常食 献立だより 2026年11月 ◇月～土◇

11月

曜日	月	火	水	木	金	土	
日付							
昼			11月5日(木)昼食 五目うどん  今月の新商品です。細切りかまぼこや人参、トッピングの青ネギで彩り良く、白菜やしいたけで野菜の甘味や旨みをだした麺料理です。		11月6日(金)昼食 大豆と鶏肉のキーマカレー  キーマカレーの「キーマ」はインドの言葉で「ひき肉」を意味します。キーマカレーは汁気が少なく、具材の旨味が凝縮されているのが特徴で、地域によって肉や香辛料が異なります。今回は鶏ミンチと大豆を使用しました。		
お							
日付	2	3	4	5	6	7	
昼	ごはん 白身魚の竜田揚げ(甘酢あん) ひじきと豚肉の炒め煮 さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(豆腐・花麩) エネ 596 kcal 蛋白 21.6 g 脂質 18.6 g 食塩 2.08 g	ごはん ホキのソテー(マリネソース) 里芋とちくわの煮物 ブロッコリーのたらこマヨサラダ 味噌汁(油揚げ・大根葉) エネ 470 kcal 蛋白 23.6 g 脂質 7.6 g 食塩 2.44 g	ごはん ハンバーグ(ドミソース) キャベツとツナのソテー 大根の大葉ドレサラダ 味噌汁(もやし・わかめ) エネ 540 kcal 蛋白 17.6 g 脂質 20.4 g 食塩 2.84 g	稲荷寿司 五目うどん ごぼうと豚肉の煮物 ポテトサラダ エネ 610 kcal 蛋白 17.5 g 脂質 14.5 g 食塩 4.41 g	大豆と鶏肉のキーマカレー ｷｬﾍﾞﾂとちくわの香味ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 白桃缶のピーチジュレ エネ 489 kcal 蛋白 15.8 g 脂質 13.1 g 食塩 1.93 g		
お	あんシュー(よもぎあん) エネ 101 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 3.7 g 食塩 0.09 g	もみじまんじゅう エネ 121 kcal 蛋白 2.2 g 脂質 2.9 g 食塩 0.08 g	ぶどうゼリー エネ 37 kcal 蛋白 0.1 g 脂質 0 g 食塩 0.06 g	ぜんざい(もち麩) エネ 122 kcal 蛋白 4.7 g 脂質 0.4 g 食塩 0.06 g	いちごマドレーヌ エネ 165 kcal 蛋白 2 g 脂質 10.4 g 食塩 0.15 g		
日付	9	10	11	12	13	14	
昼	ｶﾞﾀﾀﾝﾗｰﾒﾝ[北海道郷土料理] 切干大根と鶏肉の煮物 ｶﾘﾌﾗﾜｰとｺｰﾝのマヨサラダ エネ 477 kcal 蛋白 19.8 g 脂質 17.3 g 食塩 4.16 g	ねぎとろ丼 松風焼き 白菜と大根葉の和え物 茶碗蒸し(ぎんなん・なると) エネ 503 kcal 蛋白 27.5 g 脂質 13.6 g 食塩 3.14 g	ごはん 赤魚の山椒焼き キャベツとあさりの炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根葉) エネ 478 kcal 蛋白 26.2 g 脂質 12.6 g 食塩 1.92 g	ごはん 合鴨スモークスライス 大豆とこんにゃくの煮物 いんげんのバンバンドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・しめじ) エネ 583 kcal 蛋白 19.6 g 脂質 21.8 g 食塩 2.85 g	ごはん ホッケの塩麹焼き 高野豆腐としいたけのｻｲｺﾛ煮 ブロッコリーと平天の和え物 味噌汁(おくら・巻麩) エネ 456 kcal 蛋白 27.5 g 脂質 9.2 g 食塩 2.5 g		
お	いしやきいもと桃山 エネ 86 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 0.2 g 食塩 0.05 g	黒糖ソフトマフィン エネ 85 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 3.8 g 食塩 0.09 g	みるくまんじゅう(抹茶) エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.06 g	ババロア(紅茶風味) エネ 83 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 2.6 g 食塩 0.05 g	パウンドケーキ エネ 163 kcal 蛋白 2.1 g 脂質 11.3 g 食塩 0.35 g		
日付	16	17	18	19	20	21	
