献立表

2026.11

	朝食	昼食	夕食	栄養価
1(日)	ご飯 照り焼き風肉団子 冬瓜のかに風味餡かけ 味噌汁(キャベツ) 	ご飯 八宝菜 絹厚揚げの煮物 マヨサラダ(カリフラワー) 中華スープ(春雨・葱)	ご飯 ホッケのたれ焼き(しろ菜) じゃが芋のそぼろ煮 味噌汁(油揚げ・椎茸) フルーツ(桃ミックス)	熱量:1564kcal たんぱく質:59.7g 食塩相当量:6.9g
2(月)	ご飯 クリームソースオムレツ さつま芋サラダ 味噌汁(白才・白葱)	ご飯  豚肉の生姜焼き ひじきと豚肉の煮物 ツナマヨ和え(胡瓜) 味噌汁(豆腐・花麸)	ご飯 鶏肉とキャベツの味噌炒め 南瓜の含め煮 もやしと油揚げの和え物 清汁(えのき・ほうれん草)	熱量:1627kcal たんぱく質:62.5g 食塩相当量:6.6g
3(火)	ヨーグルト蒸しパン ボロニアソーセージ コンソメスープ(ツナ・パセリ) 牛乳	ご飯 ホキのマリネソテー(ピーマン) 里芋と竹輪の煮物 たらこマヨサラダ(人参) 味噌汁(油揚げ・大根葉)	ご飯 寄せ鍋(豚・焼豆腐・白才) 蓮根とちりめんの金平 味噌汁(玉葱)  漬物(桜漬け)	熱量:1512kcal たんぱく質:69.8g 食塩相当量:9.3g
4(水)	ご飯  だし巻き卵 枝豆のそぼろ煮 味噌汁(じゃが芋・椎茸)	ご飯 デミグラスハンバーグ 洋風ソテー(キャベツ・ツナ) 大葉ドレサラダ(大根・人参) 味噌汁(もやし・わかめ)	ご飯 白身魚の生姜煮(隠元) 白才といかのとろみ炒め ピリ辛和え(ほうれん草) 豚汁(玉葱・人参)	熱量:1553kcal たんぱく質:60.2g 食塩相当量:6.9g
5(木)	コーヒークリームパン チキンナゲット コンソメスープ(小松菜) 牛乳	稲荷寿司 餡かけ五目うどん 牛蒡と豚肉の煮物  ポテトサラダ	ご飯 牛肉のオイスター炒め ふろふき大根なめ茸餡かけ 味噌汁(ふわふわ卵・葱) 海苔の佃煮	熱量:1683kcal たんぱく質:56.0g 食塩相当量:9.8g
6(金)	ご飯 ハムチーズピカタ ジャーマンポテト 味噌汁(大根・チンゲン菜)	大豆と鶏肉のキーマカレー 香味ドレサラダ(キャベツ) フルーツ(桃) 漬物(福神漬) 	ご飯 サワラの柚子庵焼き(椎茸) 豚肉と絹揚げの炒め煮 白ごま和え(白才・大根葉) 赤だし(人参・わかめ)	熱量:1482kcal たんぱく質:58.0g 食塩相当量:6.0g
7(土)	食パン ジャーマンパンプキン 豆乳スープ(キャベツ・鶏肉) 牛乳	ご飯 白身魚の煮付け(隠元) いかふくさ焼き バンバンドレサラダ(平天) 味噌汁(ほうれん草)	ご飯  ポークチャップ キャベツとツナの煮物 奴豆腐(醤油) 味噌汁(里芋・大根葉)	熱量:1533kcal たんぱく質:69.2g 食塩相当量:7.2g
8(日)	ご飯 ほうれん草オムレツ ピーナツ和え(白才・油揚げ) 味噌汁(キャベツ・人参)	ご飯  鯖の味噌煮(ピーマン) 豚肉の和風炒め フルーツ(パイン) とろろ汁	ご飯 蒸し鶏(梅ソース) うまい菜と豚肉の炒め物 スパゲティサラダ 味噌汁(しめじ・わかめ)	熱量:1539kcal たんぱく質:69.6g 食塩相当量:5.5g

