

常食(A)

	令和07年11月01日(土)	令和07年11月02日(日)	令和07年11月03日(月)	令和07年11月04日(火)	令和07年11月05日(水)	令和07年11月06日(木)	令和07年11月07日(金)
朝	米飯(65) 卵とじ 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯(65) 切干大根煮 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯(65) 煮豆(大豆・金時豆) 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(野菜)	米飯(65) ほうれん草のおひたし 味噌汁(麴) 牛乳 ふりかけ(たまご)	チョコパン 卵サラダ コンソメスープ(じゃがいも) 牛乳	米飯(65) 炒り豆腐 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯(65) 青菜炒め物 味噌汁(えのき) 牛乳 ふりかけ(たらこ)
昼	米(65) かれいの生姜焼き 付)人参・いんげん 胡瓜とワカメの中華和え ゼリー 味噌汁(厚揚げ)	米(65) たらのバター焼き 付)ピーマン なすの煮物 フルーツ 味噌汁(白菜)	米(65) 鶏肉のパン粉焼き 付け合わせ(キャベツ) だいこんの鳴門煮 ゼリー 中華スープ(チンゲン菜)	米(65) かに入り卵焼き 和風あん) かぼちゃの煮物 フルーツ お吸い物(とろろ)	豚丼 ブロッコリーのゴマドレ和え ゼリー お吸い物(もずく)	米(65) さばの味噌漬け焼き 付)いんげんソテー さつまいもと油揚げの煮物 フルーツ お吸い物(はんぺん)	鶏ときのこのあんかけそば むすび なすの梅和え フルーツ
15時食	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ
夕	米(65) 豚肉と野菜のみそ炒め 青菜炒め物 梅干し	米(65) 豆腐野菜ハンバーグ(おろし 付)ブロッコリー かぼちゃのサラダ えびみそ	米(65) 白身魚のタルタル焼き 付け合わせ 高野豆腐の煮物 きゅうり漬け	米(65) さばのねぎポン酢焼き 付)ピーマンソテー 小松菜のツナマヨ和え もろみみそ	米(65) ぶりの塩焼き オロシ) ごぼう炒め 減塩うめびしお	米(65) スナナ炒め ナムル つぼ漬け	米(65) 洋風卵焼き 付)スナッポントウソテー 白菜のごま和え たいみそ
	エネルギー1568 kcal 蛋白質54.4 g 食塩相当5.9 g	エネルギー1517 kcal 蛋白質52.4 g 食塩相当6.2 g	エネルギー1533 kcal 蛋白質59.0 g 食塩相当5.6 g	エネルギー1518 kcal 蛋白質57.3 g 食塩相当6.5 g	エネルギー1551 kcal 蛋白質54.1 g 食塩相当6.7 g	エネルギー1568 kcal 蛋白質57.0 g 食塩相当6.1 g	エネルギー1504 kcal 蛋白質56.2 g 食塩相当7.7 g

常食(A)

	令和07年11月08日(土)		令和07年11月09日(日)		令和07年11月10日(月)		令和07年11月11日(火)		令和07年11月12日(水)		令和07年11月13日(木)		令和07年11月14日(金)	
朝	米飯(65) 煮浸し 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(しそ)		米飯(65) 一口がんもの煮物 味噌汁(かぼちゃ) 牛乳 ふりかけ(かつお)		米飯(65) さつま芋の煮物 味噌汁(厚揚げ) 牛乳 ふりかけ(野菜)		米飯(65) だし巻たまご 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ(たまご)		クリームパン オムレツ コンソメスープ(白菜) 牛乳		米飯(65) 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ(さけ)		米飯(65) 豆腐煮 味噌汁(とろろ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	
昼	米(65) 麻婆豆腐 春雨の酢物 ゼリー 中華スープ(じゃが芋)		米(65) 白身魚のムニエル トマトソースか 付け合わせ(スナッフ) キャベツサラダ フルーツ お吸い物(つみれ)		チキンカレー カリフラワーサラダ フルーツヨーグルト		米(65) ホキの南蛮漬け 小松菜のわさび和え ゼリー お吸い物(卵)		米(65) 炊き合わせ もやしサラダ フルーツ お吸い物(そうめん)		米(65) さばの照り焼き 付いんげん 冬瓜の煮物 ゼリー 中華スープ(チンゲン菜)		米(65) チーズインハンバーグ 付け合わせ(ブロッコリー) 春雨酢物 フルーツ 味噌汁(里芋)	
15時食	おやつ		おやつ		おやつ		おやつ		おやつ		おやつ		おやつ	
夕	米(65) 豚肉の甘辛炒め 小松菜の辛子和え 赤しその実漬け		米(65) 鶏の照り焼き 付け合わせ(ブロッコリー) きんぴら(ごぼう) 減塩梅びしお		米(65) 白身魚フライ 付け合わせ(キャベツ) だいこんの炒め煮 しば漬け		米(65) 豚肉のねぎ塩だれ 付)スナッフエントウ 煮しめ もろみみそ		米(65) かれいのマスタード焼き 付け合わせ(ピーマン) キャベツの塩昆布和え 桜大根漬		米(65) 豚しゃぶ かぼちゃの含め煮 たいみそ		米(65) あじの塩焼き 付け合わせ(なす) さつまいもの昆布煮 梅干し	
	エネルギー	1541 kcal	エネルギー	1521 kcal	エネルギー	1538 kcal	エネルギー	1507 kcal	エネルギー	1477 kcal	エネルギー	1500 kcal	エネルギー	1487 kcal
	蛋白質	49.9 g	蛋白質	58.4 g	蛋白質	48.3 g	蛋白質	53.5 g	蛋白質	49.0 g	蛋白質	51.8 g	蛋白質	54.3 g
	食塩相当	6.1 g	食塩相当	5.6 g	食塩相当	6.1 g	食塩相当	6.0 g	食塩相当	5.6 g	食塩相当	5.6 g	食塩相当	7.2 g

