

2026年11月度 献立表(常食一昼食一基本食)

日 1日	月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日	土 7日
ごはん 大根豚バラ煮 もやしとえびの炒め物 オクラの中華風 わかめスープ	ごはん 鶏肉の柚子胡椒焼き 田舎風煮物 茄子と茗荷の和え物 味噌汁（花麴・ネギ）	炊き込みご飯 さんまの塩焼き 南瓜のかにあんかけ 小松菜の辛子和え すまし汁（素麺・ネギ）	ごはん 牛肉の甘辛炒め 人参のおかか煮 胡瓜とめかぶの酢の物 味噌汁（もやし・巻き麴）	ごはん 鯖のカレー風味焼き ブロッコリーとウィンナーのソ 白菜のレモン醤油和え コンソメスープ（かぼちゃ・パ	豚汁うどん キャベツと大葉の柚子胡椒和え フルーツ（りんご）	ごはん 揚げあんかけ豆腐 グリーンピースの玉子とじ オクラと長芋のポン酢和え すまし汁（ほうれん草・花麴）
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
ごはん 蒸し魚の香味ソース シューマイ かぼちゃのナムル 中華スープ（玉ねぎ・しめじ）	ごはん お好み焼き 高野豆腐の煮物 胡瓜のおろし和え すまし汁（おつゆ麴・ねぎ）	ごはん 鶏天 春菊と白菜の煮浸し カリフラワーの梅おかか和え 味噌汁（人参・わかめ）	麦ごはん 太刀魚の塩焼き ほうれん草の炒め物 とろろ芋 けんちん汁	ポークカレー 漬物（福神漬け） 海藻サラダ フルーチェ（ミックスオレンジ	ごはん チンジャオロース かぶの海老あんかけ キャベツのザーサイ和え 中華スープ（湯葉・ネギ）	ごはん 鯖の梅焼き 炒り豆腐 チンゲン菜とえのきの和え物 味噌汁（花麴・三つ葉）
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
ごはん ポトフ ポテトコロケ えびとカリフラワーのマリネ フルーツ（オレンジ）	ごはん メバルの塩麴焼き ひじきと大豆煮 小松菜の二色和え 味噌汁（冬瓜・ネギ）	とろろ昆布そば ちくわの天ぷら 春菊と白菜のゆかり和え	ごはん 煮込みハンバーグ マッシュポテト キャベツとツナのドレ和え コンソメスープ	ごはん 鯖の味噌煮 にんじんのまさご和え 茄子と胡瓜の浅漬け すまし汁（素麺・ネギ）	ごはん 八宝菜 ブロッコリーと人参のナムル 杏仁豆腐（黄桃缶） スープ餃子（ねぎ）	ごはん 牛肉と里芋の煮物 もやしのカレーソテー オクラのポン酢和え 味噌汁（花麴・わかめ）
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
ごはん 白身魚のとろろ蒸し 金平ごぼう 胡瓜ともずくの酢の物 すまし汁（卵豆腐）	ちらし寿司 炊き合わせ 春菊と白菜のお浸し すまし汁（素麺・ネギ）	ごはん 油淋鶏 海老シューマイ トマトのナムル 中華スープ（玉ねぎ・ねぎ）	ごはん ぎせい豆腐 茄子とピーマンの甘辛炒め 小松菜の酢味噌和え すまし汁（おつゆ麴・ねぎ）	ごはん 豚肉の黒胡椒炒め さつま芋の甘煮 チンゲン菜の和え物 コーンスープ	ごはん ホッケの蒲焼き 竹の子と桜えびの炒め物 春雨の酢の物 味噌汁（かぶ・ねぎ）	キーマカレー 漬物（福神漬け） キャベツのツナサラダ フルーツ（梨）
29日	30日					
ごはん 鶏肉の治部煮 ブロッコリーの明太マヨ焼き 小松菜の白和え すまし汁（素麺・ネギ）	長崎ちゃんぽん風 みそよごし フルーツ（オレンジ）					