

2026年11月 月間献立表

	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕		
11月1日 (日)	米飯 みそ汁 切干大根の煮物 ひじきのり 牛乳	米飯 ポークチャップ 付) イグナシー キャベツの和風サラダ フルーツ かぶのスープ	米飯 ひらすの蒲焼き 付) さつまいも 魅の卵とし 白菜のゆかり和え すまし汁	11月1日 (水)	米飯 みそ汁 だけのこの煮物 のりかつおふりかけ 牛乳	ビビンバ拌 マカロニサラダ レモンゼリー わかめスープ	米飯 手作りロールキャベツ 伊勢アサガ	11月21日 (土)	米飯 みそ汁 ひじきの煮物 ゆずみそ 牛乳	米飯 鶏の治部煮 付) さといも 白和え フルーツ すまし汁	米飯 えび玉風 付) アロジリ- カワカ-のソテー 小松菜のじゃこおろし もやしのとろみスープ

11月2日 (月)	米飯 みそ汁 鶏そぼろ卵焼き もちろみそ ヨーグルト	米飯 白身魚のステーキ 付) 野菜ソテー 牛肉とじゃがの炒め煮 おひじきと卵のサラダ ミネストローネ	米飯 おでん フルーツ	11月12日 (木)	米飯 みそ汁 おひじき 牛乳	雑穀ごはん さばの塩こうじ焼き 付) 大根なます 青菜とエビの和え物 レバーの甘辛煮 豆乳みそ汁	米飯 豚肉のソテー 炒め 付) イングリッシュ 野菜ののりみそ煮 フルーツ 白菜のスープ	11月22日 (日)	米飯 みそ汁 豆乳がんも煮 のりかつおふりかけ 牛乳	米飯 魚のチーズパン粉焼き 付) 野菜ソテー 里芋のそぼろ煮 白菜の和風揚げ コンソメスープ	米飯 豚肉のガーリックソテー 付) フロッコリーソテー おひじきと和風 フルーツ すまし汁
11月3日 (火)	米飯 みそ汁 湯豆腐 いりこみそ 牛乳	キーマカレー 海藻サラダ フルーツヨーグルト	米飯 かれいの磯部焼き 付) おひじきとえ物 なすのそぼろ煮 南豆腐サラダ すまし汁	11月13日 (金)	米飯 みそ汁 おくらのおかか和え もちろみそ 牛乳	米飯 親子煮 白菜の塩昆布あえ フルーツ すまし汁	米飯 ひらすの梅煮 付) 南豆腐 春雨の五目炒め おひじきと和え物 すまし汁	11月23日 (月)	米飯 みそ汁 れんこんと昆布の煮物 おひじき 牛乳	米飯 ポークカレー フレッシュサラダ りんごゼリー	米飯 魚の田楽 付) 南豆腐 レバーとおかか和え レバーのしぐれ煮 すまし汁
11月4日 (水)	米飯 みそ汁 大豆と昆布の煮物 のりたまごふりかけ ジョア	米飯 ぶりの大根 高野豆腐の含め煮 浅漬け風 すまし汁	米飯 豚肉の甘酢炒め 付) アロハソテー お好み焼き フルーツ じゃが芋のスープ	11月14日 (土)	米飯 みそ汁 厚揚げの彩りあんかけ いりこみそ ヨーグルト	米飯 赤魚のごまだれ焼き 付) 春菊おひたし 豚肉と茄子の炒め煮 コロコロチキンを すまし汁	米飯 ビーフシチュー フルーツ	11月24日 (火)	米飯 みそ汁 豆と野菜の彩り煮 いりこみそ 牛乳	米飯 白身魚の酒蒸し じゃが芋の明太子 ほうれん草のナムル 具だくさん汁	米飯 すき焼き風煮込み フルーツ
11月5日 (木)	米飯 みそ汁 湯葉と昆布の彩り煮 金山時みそ 牛乳	サンドイッチ パンミートソース フルーツ コンソメスープ	雑穀ごはん 赤魚の照り焼きあんかけ 付) かつお 小松菜と厚揚げ炒め とろろ芋 すまし汁	11月15日 (日)	米飯 みそ汁 金平ごぼう のりたまごふりかけ 牛乳	米飯 肉じゃが おひじき 和え フルーツ すまし汁	米飯 ひらすのぼん酢焼き 付) 揚げ茄子 肉詰めいりごの含め煮 小松菜のナムル すまし汁	11月25日 (水)	米飯 味噌汁 おひじきの白和え いりこみそ 牛乳	米飯 雑穀ごはん 蒸し鶏ごまだれかけ 筑前煮 フルーツ すまし汁	米飯 かれいのいりご 付) 温野菜 野菜と豆の炒め じゃが芋の煮和え コンソメスープ
