

# 2025年11月 メニュー 表

ReadyMade

◆常食献立例(主食/汁/牛乳追加) 2025年11月01日(土) ~ 2025年11月30日(日)

						11月1日(土)	11月2日(日)
朝						<ul style="list-style-type: none"> <li>・豆腐の肉味噌がけ</li> <li>・ほうれん草の煮浸し</li> <li>* 御飯(160)</li> <li>* 牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・コーンクリーム煮</li> <li>・トマトソースのペンネ</li> <li>* パン</li> <li>* 牛乳</li> </ul>
昼						<ul style="list-style-type: none"> <li>・鯖の塩焼き(付:大根おろし)</li> <li>・蓮根のピリ辛炒め</li> <li>・いんげんのおかか和え</li> <li>* 御飯(160)</li> <li>* 味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・卵たっぷり親子丼の具</li> <li>・南瓜のそぼろあん</li> <li>・ナムル</li> <li>* 御飯(160)</li> <li>* 味噌汁</li> </ul>
夕						<ul style="list-style-type: none"> <li>・ササミのトマト煮込み(付:ブロッコリー)</li> <li>・キャベツとベーコンのソテー</li> <li>・おくらと玉ねぎの和え物</li> <li>* 御飯(160)</li> <li>* 味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・白身魚フライ&amp;牛肉入りコロッケ</li> <li>・きのこのバター醤油炒め</li> <li>・キャベツのマヨサラダ</li> <li>* 御飯(160)</li> <li>* 味噌汁</li> </ul>
	11月3日(月)	11月4日(火)	11月5日(水)	11月6日(木)	11月7日(金)	11月8日(土)	11月9日(日)
朝	<ul style="list-style-type: none"> <li>・厚焼玉子(付:和え)</li> <li>・青梗菜の中華和え</li> <li>* 御飯(160)</li> <li>* 牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ツナの大根煮</li> <li>・オクラのおかか和え</li> <li>* 御飯(160)</li> <li>* 牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・白菜と厚揚げの豆乳煮</li> <li>・いんげんピーナツ和え</li> <li>* 御飯(160)</li> <li>* 牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おしロクリームパスタソース</li> <li>・ナポリタン</li> <li>* パン</li> <li>* 牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・和風鶏団子</li> <li>・かぼちゃと卵のサラダ</li> <li>* 御飯(160)</li> <li>* 牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ツナと豆腐の炒り卵</li> <li>・ほうれん草の煮浸し</li> <li>* 御飯(160)</li> <li>* 牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・クリームクラムチャウダー</li> <li>・いんげんのかに風味和え</li> <li>* パン</li> <li>* 牛乳</li> </ul>
昼	<ul style="list-style-type: none"> <li>・サウのチーズカレー焼(付:人参)</li> <li>・じゃがバター</li> <li>・春雨のだしポン酢サラダ</li> <li>* 御飯(160)</li> <li>* 味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハニーマスタードチキン</li> <li>・さつま芋レーズン煮</li> <li>・ひじき蒸し鶏サラダ</li> <li>* 御飯(160)</li> <li>* 味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・赤魚のおろし煮(付:和え)</li> <li>・南瓜の煮物</li> <li>・ゼリー(野菜)</li> <li>* 御飯(160)</li> <li>* 味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・マス旨塩焼(付:和え)</li> <li>・小松菜とあげの煮浸し</li> <li>・柚子なます</li> <li>* 御飯(160)</li> <li>* 味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・まろやかポークカレー</li> <li>・かぶのカニあんかけ</li> <li>・根菜サラダ</li> <li>* 御飯(160)</li> <li>* 味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鰯の煮つけ</li> <li>・切干大根の炒め煮</li> <li>・胡瓜とわかめの酢の物</li> <li>* 御飯(160)</li> <li>* 味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・焼きうどん(醤油味)</li> <li>・じゃがいもコロッケ30g</li> <li>・茄子うま煮</li> <li>* 味噌汁</li> </ul>