昼	ごはん 焼きさばの南蛮漬け ごぼうと油揚げの炒め煮 とろろ(とろろのタレ) 味噌汁(白菜・もやし) エネ 540 kcal 蛋白 24.2 g 脂質 16.8 g 食塩 2.55 g	ごはん ﾒﾝﾁｶﾂ/ｴﾋﾞﾌﾗｲ(ﾏｽﾀｰﾄﾞﾀﾙﾀﾙｿｰｽ) ひじきとかんぴょうの煮物 味噌汁(玉ねぎ・キャベツ) パイン缶の紅茶ジュレ エネ 607 kcal 蛋白 14.7 g 脂質 21.6 g 食塩 2.46 g	親子丼 大豆としいたけの煮物 大根の和風ドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・ごぼう) エネ 501 kcal 蛋白 23.5 g 脂質 8.3 g 食塩 3.13 g	ごはん さわらの煮付け れんこんと平天の金平 かぼちゃのサラダ 味噌汁(小松菜・しいたけ) エネ 498 kcal 蛋白 21.5 g 脂質 13.7 g 食塩 1.99 g	炊き込みご飯 さけの若狭焼き 里芋とｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽのそぼろ煮 白菜と人参の和え物 味噌汁(玉ねぎ・もやし) エネ 473 kcal 蛋白 26.6 g 脂質 6.5 g 食塩 2.88 g		
お	バウムクーヘン エネ 82 kcal 蛋白 1 g 脂質 3.9 g 食塩 0.08 g	あんシュー(いちごあん) エネ 101 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 3.7 g 食塩 0.09 g	チョコマドレーヌ エネ 148 kcal 蛋白 2 g 脂質 7.8 g 食塩 0.21 g	バナナ風味ゼリー エネ 53 kcal 蛋白 1 g 脂質 1.3 g 食塩 0.09 g	おしるこ エネ 151 kcal 蛋白 3.5 g 脂質 0.3 g 食塩 0.04 g		
日付	23	24	25	26	27	28	
昼	お好み焼き(豚肉) 絹揚げとグリーンピースの煮物 ブロッコリーと平天のお浸し 味噌汁(じゃがいも・人参) 白味噌仕立て エネ 473 kcal 蛋白 19.7 g 脂質 23.8 g 食塩 3.36 g	ごはん 赤魚の魚田(田楽味噌) ごぼうと豚肉の炒り煮 すまし汁(うまい菜・しいたけ) 杏仁豆腐とﾌﾙｰﾂ缶の盛合せ エネ 535 kcal 蛋白 25 g 脂質 12.2 g 食塩 2.05 g	ミートソーススパゲッティ チーズのオムレツ ブロッコリーのスローサラダ コンソメスープ(ｳｲﾝﾅｰ・ｾﾛﾘ) エネ 510 kcal 蛋白 22.2 g 脂質 21.5 g 食塩 3.35 g	ごはん ホッケのたれ焼き 豚肉の和風炒め 胡瓜のごま酢和え 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ・小松菜) エネ 489 kcal 蛋白 25.1 g 脂質 14.8 g 食塩 1.44 g	ビビンバ キャベツのじゃこ炒め 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ) フルーツ(黄桃缶・白桃缶) エネ 492 kcal 蛋白 19.2 g 脂質 11.9 g 食塩 2.72 g		
お	酒まんじゅう エネ 122 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 0.3 g 食塩 0.06 g	豆乳かすてら エネ 115 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 4.9 g 食塩 0.18 g	マロンクリームワッフル エネ 97 kcal 蛋白 1.4 g 脂質 4.9 g 食塩 0.11 g	黒糖まんじゅう(こしあん) エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g	シルベーヌ エネ 97 kcal 蛋白 1.3 g 脂質 6.2 g 食塩 0.03 g		
日付	30						
昼	ちらし寿司 白菜とニラと豚肉の煮物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(あさり・油揚げ) エネ 519 kcal 蛋白 19.6 g 脂質 14.4 g 食塩 3.23 g	11月9日(月)昼食 ｶﾞﾀﾀﾝﾗｰﾒﾝ[北海道郷土料理]  ガタタンラーメンは、北海道芦別市のご当地料理「ガタタン」をラーメンにアレンジした料理です。鶏ガラや豚骨などを使ったとろみのあるスープにたくさん具材を入れて煮込んだ料理です。寒い北海道の冬にも体を温めてくれる料理として親しまれてきました。	11月25日(水)昼食 ミートソーススパゲッティ  ミートソーススパゲッティは、ひき肉と玉ねぎなどの野菜をトマトと一緒に煮込んだソースをスパゲッティにかけて食べる料理です。			
お	柿ミックスゼリー エネ 52 kcal 蛋白 0.1 g 脂質 0.1 g 食塩 0.06 g						

