

こんだてひょう 献立表				2025.11
	ちょうしょく 朝食	ちゅうしょく 昼食	ゆうしょく 夕食	
1(土)	まる 丸ロール こうみちくわ 香味ドレサラダ(もやし・竹輪) な トマトスープ(うまい菜・ベーコン) ぎゅうにゅう 牛乳	はん ご飯 とりにくに 鶏肉のオニオンソース煮(ピーマン) だいこんふたにくきんびら 大根と豚肉の金平 しろあ 白ごま和え(キャベツ・油揚げ) みそしるたまごねぎ 味噌汁(ふわふわ卵・葱)	はん ご飯 ぎんさいきょうにんじん 銀ひらすの西京焼き(人参・オクラ) ふかしじゃが(コーン) スパゲティサラダ みそしるはくさい 味噌汁(白オ・わかめ)	
2(日)	はん ご飯 ミートオムレツ はくさいにびた 白オの煮浸し みそしるあさりあぶらあ 味噌汁(浅利・油揚げ)	くりはん 栗ご飯 やいんげんにんじん ホッケのタレ焼き(隠元・人参) うはな 卵の花 あまずあきゅうり 甘酢和え(胡瓜) じろ とろろ汁	はん ご飯 はっぽうさい 八宝菜 きぬあにもの 絹揚げとグリンピースの煮物 みそしるだいこんこまつな 味噌汁(大根・小松菜) あんにんどうふかんもりあわ 杏仁豆腐とフルーツ缶盛合せ	
3(月)	はん ご飯 ポロニアソーセージ(隠元・玉葱) にこうやどうふ サイコロ煮(高野豆腐) みそしるはくさいしろねぎ 味噌汁(白オ・白葱)	はん ご飯 とりにくみそいた 鶏肉とキャベツの味噌炒め わふうあにんじん 和風和え(もやし・人参) すましじろしいたけ 清汁(しめじ・椎茸) フルーツ(パイン・みかん)	はん ご飯 ホキの揚げ浸し(ほうれん草) ふたにくいたもの ひじきと豚肉の炒め物 ポテトサラダ みそしるとうふはなふ 味噌汁(豆腐・花麴)	
4(火)	こくとうしょく 黒糖食パン たま かに玉 コンソメスープ(チンゲン菜・豚肉) ぎゅうにゅう 牛乳	ちずしさばさけ 散らし寿司(鯖・鮭・カレイ) だいこんとりにくいたもの 大根と鶏肉の炒め物 ごまドレサラダ(キャベツ・平天) みそしるたまごねぎ 味噌汁(玉葱・わかめ)	はん ご飯 あいがも 合鴨スモークスライス&シューマイ きぬあにもの 絹揚げの煮物 しおあそう 塩ポン和え(ほうれん草・なめこ) みそしるさといもだいこんば 味噌汁(里芋・大根葉)	
5(水)	はん ご飯 チキンナゲット に ひじき煮 みそしるなしろねぎ 味噌汁(うまい菜・白葱)	はん ご飯 わふう 和風ハンバーグ(ヤングコーン) しお 塩バターソテー(ベーコン・枝豆) からあだいこんだいこんば ピリ辛和え(大根・大根葉) みそしるあぶらあにんじん 味噌汁(油揚げ・人参)	はん ご飯 しろみざかなみそにいんげんしいたけ 白身魚の味噌煮(隠元・椎茸) とりにくいたもの キャベツと鶏肉の炒め物 マカロニサラダ すましじろふ 清汁(オクラ・麴)	
6(木)	チョコツイスト またまご だし巻き卵 コンソメスープ(ミックスビーンズ) ぎゅうにゅう 牛乳	はん ご飯 さけ 鮭のクリームソース さといもあぶらあにもの 里芋と油揚げの煮物 バジルドレサラダ(キャベツ・パプリカ) みそしるひらてん 味噌汁(もやし・平天)	はん ご飯 よなべふたにくやきどうふはくさいしゅんぎく 寄せ鍋(豚肉・焼豆腐・白オ・春菊) みそきんびらごぼうにんじん 味噌金平(牛蒡・人参) つけものさくらづ 漬物(桜漬け) みそしるあぶらあ 味噌汁(油揚げ)	