夕	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肉豆腐(豚肉と豆腐の和え風煮)</li> <li>・ちくわ磯辺揚げ</li> <li>・カレーの土佐和え</li> <li>* 御飯(160)</li> <li>* 味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鰯の揚げ煮(黒酢)(付:和え)</li> <li>・なすの中華炒め</li> <li>・金時豆</li> <li>* 御飯(160)</li> <li>* 味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ポークステーキ</li> <li>・ほうれん草のソテー</li> <li>・人参とレーズンのラペ</li> <li>* 御飯(160)</li> <li>* 味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏むねの唐揚げ</li> <li>・きんぴらごぼう</li> <li>・ブロッコリーの胡麻和え</li> <li>* 御飯(160)</li> <li>* 味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・さんまかつお節煮(付:和え)</li> <li>・鶏肉と大豆の味噌煮</li> <li>・キャベツの和え物(おかか)</li> <li>* 御飯(160)</li> <li>* 味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏の照り煮</li> <li>・さつま芋のミルクバター</li> <li>・ハムマカロニサラダ</li> <li>* 御飯(160)</li> <li>* 味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鰯の生姜煮(付:人参)</li> <li>・干し海老と野菜の炒め煮</li> <li>・キャベツとシラスの大葉和え</li> <li>* 御飯(160)</li> <li>* 味噌汁</li> </ul>

	11月10日(月)	11月11日(火)	11月12日(水)	11月13日(木)	11月14日(金)	11月15日(土)	11月16日(日)
朝	<ul style="list-style-type: none"> <li>・えび団子と里芋の煮物</li> <li>・モハヤとオクラの醤油和え</li> </ul> ＊御飯（160） ＊牛乳	<ul style="list-style-type: none"> <li>・八幡巻き</li> <li>・菜の花の辛し和え</li> </ul> ＊御飯（160） ＊牛乳	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豆腐の海鮮五目あんかけ</li> <li>・いんげんピーナツ和え</li> </ul> ＊御飯（160） ＊牛乳	<ul style="list-style-type: none"> <li>・プレーンオムレツ</li> <li>・ブロッコリーの胡麻和え</li> </ul> ＊パン ＊牛乳	<ul style="list-style-type: none"> <li>・はんぺんの含ませ煮</li> <li>・胡瓜とわかめの酢味噌和え</li> </ul> ＊御飯（160） ＊牛乳	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肉じゃが</li> <li>・ほうれん草白和え</li> </ul> ＊御飯（160） ＊牛乳	<ul style="list-style-type: none"> <li>・クリームシチュー</li> <li>・ナポリタン</li> </ul> ＊パン ＊牛乳
昼	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鯖たれカツ(付：イグサ)</li> <li>・冬瓜の含め煮</li> <li>・小松菜のお浸し</li> </ul> ＊御飯（160） ＊味噌汁	<ul style="list-style-type: none"> <li>・煮込みハツパ－グ(付：ジャガ芋)</li> <li>・茄子と玉ねぎのオムレツ</li> <li>・ゼリー(野菜)</li> </ul> ＊御飯（160） ＊味噌汁	<ul style="list-style-type: none"> <li>・白身魚のピカタ(付：グーリエ)</li> <li>・ほうれん草のソテー</li> <li>・かに風味パ－ゲティサラダ</li> </ul> ＊御飯（160） ＊味噌汁	<ul style="list-style-type: none"> <li>・メンチカツ(付：キャベツ)</li> <li>・なすの揚げ浸し</li> <li>・ほうれん草サラダ</li> </ul> ＊御飯（160） ＊味噌汁	<ul style="list-style-type: none"> <li>・さば味噌煮(付：オクラ)</li> <li>・さつま揚げと糸昆布の炒め煮</li> <li>・インゲンの胡麻和え</li> </ul> ＊御飯（160） ＊味噌汁	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚バラ大根</li> <li>・中華風白菜炒め</li> <li>・ごぼうサラダ</li> </ul> ＊御飯（160） ＊味噌汁	<ul style="list-style-type: none"> <li>・にしん照り煮(付：人参)</li> <li>・蓮根のピリ辛炒め</li> <li>・小松菜の磯和え</li> </ul> ＊御飯（160） ＊味噌汁
