

令和7年11月 予定献立表

さんぽ道

	朝食	昼食	夕食
21日 (金)	435Kcal ご飯 みそ汁 たまご焼き 菜の花シラス和え 梅干	666Kcal 肉うどん 里芋とひじき煮 わさび和え 果物 牛乳	664Kcal ご飯 サバの生姜焼 れんこん金平 さつまいものサラダ みそ汁
22日 (土)	490Kcal ご飯 みそ汁 ひき割り納豆 ほうれん草とベーコンの炒め物 味付けのり	580Kcal チキンライス（レアスクランブル） かぼちゃミルク煮 千切り大根サラダ 果物 スープ	625Kcal ご飯 八宝菜 シュウマイ おかか和え みそ汁
23日 (日)	411Kcal 雑炊 はんぺん煮 梅干 ミニパン	607Kcal ご飯 白身魚のフライ きんぴらごぼう 青菜のなめこ和え 果物、みそ汁	690Kcal ご飯 親子煮 ナス揚げおろし煮 わさびマヨネーズ和え みそ汁
24日 (月)	441Kcal ご飯 みそ汁 目玉焼き 野菜炒め 梅干	523Kcal ロールパン 煮込みハンバーグ ポテトサラダ 果物 牛乳	648Kcal ご飯 カレイと焼き豆腐煮 コロケ ほうれん草のくるみ和え みそ汁
25日 (火)	427Kcal ご飯 みそ汁 さつま揚げ煮 フレーク和え のり佃煮	658Kcal ご飯 マーボー豆腐 焼きぎょうざ 春雨の中華風和え オレンジゼリー 卵スープ	630Kcal ご飯 鶏のキノコソース 煮豆 焼きなす みそ汁
26日 (水)	479Kcal ご飯 みそ汁 ひき割り納豆 煮びたし 味付けのり	581Kcal <厨房からのお楽しみ食> 海鮮ちらしすし けんちん煮 しその実和え プリン すまし汁	714Kcal ご飯 フライ盛り合わせ きんぴらごぼう 大根とほたてのサラダ みそ汁
27日 (木)	470Kcal ご飯 みそ汁 イワシ缶 ごま和え ふりかけ	558Kcal ご飯 魚のおろし煮 五目卵焼き 酢味噌かけ 果物、すまし汁	660Kcal ご飯 すき焼き風煮 エビ入りシュウマイ 梅しそ和え みそ汁
28日 (金)	468Kcal ご飯 みそ汁 オムレツ おろし和え のり佃煮	813Kcal たぬきそば 厚揚げのそぼろ煮 即席漬け 果物 牛乳	471Kcal ご飯 鱈みそバター漬焼き 竹輪といんげん煮 青菜の山かけ すまし汁
29日 (土)	463Kcal ご飯 みそ汁 温泉卵 煮ひたし 梅干	764Kcal かき揚げ丼 じゃが芋の磯煮 ごま酢和え 果物 みそ汁	541Kcal ご飯 鶏肉の照り焼き 蒟蒻の炒り煮 辛子和え みそ汁
30日 (日)	437Kcal 雑炊 五目豆 漬物 ミニパン	752Kcal ハヤシライス 卵サラダ 福神漬け らっきょう ゼリー、ドリンクヨーグルト	608Kcal ご飯 赤魚の粕漬 さつま芋いとこ煮 ごま和え 豚汁

食材の入荷都合により献立が変更になる場合があります。