7(金)	はん ご飯 オムレツの茸ソースがけ(もやし) こうみだいこんにんじん 香味ドレサラダ(大根・人参) みそしるはくさいだいこんば 味噌汁(白オ・大根葉)	とんどん 豚丼 だいこんたけあん ふろふき大根のなめ茸餡がけ わさびじょうゆあにんじん 山葵醤油和え(人参) あかごぼう 赤だし(牛蒡・わかめ)	はん ご飯 ゆずあんやな サワラの柚子庵焼き(うまい菜) だいずこにもの 大豆と小エビの煮物 マヨサラダ(ブロッコリー・コーン) とんじるふたにくたまごにんじん 豚汁(豚肉・玉葱・人参)	

こんだてひょう 献立表			2025.11
	ちょうしょく 朝食	ちゅうしょく 昼食	ゆうしょく 夕食
8(土)	あんぱん て や ふうにくだんご 照り焼き風肉団子 ようふう 洋風スープ(キャベツ・ベーコン) ぎゅうにゅう 牛乳	キーマカレー こうじ あ はくさい かまぼこ 麩ナムル和え(白オ・蒲鉾) あ もも ヨーグルト和え(桃) つけもの 漬物(らっきょ)	ごはん ご飯 しろみざかな からあ ふうみあんか 白身魚の唐揚げチリ風味餡掛け な とりにく いた もの うまい菜と鶏肉の炒め物 やっごどうふ しょうゆ 奴豆腐(醤油) みそしる さといも しいたけ 味噌汁(里芋・椎茸)
9(日)	ごはん ご飯 ぎせいどうふ 擬製豆腐 おおば 大葉ドレサラダ(もやし・竹輪) みそしる そう にんじん 味噌汁(ほうれん草・人参)	ごはん ご飯 さば しおや だいこん 鯖の塩焼き(大根おろし) きぬあ にもの 絹揚げの煮物 みそしる たまごねぎ 味噌汁(ふわふわ卵・葱) なし フルーツ(梨)	ごはん ご飯 む どり 蒸し鶏のレモンバターソースがけ こまつ な いた もの 小松菜とツナの炒め物 バンバンドレサラダ(カリフラワー) みそしる あぶらあ だいこんば 味噌汁(油揚げ・大根葉)
10(月)	ごはん ご飯 いそま たまご 磯巻き卵 だいず 大豆煮 みそしる しいたけ しろねぎ 味噌汁(椎茸・白葱)	おにぎり かいせん 海鮮ちゃんぽん麺 ごぼう ぶたにく い に 牛蒡と豚肉の炒り煮 もも フルーツ(桃ミックス)	ごはん ご飯 ぎん 銀ひらすのグリル(マッシュポテト) に こうやどうふ とりにく サイコロ煮(高野豆腐・鶏肉) いんげん コールスローサラダ(隠元・コーン) みそしる はくさい 味噌汁(白オ・わかめ)
11(火)	こやまがた 小山型パン だいず デミグラス大豆ハンバーグ ようふう 洋風スープ(しろ菜・ウインナー) ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん ご飯 とん 豚カツのおろしあんかけ あ きゅうり ツナマヨ和え(胡瓜) はくさい ふうみ 白オのレモン風味 みそしる にんじん 味噌汁(しめじ・人参)	ごはん ご飯 さんしょうに いんげん イワシの山椒煮(隠元) う はな 卵の花 たらこマヨサラダ(ブロッコリー) みそしる はなふ 味噌汁(ソーメン・花麩)
12(水)	ごはん ご飯 はむチーズピカタ わふうに かんびょう 和風煮(ひじき・干瓢) みそしる だいこんば しいたけ 味噌汁(大根葉・椎茸)	ごはん ご飯 きぬあ た あ にんじん 絹揚げ炊き合わせ(つみれ・人参) とりにく いた もの もやしと鶏肉の炒め物 みそしる いも はくさい 味噌汁(じゃが芋・白オ) かんてん あん ミルク寒天の杏ソースかけ	ごはん ご飯 ぶた しょうがや 豚の生姜焼き(レタス) きりぼしだいこん 切干大根 みそしる なんきん 味噌汁(南瓜) たかないた 高菜炒め