常食(A)

	令和07年11月15日(土)		令和07年11月16日(日)		令和07年11月17日(月)		令和07年11月18日(火)		令和07年11月19日(水)		令和07年11月20日(木)		令和07年11月21日(金)	
朝	米飯(65) ほうれん草のごま和え 味噌汁(えのき) 牛乳 ふりかけ(しそ)		米飯(65) 厚焼き玉子 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(かつお)		米飯(65) 白花豆煮 味噌汁(おつゆ麴) 牛乳 ふりかけ(野菜)		米飯(65) 青菜炒め物 味噌汁(キャベツ) 牛乳 ふりかけ(たまご)		あんぱん ソーセージ炒め コンソメスープ(玉葱) 牛乳		米飯(65) ひじき煮物 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(さけ)		米飯(65) 煮豆(昆布豆) 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	
昼	米(65) 白身魚のムニエル 付)イタリアンミックス ポテトサラダ ゼリー 豚汁		しめじ御飯 タンドリーチキン 付)ヒールマンソテー カリフラワーサラダ ゼリー お吸い物(そうめん)		ラーメン スープ) むすび 豆腐シュウマイ フルーツ		米(65) 豚すき焼き風 ジャガイモとベーコン炒め ゼリー お吸い物(はんぺん)		米(65) かれいの山椒煮 付)かぼちゃ・きぬさや 胡瓜の中華和え フルーツ 中華スープ(厚揚げ)		誕生日会 かに散らし寿司 天ぷら盛り合わせ 高野豆腐の煮物 ストロベリーケーキ お吸い物(はんぺん)		米(65) ハンバーグ 付け合わせ(ブロッコリー) キャベツのゴマドレサラダ フルーツ コンソメスープ(たまねぎ)	
15時食	おやつ		おやつ		おやつ		おやつ		おやつ		おやつ		おやつ	
夕	米(65) お好み焼き風卵焼き 里芋煮 きゅうり漬け		米(65) ぶりのみりん焼き 付)ブロッコリーソテー 金平れんこん もろみみそ		米(65) たらの唐揚げ 付け合わせ(人参) お浸し(ほうれん草) 減塩のり佃煮		米(65) ホキのバター醤油焼き 付け合わせ マカロニサラダ つぼ漬け		米(65) 彩り製豆腐 付)キャベツ・人参 さつまいものレモン煮 たいみそ		米(65) とんかつ 付)キャベツ・人参 ほうれん草のおかかマヨ和え 赤しその実漬け		米(65) さばの梅煮 付け合わせ(人参) そぼろ煮 いりこみそ	
	エネルギー	1510 kcal	エネルギー	1599 kcal	エネルギー	1555 kcal	エネルギー	1557 kcal	エネルギー	1527 kcal	エネルギー	1550 kcal	エネルギー	1476 kcal
	蛋白質	54.6 g	蛋白質	60.7 g	蛋白質	57.1 g	蛋白質	54.6 g	蛋白質	57.1 g	蛋白質	47.3 g	蛋白質	58.6 g
	食塩相当	6.6 g	食塩相当	5.9 g	食塩相当	6.4 g	食塩相当	5.6 g	食塩相当	5.2 g	食塩相当	7.6 g	食塩相当	6.6 g

常食(A)

