

# 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						• 豆腐の肉味噌がけ • ほうれん草の煮浸し *御飯 (160) *牛乳	• コーンクリーム煮 • トマトソースのペンネ *パン *牛乳
昼						• 鯖の塩焼き(付:大根おろし) • 蓮根のピリ辛炒め • いんげんのおかか和え *御飯 (160) *味噌汁	• 卵たっぷり親子丼の具 • 南瓜のそぼろあん • ナムル *御飯 (160) *味噌汁
夕						• チキンのトマト煮込み(付:ブロッコリー) • キャベツとバーコンのソテー • おくらと玉ねぎの和え物 *御飯 (160) *味噌汁	• 白身魚フライ&牛肉入りコロッケ • きのこのバター醤油炒め • キャベツのマヨサラダ *御飯 (160) *味噌汁
	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	• 厚焼玉子(付:オホ) • 青梗菜の中華和え *御飯 (160) *牛乳	• ツナの大根煮 • オクラのおかか和え *御飯 (160) *牛乳	• 白菜と厚揚げの豆乳煮 • いんげんピーナツ和え *御飯 (160) *牛乳	• ブロッコリー・バジルソース • ナポリタン *パン *牛乳	• 和風鶏団子 • かぼちゃと卵のサラダ *御飯 (160) *牛乳	• ツナと豆腐の炒り卵 • ほうれん草の煮浸し *御飯 (160) *牛乳	• クリームクラムチャウダー • いんげんのかに風味和え *パン *牛乳
昼	• カラのチーズカレー衣焼(付:人参) • ジャガバター • 春雨のだしポン酢サラダ *御飯 (160) *味噌汁	• ハニーマスターードチキン • さつま芋レーズン煮 • ひじき蒸し鶏サラダ *御飯 (160) *味噌汁	• 赤魚のおろし煮(付:オホ) • 南瓜の煮物 • ゼリー(野菜) *御飯 (160) *味噌汁	• マス旨塩焼(付:オホ) • 小松菜とあげの煮浸し • 柚子なます *御飯 (160) *味噌汁	• まろやかポークカレー • かぶの力二あんかけ • 根菜サラダ *御飯 (160) *味噌汁	• 鰯の煮つけ • 切干大根の炒め煮 • 胡瓜とわかめの酢の物 *御飯 (160) *味噌汁	• 焼きうどん(醤油味) • ジャガイモコロッケ30g • 茄子うま煮 *味噌汁
夕	• 肉豆腐(豚肉と豆腐の甘辛風煮) • ちくわ磯辺揚げ • カリフライの土佐和え *御飯 (160) *味噌汁	• 鯵の揚げ煮(黒酢)(付:キサヤ) • なすの中華炒め • 金時豆 *御飯 (160) *味噌汁	• ポークステーキ • ほうれん草のソテー <sup>1</sup> • 人参とレーズンのラペ *御飯 (160) *味噌汁	• 鶏むねの唐揚げ • きんぴらごぼう • ブロッコリーの胡麻和え *御飯 (160) *味噌汁	• さんまかつお節煮(付:オホ) • 鶏肉と大豆の味噌煮 • キャベツの和え物(おかか) *御飯 (160) *味噌汁	• 鶏の照り煮 • さつま芋のミルクバター <sup>2</sup> • ハムマカロニサラダ *御飯 (160) *味噌汁	• 鮭の生姜煮(付:人参) • 干し海老と野菜の炒め煮 • キャベツとシラスの大葉和え *御飯 (160) *味噌汁

	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	・えび団子と里芋の煮物 ・モロイとわらの醤油和え *御飯 (160) *牛乳	・ハ幡巻き ・菜の花の辛し和え *御飯 (160) *牛乳	・豆腐の海鮮五目あんかけ ・いんげんピーナツ和え *御飯 (160) *牛乳	・プレーンオムレツ ・ブロッコリーの胡麻和え *パン *牛乳	・はんぺんの含ませ煮 ・胡瓜とわかめの酢味噌和え *御飯 (160) *牛乳	・肉じゃが ・ほうれん草白和え *御飯 (160) *牛乳	・クリームシチュー ・ナポリタン *パン *牛乳