13(木)	おいしいのクリームパン やさしい どうにゅうよ 野菜とわかめの豆乳寄せ ようふう 洋風スープ(キャベツ・豚肉) ぎゅうにゅう 牛乳	おやこどん 親子丼 わふういた 和風炒め(キャベツ・ツナ) いも さつま芋サラダ みそしる だいこん あさり 味噌汁(大根・浅利)	ごはん ご飯 あかざかな さいきょうや たけのにんじん 赤魚の西京焼き(筍・人参) わ さ び あ さい あぶらあ 山葵和え(チンゲン菜・油揚げ) すましじる たまねぎ 清汁(えのき・玉葱) なし フルーツ(梨・パイン)
14(金)	ごはん ご飯 ちぐさやき 千草焼 れんこん ぶたにく い に 蓮根と豚肉の炒り煮 みそしる あぶらあ 味噌汁(油揚げ・キャベツ)	ごはん ご飯 や なんばんづ きゅうり 焼きアジの南蛮漬(胡瓜) こんぶだいず 昆布大豆煮 だいこん ごまドレサラダ(大根・パプリカ) みそしる さといも しろねぎ 味噌汁(里芋・白葱)	ごはん ご飯 にく じゃが 肉じゃが やっごどうふ おおば み そ 奴豆腐(大葉味噌ダレ) からあ ちくわ ピリ辛和え(ブロッコリー・竹輪) すましじろはくさい こまつ な 清汁(白オ・小松菜)

こんだてひょう 献立表			2025.11
	ちょうしょく 朝食	ちゅうしょく 昼食	ゆうしょく 夕食
15(土)	メロンパン こうみ にんじん 香味ドレサラダ(もやし・人参) かレースープ(牛蒡・鶏肉) ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん とりにく や いも 鶏肉のマスタード焼き(さつま芋) わふう あ な ひらてん 和風和え(うまい菜・平天) みそしる きぬあ だいこんば 味噌汁(絹揚げ・大根葉) ヨーグルト	ごはん ぎせいどうふ ごもく はな にんじん 擬製豆腐(五目しんじょ花・人参) だいこん ぶたにく いた もの 大根と豚肉の炒め物 マカロニサラダ みそしる あさり 味噌汁(浅利・わかめ)
16(日)	ごはん ほうれん草オムレツ きんときまめに 金時豆煮 みそしる さといも たまねぎ 味噌汁(里芋・玉葱)	ごはん ぶたにく しお いた 豚肉の塩だれ炒め ひとくち にもの 一口がんもの煮物 むぎ あ な 麦みそ和え(しろ菜・ちりめん) みそしる しいたけ にんじん 味噌汁(椎茸・人参)	ごはん ごはん アブラカレイグリル(ピーマン・コーン) こうやどうふ に 高野豆腐のそぼろ煮 バジルドレサラダ(カリフラワー) みそしる だいこん 味噌汁(もやし・大根)
17(月)	ごはん すみびやき 炭火烧チキン(キャベツ・パプリカ) はくさい にびた 白オの煮浸し みそしる だいこんば ちくわ 味噌汁(大根葉・竹輪)	ごはん しろみぎかなしょうがに 白身魚生姜煮(チンゲン菜・人参) いた なます れんこん あぶらあ 炒め生酢(蓮根・油揚げ) たまごどうふ 玉子豆腐 みそしる いも しろねぎ 味噌汁(さつま芋・白葱)	ごはん ごはん ポークチャップ こまつな いた もの 小松菜とツナの炒め物 みそしる きぬあ 味噌汁(キャベツ・絹揚げ) フルーツ(桃)
18(火)	しょく 食パン ポテトミンチ巻き&金平ごぼう はくさい にびた トマトスープ(ほうれん草・豚肉) ぎゅうにゅう 牛乳	シュガーコッペパン クリームシチュー もやしとピーマンの炒め物 フルーツ(ミックス)	ごはん ぶたにく みそ いた 豚肉の味噌マヨ炒め(ブロッコリー) いかふくさや いかふくさ焼き わふう あ さい しいたけ 和風和え(チンゲン菜・椎茸) すましじゆはくさい にんじん 清汁(白オ・人参)
