗ご飯 マトウダイの香味焼き なすのみそ炒め フルーツ(パイナップル) お吸物(豆腐・貝割)	ビビンバ ビーファン炒め フルーツ缶(マンゴー) 中華スープ(長葱・ワカメ)	
昼			
	ご飯 チキンカツ 付)キャベツ ソース) 冬瓜のえびあんかけ フルーツ(キウイ) 香の物(しば漬け)	ご飯 黄金かれいの焼き浸し 付)牛蒡・花人参 さつま芋と昆布の煮物 フルーツ缶(みかん) きゅうりの生姜醤油和え	
夕			
I補給 -		I補給 -	
1760kcal		1843kcal	
蛋白質		蛋白質	67.4g
65.1g		脂質	39g
34.4g		炭水化物	318g
309g		食塩相当	7.2g
8g			