	令和07年11月22日(土)	令和07年11月23日(日)	令和07年11月24日(月)	令和07年11月25日(火)	令和07年11月26日(水)	令和07年11月27日(木)	令和07年11月28日(金)
朝	米飯(65) うの花 味噌汁(さつまいも) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯(65) 白花豆煮 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯(65) じゃがいも煮 味噌汁(麴) 牛乳 ふりかけ(野菜)	米飯(65) 大豆煮 味噌汁(畑菜) 牛乳 ふりかけ(たまご)	チョコパン ほうれん草ソテー コンソメスープ(白菜) 牛乳	米飯(65) 白菜と揚げ豆腐煮 味噌汁(じゃがいも) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯(65) 煮豆(金時豆) 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(たらこ)
昼	米(65) 鶏肉のマヨ焼き 付)いんげん炒め ごぼうの炒め煮 ゼリー お吸い物(つみれ)	中華風たまご丼 厚揚げと冬瓜の煮物 フルーツ 中華スープ(春雨)	米(65) 鰯フライ 付け合わせ(キャベツ) ピーマン炒め フルーツ 味噌汁(あさり)	米(65) 赤魚の味噌煮 付)厚揚げ・きぬさや 切干大根の炒り煮 ゼリー お吸い物(とろろ)	塩焼きそば むすび きゅうりとカリフラワーの酢の物 ★フルーツ	米(65) たらのレモン焼き 付け合わせ 煮しめ ゼリー お吸い物(はんぺん)	米(65) チキンボールのトマト煮 卵とブロッコリーサラダ ゼリー コンソメスープ(じゃがいも)
15時食	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ
夕	米(65) さわらのおろし煮 付け合わせ(人参) なすのポン酢和え しば漬	米(65) カレーの香味焼き 付け合わせ(スナック) カリフラワーのフレンチ和え もろみみそ	米(65) 肉団子のあんかけ れんこんの炒り煮 桜大根漬	米(65) 鶏肉の和風ソースかけ 付)ゆで野菜 キャベツのクリーム煮 梅干し	米(65) さばの漬け焼き 付)ピーマン なすのごま味噌煮 たいみそ	米(65) 焼肉風 青菜のツナマヨ和え きゅうり漬	米(65) ぶりの梅肉焼き 付け合わせ(スナック) チンゲン菜の磯和え もろみみそ
	エネルギー 1531 kcal 蛋白質 55.0 g 食塩相当 6.3 g	エネルギー 1489 kcal 蛋白質 55.8 g 食塩相当 5.3 g	エネルギー 1481 kcal 蛋白質 47.1 g 食塩相当 6.1 g	エネルギー 1507 kcal 蛋白質 61.2 g 食塩相当 6.2 g	エネルギー 1529 kcal 蛋白質 59.1 g 食塩相当 5.8 g	エネルギー 1513 kcal 蛋白質 54.3 g 食塩相当 6.2 g	エネルギー 1589 kcal 蛋白質 55.7 g 食塩相当 6.8 g

常食(A)

	令和07年11月29日(土)	令和07年11月30日(日)												
朝	米飯(65) ちくわと野菜の煮物 味噌汁(さつま芋) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯(65) 出し巻き卵 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(かつお)												
昼	米(65) 鶏肉の照り焼き 付け合わせ(キャベツ) かぼちゃのいとし煮 ゼリー 中華スープ(玉ねぎ)	米(65) しいらの塩麴焼き 付)チンゲン菜 大根サラダ フルーツ 味噌汁(厚揚げ)												
15時食	おやつ	おやつ												
夕	米(65) バサの立田揚げ 付け合わせ(ブロッコリー・大 もやしサラダ のり佃煮	米(65) 回鍋肉 カリフラワーサラダ つぼ漬け												
	エネルギー1453 kcal 蛋白質52.8 g 食塩相当6.2 g	エネルギー1558 kcal 蛋白質56.9 g 食塩相当6.3 g	エネルギーkcal 蛋白質g 食塩相当g	エネルギーkcal 蛋白質g 食塩相当g	エネルギーkcal 蛋白質g 食塩相当g	エネルギーkcal 蛋白質g 食塩相当g	エネルギーkcal 蛋白質g 食塩相当g	エネルギーkcal 蛋白質g 食塩相当g	エネルギーkcal 蛋白質g 食塩相当g	エネルギーkcal 蛋白質g 食塩相当g	エネルギーkcal 蛋白質g 食塩相当g	エネルギーkcal 蛋白質g 食塩相当g	エネルギーkcal 蛋白質g 食塩相当g	エネルギーkcal 蛋白質g 食塩相当g