19(水)	ごはん かニカマ入りだし巻き卵 おおば だいこん 大葉ドレサラダ(大根・コーン) みそしる そう しいたけ 味噌汁(ほうれん草・椎茸)	いなりずし 稲荷寿司 わかめうどん わふう に ぶたにく きぬあ 和風煮(豚肉・絹揚げ) フルーツ(りんご)	ごはん さば て や れんこん にんじん 鯖の照り焼き(蓮根・人参) なんきん ふく に 南瓜の含め煮 はくさい あさづ 白オの浅漬け みそしる たまねぎ あぶらあ 味噌汁(玉葱・油揚げ)
20(木)	レーズンロール ようふう ひた な にんじん 洋風お浸し(うまい菜・人参) はくさい ポトフ(白オ・ウインナー) ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん ひじょうしょく ごはん(非常食) む どり ご ま 蒸し鶏(胡麻ソース) さといも ぶたにく にもの 里芋と豚肉の煮物 たいびーえん さい ぶたにく かまぼこ 太平燕(チンゲン菜・豚肉・蒲鉾) はちみつ練り梅	ごはん ごはん ハンバーグの茸ソースがけ(レタス) に だいず コンソメ煮(大豆・ベーコン) からあ いんげん ピリ辛和え(隠元・コーン) みそしる にんじん 味噌汁(人参・わかめ)
21(金)	ごはん ちぐさむし べに な にんじん 千草蒸(紅しんじょう・しろ菜・人参) はくさい ちくわ バンバンドレサラダ(もやし・竹輪) みそしる たまねぎ 味噌汁(キャベツ・玉葱)	ポークカレー おからサラダ(ブロッコリー・人参) ヨーグルト つけもの ふくしんづけ 漬物(福神漬)	ごはん ごはん ゆずふうみ な 柚子風味グリルチキン(うまい菜) に こうやどうふ サイコロ煮(高野豆腐) わふう あ はくさい 和風和え(白オ・ニラ) みそしる いも 味噌汁(もやし・じゃが芋)

こんだてひょう 献立表				2025.11
	ちょうしょく 朝食	ちゅうしょく 昼食	ゆうしょく 夕食	
22(土)	クリームエスカルゴ ジャーマンパンブキン コンソメスープ(豆・豚肉) ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん ご飯 からあ　ちゅうかあん ホキの唐揚げ中華餡かけ え　び 海老シュウマイ マリネ(キャベツ・ツナ) みそしる　たまねぎ 味噌汁(玉葱・キャベツ)	ごはん ご飯 だいこん　たまごえだまめ　こんぶまき おでん(大根・卵・枝豆がんも・昆布巻) いた　はくさい　とりにく　にんじん とろみ炒め(白オ・鶏肉・人参) つけもの　たかなづ 漬物(高菜漬け) みそしる　ま　ふ　ねぎ 味噌汁(巻き麩・葱)	
23(日)	ごはん ご飯 やさい チキンナゲットの野菜ソースがけ きんぴら 金平ごぼう みそしる　あさり　はくさい 味噌汁(浅利・白オ)	ごはん ご飯 あかぎかな　や 赤魚の焼きびたし(小松菜・人参) とりにく　いた　もの もやしと鶏肉の炒め物 うめあ カツオ梅和え(とろろ) みそしる　たまごねぎ 味噌汁(ふわふわ卵・葱)	ごはん ご飯 ぎゅうにく 牛肉とキャベツのピリ辛炒め マカロニサラダ みそしる　だいこん　だいこんば 味噌汁(大根・大根葉) かんてん　かん　もりあわ 寒天とフルーツ缶の盛合せ	
24(月)	ごはん ご飯 い　ま　たまご でんぶ入りだし巻き卵 わふうあ　いんげん 和風和え(隠元・ちりめん) みそしる　こまつな　しろねぎ 味噌汁(小松菜・白葱)	おにぎり この　や お好み焼き きりぼしだいこん　とりにく　にもの 切干大根と鶏肉の煮物 みそしる　あぶらあ　しいたけ 味噌汁(油揚げ・椎茸) フルーツ(みかん)	ごはん ご飯 ぎよでん　にんじん さわらの魚田(ピーマン・人参) ぶたにく　きぬあ　いた　に 豚肉と絹揚げの炒め煮 こうみ 香味ドレサラダ(キャベツ・竹輪) すましじる　はなふ 清汁(ソーメン・花麩)	
