令和７年11月　　予定献立表
常食・きざみ

	朝食	昼食	夕食
21 (金)	433Kcal ご飯 みそ汁 たまご焼き 菜の花シラス和え ヨーグルト	448Kcal 肉うどん 里芋とひじき煮 わさび和え 果物 牛乳	534Kcal ご飯 サバの生姜焼 さつまいものサラダ みそ汁 ようかん
22 (土)	454Kcal ご飯 みそ汁 納豆 ほうれん草とベーコンの炒め物 ヨーグルト	459Kcal チキンライス かぼちゃミルク煮 千切り大根サラダ 果物	503Kcal ご飯 八宝菜 おかか和え みそ汁 チョコプリン
23 (日)	314Kcal 雑炊 はんぺん煮 漬物 ヨーグルト	540Kcal 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、ドリンクヨーグルト	569Kcal ご飯 親子煮 わさびマヨネーズ和え みそ汁 栄養ゼリー
24 (月)	437Kcal ご飯 みそ汁 目玉焼き 野菜炒め ヨーグルト	455Kcal ロールパン 煮込みハンバーグ ポテトサラダ 果物 牛乳	508Kcal ご飯 カレイと焼き豆腐煮 ほうれんそうのくるみ和え みそ汁 ビタミンゼリー
25 (火)	418Kcal ご飯 みそ汁 さつま揚げ煮 フレーク和え ヨーグルト	523Kcal 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	470Kcal ご飯 鶏のキノコソース 焼きなす みそ汁 みつ豆
26 (水)	444Kcal ご飯 みそ汁 納豆 煮びたし ヨーグルト	434Kcal ご飯 煮魚（メバル） けんちん煮 しその実和え 果物	531Kcal ご飯 サーモンフライ 大根とほたてのサラダ みそ汁 プリン
27 (木)	439Kcal ご飯 みそ汁 イワシ缶 ごま和え ヨーグルト	466Kcal ご飯 魚のおろし煮 五目卵焼き 酢味噌かけ 果物	521Kcal ご飯 すき焼き風煮 梅しそ和え みそ汁 ムース
28 (金)	454Kcal ご飯 みそ汁 オムレツ おろし和え ヨーグルト	553Kcal たぬきそば 厚揚げのそぼろ煮 即席漬け 果物 牛乳	416Kcal ご飯 鰆みそバター漬焼き 青菜の山かけ すまし汁 ビタミンゼリー
29 (土)	468Kcal ご飯 みそ汁 温泉卵 煮ひたし ヨーグルト	461Kcal ご飯 はんぺんちーずフライ じゃが芋の磯煮 ごま酢和え 果物	498Kcal ご飯 鶏肉の照り焼き 辛子和え みそ汁 ソフト杏仁
30 (日)	354Kcal 雑炊 五目豆 漬物 ヨーグルト	586Kcal ハヤシライス 卵サラダ 福神漬け らっきょう ピーチゼリー、ドリンクヨーグルト	489Kcal ご飯 赤魚の粕漬 ごま和え 豚汁 栄養ゼリー

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。　安立園特別養護老人ホーム

令和７年11月　　予定献立表
ソフト

	朝食	昼食	夕食
21 (金)	395Kcal 粥 みそ汁 たまご焼き おひたし ヨーグルト	441Kcal 粥 豚肉煮 里芋とひじき煮 わさび和え 果物、牛乳	453Kcal 粥 煮魚 さつまいものサラダ みそ汁 ようかん
22 (土)	404Kcal 粥 みそ汁 納豆 ほうれん草とベーコンの炒め物 ヨーグルト	413Kcal 粥 ケチャップ煮 かぼちゃミルク煮 サラダ 果物	407Kcal 粥 八宝菜 おひたし みそ汁 チョコプリン
23 (日)	372Kcal 雑炊 煮魚 うめびしお ヨーグルト	420Kcal 粥 フライ（ソフト） きんぴらごぼう おひたし 果物、ドリンクヨーグルト	464Kcal 粥 親子蒸し わさびマヨネーズ和え みそ汁 栄養ゼリー
24 (月)	437Kcal 粥 みそ汁 目玉焼き 野菜炒め（ソフト） ヨーグルト	426Kcal パン粥コーヒー風味 ハンバーグ ポテトサラダ 果物 牛乳	395Kcal 粥 煮魚 くるみ和え みそ汁 ビタミンゼリー
25 (火)	377Kcal 粥 みそ汁 ほたてのムース ごま和え ヨーグルト	434Kcal 粥 マーボー豆腐 シュウマイ サラダ オレンジゼリー	390Kcal 粥 鶏のキノコソース 焼きなす みそ汁 みつ豆
26 (水)	387Kcal 粥 みそ汁 納豆 煮浸し（ソフト） ヨーグルト	381Kcal 粥 煮魚 けんちん煮 しその実和え 果物	468Kcal 粥 フライ（ソフト） 大根とほたてのサラダ みそ汁 プリン
27 (木)	377Kcal 粥 みそ汁 鯛のムース ごま和え ヨーグルト	400Kcal 粥 魚のおろし煮 たまご焼き 酢味噌かけ 果物	450Kcal 粥 すき焼き風煮 梅和え みそ汁 ムース
28 (金)	411Kcal 粥 みそ汁 オムレツ おろし和え ヨーグルト	448Kcal 粥 照り焼き風 厚揚げのそぼろ煮 即席漬け 果物、牛乳	407Kcal 粥 みそ煮 青菜の山かけ みそ汁 ビタミンゼリー
29 (土)	403Kcal 粥 みそ汁 温泉卵 煮浸し（ソフト） ヨーグルト	406Kcal 粥 フライ（ソフト） じゃが芋の磯煮 ほうれんそうゼリー 果物	419Kcal 粥 鶏肉の照り焼き 辛子和え みそ汁 ソフト杏仁
30 (日)	386Kcal 雑炊 五目豆 うめびしお ヨーグルト	455Kcal ハヤシと粥 サラダ 福神漬け ピーチゼリー ドリンクヨーグルト	431Kcal 粥 煮魚 ごま和え みそ汁 栄養ゼリー

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。　　安立園特別養護老人ホーム
ソフト食対象の方に、昼と夕食の粥にＰＦＣパウダーを添加しています。