昼	・鯖たれカツ(付:イカソ) ・冬瓜の含め煮 ・小松菜のお浸し *御飯 (160) *味噌汁	・煮込みハラペーネー(付:ジャガ芋) ・茄子と玉ねぎのうつわ ・ゼリー(野菜) *御飯 (160) *味噌汁	・白身魚のピカタ(付:グラッセ) ・ほうれん草のソテー ・かに風味スパゲティサラダ *御飯 (160) *味噌汁	・メンチカツ(付:キャベツ) ・なすの揚げ浸し ・ほうれん草サラダ *御飯 (160) *味噌汁	・さば味噌煮(付:オクラ) ・さつま揚げと糸昆布の炒め煮 ・インゲンの胡麻和え *御飯 (160) *味噌汁	・豚バラ大根 ・中華風白菜炒め ・ごぼうサラダ *御飯 (160) *味噌汁	・にしん照り煮(付:人参) ・蓮根のピリ辛炒め ・小松菜の磯和え *御飯 (160) *味噌汁
夕	・豚バラ焼き肉(玉ねぎ入り) ・春雨と野菜の中華炒め ・三色ナムル *御飯 (160) *味噌汁	・アジ昆布煮(付:キヌサヤ) ・じゃが芋のそぼろ煮 ・青梗菜の磯和え *御飯 (160) *味噌汁	・豚肉の塩麹焼き ・さつま芋の旨煮 ・カリフラーの土佐和え *御飯 (160) *味噌汁	・赤魚煮つけ(付:キヌサヤ) ・がんもの含め煮 ・みかんなます *御飯 (160) *味噌汁	・タンドリーチキン(付:ジャガ) ・大豆五目煮 ・人参とレーズンのラペ *御飯 (160) *味噌汁	・助宗たら煮付け(付:菜花) ・マロニーと野菜の煮物 ・おくらと玉ねぎの和え物 *御飯 (160) *味噌汁	・家常豆腐 ・緑豆春雨チャプチエ ・カニカマサラダ *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	・豆腐の肉味噌がけ ・青梗菜の中華和え *御飯 (160) *牛乳	・卵とじ ・いんげんのかに風味和え *御飯 (160) *牛乳	・野菜と豚肉の旨煮 ・カリフラーの土佐和え *御飯 (160) *牛乳	・ポークビーンズ ・根菜サラダ *パン *牛乳	・ツナじゃが煮 ・かに風味スパゲティサラダ *御飯 (160) *牛乳	・エビつみれと冬瓜の煮物 ・モロイとわらの醤油和え *御飯 (160) *牛乳	・プレーンオムレツ ・トマトソースのパンネ *パン *牛乳
昼	・ハヤシライス ・ほうれん草のソテー ・キャベツのマヨサラダ *御飯 (160) *味噌汁	・豚肉の生姜焼き ・大根とちくわの照り煮 ・ゼリー(柚子) *御飯 (160) *味噌汁	・赤魚の竜田揚げ(付:キヌサヤ) ・筑前煮(副) ・ほうれん草の煮浸し *御飯 (160) *味噌汁	・卵たっぷり親子丼の具 ・冬瓜の含め煮 ・キャベツとシラスの大葉和え *御飯 (160) *味噌汁	・肉団子の酢豚風 ・なすのマーボー風 ・中華風春雨 *御飯 (160) *味噌汁	・たらのチーズ衣焼き(付:グラッセ) ・キャベツとバーコソのソテー ・切干大根パリリ和え(カニカマ) *御飯 (160) *味噌汁	・肉じゃが(主菜) ・ハムカツ ・ほうれん草サラダ *御飯 (160) *味噌汁
夕	・シルバー塩焼き(付:キヌサヤ) ・かぶの和風あん ・ポテトサラダ *御飯 (160) *味噌汁	・カラのチーズカレ衣焼(付:ブロ) ・茄子と玉ねぎのうつわ ・青菜のツナ和え *御飯 (160) *味噌汁	・グリルチキンスライス ・南瓜のそぼろあん ・柚子なます *御飯 (160) *味噌汁	・鯵の揚げ煮(ゆず)(付:人参) ・さつま揚げと小松菜の煮浸し ・里芋の胡麻味噌 *御飯 (160) *味噌汁	・メバル煮付け(付:キヌサヤ) ・大豆五目煮 ・胡瓜とわかめの酢の物 *御飯 (160) *味噌汁	・豆腐入りミートローフ ・牛蒡のピリ辛和え ・人参とレーズンのラペ *御飯 (160) *味噌汁	・鯖の照り焼(付:人参) ・和風鶏団子 ・春雨のだしポン酢サラダ *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>・かに風味焼壳</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(ホウズキ)</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：ソーセージ)</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：グリッセ)</li> <li>・ほうれん草のソテー</li> <li>・カニ力マサラダ</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>・梅しそ巻ソース 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>