25(火)	バターフラワー ひんもくぐざい　たまご　や 5品目具材の玉子焼き コンソメスープ(じゃが芋・鶏肉) ぎゅうにゅう 牛乳	えきべん　みはらえき 駅弁シリーズ(三原駅) めし　え　び　にもの　とり　しおや たご飯(海老の煮物)・鶏の塩焼き い　に　まさごあ ひじきの炒り煮・真砂和え つけもの　しばづ　みそしる　だいこん 漬物(柴漬け)・味噌汁(大根) フルーツ(マンゴー)	ごはん ご飯 さん　ま　しょうがに　きぬ 秋刀魚の生姜煮(絹さや) に　こうやどうふ　ぶたにく サイコロ煮(高野豆腐・豚肉) みそしる　ま　ふ 味噌汁(オクラ・巻き麩) きゅうり　あさづ 胡瓜の浅漬け	
26(水)	ごはん ご飯 とり　にもの 鶏つみれの煮物 あさり　いた　もの キャベツと浅利の炒め物 みそしる　だいこんば　たまねぎ 味噌汁(大根葉・玉葱)	ごはん ご飯 どん ねぎとろ丼 あ　きゅうり ゆかり和え(胡瓜) ちやわんむ 茶碗蒸し あか　な　ず 赤だし(オクラ・茄子)	ごはん ご飯 ぶたにく　いた 豚肉のオイスター炒め コールスローサラダ(キャベツ・コーン) だいず　にもの 大豆とこんにゃくの煮物 すましじるはくさい　な 清汁(白オ・しろ菜)	
27(木)	しょく 食パン ようふう　ま　たまご 洋風だし巻き卵 ようふう　いんげん 洋風スープ(隠元・ウインナー) ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん ご飯 メンチカツ&エビフライ(レタス) やつこどうふ　ねぎ　みそ 奴豆腐(葱味噌ダレ) みそしる　しろねぎ 味噌汁(もやし・白葱) もも フルーツ(桃ミックス)	ごはん　ひじょうしょく ご飯(非常食) しろみぎかな　さんしょうに　そう 白身魚の山椒煮(ほうれん草) れんこん　ぶたにく　きんぴら 蓮根と豚肉の金平 ようふう　ひた　ちくわ 洋風お浸し(ブロッコリー・竹輪) みそしる　あぶらあ 味噌汁(油揚げ・わかめ)	
28(金)	ごはん ご飯 にんじん チキンピカタ(アスパラ・人参) い　に　たけのぶき 炒り煮(筍・蒔) みそしる　きといも　だいこんば 味噌汁(里芋・大根葉)	おにぎり めん　あぶらあ　しいたけ　かまぼこ にゅう麺(油揚げ・椎茸・蒲鉾) ごぼう　ぶたにく　い　に 牛蒡と豚肉の炒り煮 ポテトサラダ	ごはん ご飯 さば　み　そ　に　いんげん　きぬあ 鯖の味噌煮(隠元・絹揚げ) とりにく　いた　もの キャベツと鶏肉の炒め物 だいこん　す 大根のごま酢 すましじるこまつな　たまねぎ 清汁(小松菜・玉葱)	

こんだてひょう 献立表				2025.11
	ちょうしょく 朝食	ちゅうしょく 昼食	ゆうしょく 夕食	
29(土)	ミルクツイスト ピーナツ和え(ブロッコリー・竹輪) コンソメスープ(キャベツ・豚肉) 牛乳	ごはん 白身魚の煮付け(しろ菜・南瓜) もやしとニラの炒め物 スパゲティサラダ 味噌汁(油揚げ・大根)	ごはん 鶏のから揚げ(ピーマン) 白オと蒲鉾の炒り煮 味噌汁(じゃが芋・椎茸) ヨーグルトのマンゴーソースがけ	
30(日)	ごはん 白身魚の柚子つみれ 大豆煮 味噌汁(牛蒡・人参)	ごはん 豚肉の和風炒め 三色稲荷の煮物 味噌汁(大根葉・キャベツ) フルーツ(梨)	ごはん アジの照り焼き(切干大根・人参) ひじきと鶏肉の炒め煮 さつま芋サラダ 味噌汁(白オ・絹揚げ)	