献立表

2026.11

	朝食	昼食	夕食	栄養価
9(月)	ご飯 擬製豆腐 小松菜のお浸し 味噌汁(しろ菜・平天)	おにぎり  ガタタンラーメン 切干大根と鶏肉の煮物 マヨサラダ(カリフラワー)	ご飯 ブリの香味焼き(蕗・人参) サイコロ煮(高野豆腐) 味噌汁(浅利・玉葱) フルーツ(桃・梨)	熱量:1615kcal たんぱく質:67.9g 食塩相当量:8.2g
10(火)	みかんジャムパン  大豆ミートハンバーグ トマトスープ(しろ菜・ベーコン) 牛乳	ねぎとろ丼 白才と大根葉の和え物 茶碗蒸し 味噌汁(巻き麸)	ご飯 鶏肉の塩焼き(蓮根・隠元) 金時豆煮 ごまドレサラダ(ブロッコリー) 味噌汁(大根・白葱)	熱量:1552kcal たんぱく質:62.9g 食塩相当量:7.6g
11(水)	ご飯 5品目具材の玉子焼き 松風焼き 味噌汁(白才・わかめ)	ご飯 豚カツのおろしあんかけ マカロニサラダ 胡瓜の浅漬け 味噌汁(絹揚げ・大根葉)	ご飯 赤魚の山椒焼き  金平ごぼう キャベツと浅利の炒め物 味噌汁(うまい菜・椎茸)	熱量:1562kcal たんぱく質:65.4g 食塩相当量:6.1g
12(木)	チョコチップメロンパン もやしとベーコンソテー カレースープ(小松菜・豚肉) 牛乳 	ご飯 合鴨スモークスライス 大豆とこんにゃくの煮物 バンバンドレサラダ(隠元) 味噌汁(しめじ・じゃが芋)	ご飯 銀ひらすの西京焼き(蓮根) 塩だしとろみ炒め(大根) 土佐酢和え(キャベツ) 清汁(ソーメン・葱)	熱量:1675kcal たんぱく質:64.3g 食塩相当量:7.3g
13(金)	ご飯 カニカマ入りだし巻き卵 サイコロ煮(高野豆腐・椎茸) 味噌汁(牛蒡・小松菜)	ご飯 ホッケの塩麹焼き(隠元) ブロッコリーと平天の和え物 味噌汁(オクラ・麸)  フルーツ(マンゴー)	ご飯  肉じゃが 奴豆腐(大葉味噌ダレ) 香味ドレサラダ(大根・コーン) 清汁(キャベツ・白葱)	熱量:1543kcal たんぱく質:67.3g 食塩相当量:6.9g
14(土)	クリームツイスト グリルチキン クラムチャウダー  牛乳	ご飯 ホキピカタ&トマトスパゲティ 洋風ソテー(キャベツ) バジルドレサラダ(アスパラ) 味噌汁(油揚げ・大根葉)	ご飯 肉団子の野菜餡がけ 大根と豚肉の炒め物 練り梅かつお和え(蒲鉾) 味噌汁(さつま芋・わかめ)	熱量:1658kcal たんぱく質:65.5g 食塩相当量:7.1g
15(日)	ご飯 千草焼 ピーナツ和え(しろ菜・竹輪) 味噌汁(ほうれん草・浅利)	ご飯 豚肉の香味炒め  三食稲荷の煮物 ほうれん草の白和え 味噌汁(じゃが芋・キャベツ)	ご飯 アブラガレイのグリル 白才とニラと豚肉の煮物 味噌汁(絹揚げ・人参) ミルク寒天のマンゴーソース	熱量:1538kcal たんぱく質:65.6g 食塩相当量:6.3g
16(月)	ご飯 中華風だし巻き卵 枝豆のそぼろ煮 味噌汁(大根・大根葉)	ご飯 焼き鯖の南蛮漬け 牛蒡と油揚げの炒め煮 ポテトツナサラダ(非常食) 味噌汁(白才・もやし)	ご飯 クリームチキン(レタス) 塩バターソテー  コールスローサラダ 味噌汁(チンゲン菜・椎茸)	熱量:1523kcal たんぱく質:55.4g 食塩相当量:6.3g