夕	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚バラ焼き肉(玉ねぎ入り)</li> <li>・春雨と野菜の中華炒め</li> <li>・三色ナムル</li> </ul> ＊御飯（160） ＊味噌汁	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アジ昆布煮(付：キャベツ)</li> <li>・じゃが芋のそぼろ煮</li> <li>・青梗菜の磯和え</li> </ul> ＊御飯（160） ＊味噌汁	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉の塩麴焼き</li> <li>・さつま芋の旨煮</li> <li>・オクラの土佐和え</li> </ul> ＊御飯（160） ＊味噌汁	<ul style="list-style-type: none"> <li>・赤魚煮つけ(付：キャベツ)</li> <li>・がんもの含め煮</li> <li>・みかんなます</li> </ul> ＊御飯（160） ＊味噌汁	<ul style="list-style-type: none"> <li>・タンドリーチキン(付：ジャガ芋)</li> <li>・大豆五目煮</li> <li>・人参とレーズンのラペ</li> </ul> ＊御飯（160） ＊味噌汁	<ul style="list-style-type: none"> <li>・助宗たら煮付け(付：菜花)</li> <li>・マロニーと野菜の煮物</li> <li>・おくらと玉ねぎの和え物</li> </ul> ＊御飯（160） ＊味噌汁	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家常豆腐</li> <li>・緑豆春雨チャプチェ</li> <li>・カニカマサラダ</li> </ul> ＊御飯（160） ＊味噌汁
	11月17日(月)	11月18日(火)	11月19日(水)	11月20日(木)	11月21日(金)	11月22日(土)	11月23日(日)
朝	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豆腐の肉味噌がけ</li> <li>・青梗菜の中華和え</li> </ul> ＊御飯（160） ＊牛乳	<ul style="list-style-type: none"> <li>・卵とじ</li> <li>・いんげんのかに風味和え</li> </ul> ＊御飯（160） ＊牛乳	<ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜と豚肉の旨煮</li> <li>・オクラの土佐和え</li> </ul> ＊御飯（160） ＊牛乳	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ポークビーンズ</li> <li>・根菜サラダ</li> </ul> ＊パン ＊牛乳	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ツナじゃが煮</li> <li>・かに風味パ－ゲティサラダ</li> </ul> ＊御飯（160） ＊牛乳	<ul style="list-style-type: none"> <li>・エビつみれと冬瓜の煮物</li> <li>・モハヤとオクラの醤油和え</li> </ul> ＊御飯（160） ＊牛乳	<ul style="list-style-type: none"> <li>・プレーンオムレツ</li> <li>・トマトソースのペンネ</li> </ul> ＊パン ＊牛乳
昼	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハヤシライス</li> <li>・ほうれん草のソテー</li> <li>・キャベツのマヨサラダ</li> </ul> ＊御飯（160） ＊味噌汁	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉の生姜焼き</li> <li>・大根とちくわの照り煮</li> <li>・ゼリー(柚子)</li> </ul> ＊御飯（160） ＊味噌汁	<ul style="list-style-type: none"> <li>・赤魚の竜田揚げ(付：キャベツ)</li> <li>・筑前煮(副)</li> <li>・ほうれん草の煮浸し</li> </ul> ＊御飯（160） ＊味噌汁	<ul style="list-style-type: none"> <li>・卵たっぷり親子丼の具</li> <li>・冬瓜の含め煮</li> <li>・キャベツとシラスの大葉和え</li> </ul> ＊御飯（160） ＊味噌汁	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肉団子の酢豚風</li> <li>・なすのマーボー風</li> <li>・中華風春雨</li> </ul> ＊御飯（160） ＊味噌汁	<ul style="list-style-type: none"> <li>・たらのチ－ズ衣焼き(付：グーリエ)</li> <li>・キャベツとベーコンのソテー</li> <li>・切干大根ハリハリ和え(カニカマ)</li> </ul> ＊御飯（160） ＊味噌汁	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肉じゃが(主菜)</li> <li>・ハムカツ</li> <li>・ほうれん草サラダ</li> </ul> ＊御飯（160） ＊味噌汁
夕	<ul style="list-style-type: none"> <li>・シルバー塩焼き(付：キャベツ)</li> <li>・かぶの和風あん</li> <li>・ポテトサラダ</li> </ul> ＊御飯（160） ＊味噌汁	<ul style="list-style-type: none"> <li>・オクラのチ－ズカレー衣焼(付：ブロッコリー)</li> <li>・茄子と玉ねぎのオムレツ</li> <li>・青菜のツナ和え</li> </ul> ＊御飯（160） ＊味噌汁	<ul style="list-style-type: none"> <li>・グリルチキンスライス</li> <li>・南瓜のそぼろあん</li> <li>・柚子なます</li> </ul> ＊御飯（160） ＊味噌汁	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鰯の揚げ煮(ゆず)(付：人参)</li> <li>・さつま揚げと小松菜の煮浸し</li> <li>・里芋の胡麻味噌</li> </ul> ＊御飯（160） ＊味噌汁	<ul style="list-style-type: none"> <li>・メバル煮付け(付：キャベツ)</li> <li>・大豆五目煮</li> <li>・胡瓜とわかめの酢の物</li> </ul> ＊御飯（160） ＊味噌汁	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豆腐入りミートローフ</li> <li>・牛蒡のピリ辛和え</li> <li>・人参とレーズンのラペ</li> </ul> ＊御飯（160） ＊味噌汁	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鯖の照り焼(付：人参)</li> <li>・和風鶏団子</li> <li>・春雨のだしポン酢サラダ</li> </ul> ＊御飯（160） ＊味噌汁

	11月24日(月)	11月25日(火)	11月26日(水)	11月27日(木)	11月28日(金)	11月29日(土)	11月30日(日)
朝	<ul style="list-style-type: none"> <li>蓮根とちくわの照り煮</li> <li>ブロッコリーの胡麻和え</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>五目豆腐</li> <li>いんげんのおかか和え</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏団子のトマトソース煮込み</li> <li>青菜のツナ和え</li> <li>*パン</li> <li>*牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>炒り卵</li> <li>オクラのおかか和え</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>野菜のつくね巻き(人参)</li> <li>パンプキンサラダ</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>赤魚の揚げ煮</li> <li>胡瓜とわかめの酢味噌和え</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>野菜とベーコン洋風煮</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>*パン</li> <li>*牛乳</li> </ul>
昼	<ul style="list-style-type: none"> <li>カレイとナスのおろし煮</li> <li>南瓜の煮物</li> <li>ゼリー(野菜)</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ソース焼きそば</li> <li>かに風味焼売</li> <li>三色和風ピクルス</li> <li>*味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鯖の塩焼き(付:大根おろし)</li> <li>さつま揚げと糸昆布の炒め煮</li> <li>金時豆</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉のトマトチーズ焼(林檎草)</li> <li>茄子と玉ねぎのラタトゥイユ</li> <li>ティラミス</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おでん</li> <li>もやしとインゲンの炒め煮</li> <li>小松菜のお浸し</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>若鶏のねぎ塩焼き(付:ジャガ)</li> <li>春雨と野菜の中華炒め</li> <li>青梗菜の中華和え</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>白身魚のピカタ(付:グラッセ)</li> <li>ほうれん草のソテー</li> <li>カニカマサラダ</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*味噌汁</li> </ul>
夕	<ul style="list-style-type: none"> <li>中華丼の具(中華あんかけ)</li> <li>ビーフンの炒め</li> <li>三色ナムル</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぶりみぞれ揚げ</li> <li>じゃが芋のそぼろ煮</li> <li>青梗菜の磯和え</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>肉豆腐</li> <li>なすの中華炒め</li> <li>キャベツの和え物(おかか)</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>めばるの西京焼き(付:人参)</li> <li>冬瓜のかに風味あんかけ</li> <li>切干大根のサラダ</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚バラ焼き肉(玉ねぎ入り)</li> <li>中華風白菜炒め</li> <li>インゲンの胡麻和え</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>梅しそ巻アジフライ</li> <li>さといもの含め煮</li> <li>みかんなます</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏つくね照焼</li> <li>茄子うま煮</li> <li>いんげんピーナツ和え</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*味噌汁</li> </ul>