献立表

2026.11

	朝食	昼食	夕食	栄養価
17(火)	コーンクリームパン 鶏つみれの煮物 コンソメスープ(大根・豚肉) 牛乳	 エッグパン メンチカツ＆エビフライ 洋風お浸し(ブロッコリー) トマトスープ(うまい菜) フルーツ(パイン)	ご飯 鰯の山椒煮(絹さや) 塩だしとろみ炒め(白才) ひじきと干瓢の煮物 味噌汁(豆腐・花麸)	熱量:1599kcal たんぱく質:62.5g 食塩相当量:8.4g
18(水)	ご飯 お魚厚揚げの煮物 スパゲティサラダ 味噌汁(油揚げ・人参)	親子丼 大豆と椎茸の煮物 和風ドレサラダ(大根・人参) 味噌汁(じゃが芋・牛蒡)	ご飯 白身魚味噌煮(ほうれん草) いかふくさ焼き 清汁(白才・蒲鉾) フルーツ(みかん)	熱量:1549kcal たんぱく質:65.4g 食塩相当量:7.3g
19(木)	レーズンロール ミートオムレツ 豆乳スープ(キャベツ) 牛乳	ご飯 サワラの煮付け(隠元) 蓮根と平天の金平 南瓜のサラダ 味噌汁(小松菜・椎茸)	ご飯 豚肉の生姜炒め カニシューマイ 山葵和え(チンゲン菜・人参) 味噌汁(大根葉・葱)	熱量:1541kcal たんぱく質:61.2g 食塩相当量:6.8g
20(金)	ご飯 チキンナゲット バナナ 味噌汁(しろ菜・人参)	炊き込みご飯 鮭の若狭焼 そぼろ煮(里芋・グリンピース) 白才の和風和え 味噌汁(もやし・玉葱)	ご飯 茸ソースハンバーグ(レタス) 切干大根の煮物 香味ドレサラダ(ブロッコリー) 味噌汁(じゃが芋・わかめ)	熱量:1515kcal たんぱく質:61.5g 食塩相当量:7.8g
21(土)	小山型パン 洋風ソテー(ウインナー) パンプキンポタージュ 牛乳	ポークカレー キャベツとツナのマリネ 寒天とフルーツ缶の盛合せ 漬物(福神漬)	ご飯 おでん(大根・卵・枝豆がんも) バンバンドレサラダ(コーン) 高菜炒め 味噌汁(麸)	熱量:1662kcal たんぱく質:54.7g 食塩相当量:8.6g
22(日)	ご飯 スクランブルエッグ 小松菜のお浸し 味噌汁(大根・人参)	ご飯 ホキの唐揚げ(ピーマン) もやしと豚肉の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(キャベツ・牛蒡)	ご飯 グリルチキン柚子風味 卵の花 味噌汁(蒲鉾・玉葱) ヨーグルトはちみつソースがけ	熱量:1545kcal たんぱく質:60.7g 食塩相当量:6.1g
23(月)	ご飯 ボロニアソーセージ ブロッコリーのお浸し 味噌汁(小松菜・油揚げ)	ご飯 秋刀魚の生姜煮(隠元・椎茸) 玉子豆腐 味噌汁(じゃが芋) フルーツ(桃)	ご飯 鶏肉のマリネソース焼き 大根と豚肉の金平 絹揚げとグリンピースの煮物 味噌汁(ソーメン・葱)	熱量:1549kcal たんぱく質:66.2g 食塩相当量:6.9g
24(火)	チキングラタンパン だし巻き卵 カレースープ(ベーコン・大根) 牛乳	おにぎり お好み焼き 牛蒡と豚肉の炒り煮 清汁(うまい菜・椎茸) えいようかん(非常食)	ご飯 赤魚の魚田(里芋・隠元) もやしとツナの炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(キャベツ・絹揚げ)	熱量:1627kcal たんぱく質:62.1g 食塩相当量:9.0g

献立表

2026.11

	朝食	昼食	夕食	栄養価
25（水）	ご飯 白身魚の柚子つみれ コールスローサラダ（コーン） 味噌汁（さつま芋・白才）	ベジロール ミートソーススパゲティ チーズオムレツ コンソメスープ	ご飯 鯖の南部焼き（山芋・昆布） 奴豆腐（醤油） ピーナツドレサラダ（キャベツ） 味噌汁（浅利・玉葱）	熱量：1773kcal たんぱく質：72.9g 食塩相当量：8.4g
26（木）	食パン かに玉 コンソメスープ（ツナ・パセリ） 牛乳	ご飯 絹厚揚げの炊き合わせ 豚肉の和風炒め 胡瓜のごま酢和え 味噌汁（キャベツ・小松菜）	ご飯 蒸し鶏（洋風香味ソース） アイランドドレサラダ（人参） 味噌汁（葱・わかめ） フルーツ（パイン）	熱量：1453kcal たんぱく質：59.4g 食塩相当量：6.8g
27（金）	ご飯 洋風オムレツ 大豆煮 味噌汁（じゃが芋・絹揚げ）	ビビンバ じゃこ炒め（キャベツ） 中華スープ（春雨） フルーツ（桃ミックス）	ご飯 鶏の唐揚げ（レタス） ひじきと豚肉の炒め煮 バンバンドレサラダ（隠元） 味噌汁（油揚げ・大根葉）	熱量：1610kcal たんぱく質：70.4g 食塩相当量：7.7g
28（土）	あんぱん 白ごま和え（ブロッコリー） コンソメスープ（白才・豚肉） 牛乳	ご飯 ブリの照り焼き（うまい菜） 大根と豚肉の煮物 味噌汁（豆腐・葱） 漬物（高菜漬け）	ご飯 ソース豚カツ（はたけ菜） もやしと焼き豚の炒め物 たらこマヨサラダ（キャベツ） 味噌汁（里芋・わかめ）	熱量：1535kcal たんぱく質：67.3g 食塩相当量：6.7g
29（日）	ご飯 チキンピカタ 炒め生酢（蓮根・竹輪） 味噌汁（キャベツ・白葱）	ご飯 白身魚の山椒煮（隠元・椎茸） 金平ごぼう スパゲティサラダ 味噌汁（さつま芋・大根）	ご飯 豚肉の塩だれ炒め いかふくさ焼き 味噌汁（絹揚げ・人参） フルーツ（梨）	熱量：1478kcal たんぱく質：58.1g 食塩相当量：6.1g
30（月）	ご飯 野菜とわかめの豆乳寄せ 枝豆のそぼろ煮 味噌汁（小松菜・玉葱）	八戸小唄寿司弁当（八戸駅） 八戸小唄寿司（サーモン・鯖） 白才と豚肉の煮物・シュウマイ 南瓜サラダ・フルーツ（りんご） 味噌汁（浅利）・甘酢生姜	ご飯 鶏肉の和風煮 キャベツとツナの炒め物 香味ドレサラダ（もやし・コーン） 味噌汁（ふわふわ卵・葱）	熱量：1642kcal たんぱく質：63.1g 食塩相当量：8.1g