11月6日 (金)	米飯 みそ汁 おひじきの煮物 のりかつおふりかけ 牛乳	米飯 魚のソテー 焼き 付) 彩り野菜ソテー れんこんの甘辛炒め 春菊のごま和え かき玉汁	米飯 鶏肉の豆乳鍋 フルーツ	11月16日 (月)	米飯 みそ汁 切干大根の煮物 金山時みそ ジョア	米飯 魚の香味焼き 付) 焼きナス さつま芋とソテーの甘煮 白菜のごま酢和え すまし汁	米飯 回鍋肉 かぶのうすくず煮 フルーツ 春雨スープ	11月26日 (木)	米飯 みそ汁 たけのこの煮物 のり佃煮 ヨーグルト	米飯 ぎせい豆腐 付) もやしボン酢 肉団子と白菜の煮物 肉団子のごま味噌あえ すまし汁	米飯 鶏のしそチーズ焼き 付) おひじきとソテー ナスのトド煮 フルーツ チンゲン菜のスープ
11月7日 (土)	米飯 みそ汁 豆乳がんも煮 こんぶ佃煮 牛乳	米飯 豚の生姜焼き 付) じゃが芋ソテー 酢みそ和え フルーツ すまし汁	米飯 じゃが芋とチーズの炒め 付) アロハソテー きのこのガーリック炒め みかんのサラダ ほうれん草のスープ	11月17日 (火)	米飯 みそ汁 湯豆腐 こんぶ佃煮 牛乳	パン 和風ハンバーグ 付) おろしソース フレッシュサラダ フルーツ 白菜のスープ	米飯 かれいのバター醤油焼き 付) いんげんソテー しぎなす 里芋のマヨサラダ 青菜のスープ	11月27日 (金)	米飯 みそ汁 おひじき 金山時みそ 牛乳	米飯 あんかけ焼きそば ポテトサラダ 杏仁豆腐	米飯 ひらすの甘露煮 付) なす 野菜の黒胡椒炒め 豆腐の和風ムース すまし汁
11月8日 (日)	米飯 みそ汁 れんこんと昆布の煮物 たいみそ ヨーグルト	米飯 ぶりのみそソテー 焼き 付) おひじき和え 根菜の煮物 青菜と卵のあえ物 すまし汁	米飯 鶏肉のにんじらし 焼き 付) アロハソテー じゃが芋とチーズのソテー フルーツ じゃこスープ	11月18日 (水)	米飯 みそ汁 鶏そぼろ卵焼き のりかつおふりかけ 牛乳	きのこごはん 魚の山芋蒸し 付) 人参・イングリッシュ 鮎の卵とじ おひじきと和え 赤だし	米飯 バーベキューチキン 付) こぶき芋 じゃが芋のドレッシング和え コンソメスープ	11月28日 (土)	米飯 みそ汁 おくらのおかか和え こんぶ佃煮 ジョア	米飯 さばの焼き浸し 付) 焼きナス 梅おかか和え おひじき すまし汁	米飯 牛肉のスタミナ炒め 大根サラダ フルーツ きのこのスープ
11月9日 (月)	米飯 みそ汁 豆と野菜の彩り煮 のりたまごふりかけ 牛乳	米飯 牛肉とじゃが芋のソテー 炒め 揚げ茄子ボン酢かけ フルーツ すまし汁	米飯 さばの柚庵焼き 付) じゃが芋和え ピーマン炒め 白菜のおかか和え すまし汁	11月19日 (木)	米飯 みそ汁 大豆五目煮 たいみそ 牛乳	米飯 エビフライ おひじき 付) アロハソテー しらたきの洋風炒め プリン じゃがいものスープ	米飯 豚しゃぶみぞれ煮 もずく酢	11月29日 (日)	米飯 みそ汁 厚揚げの彩りあんかけ のりかつおふりかけ 牛乳	米飯 五目チャーハン 酢豚 大根とちくわの煮物 中華スープ	米飯 野菜たっぷりおひじき フルーツ
11月10日 (火)	米飯 みそ汁 おひじきの白和え ゆずみそ 牛乳	米飯 海老チリソース 付) チンゲン菜 卵の花 大根の中華風ソテー じゃが芋のスープ	米飯 鶏のソテー 炒め 付) 彩り野菜ソテー 小松菜の塩炒め フルーツ オクラのスープ	11月20日 (金)	米飯 みそ汁 湯葉と昆布の彩り煮 のりたまごふりかけ ヨーグルト	米飯 豚肉の塩たれ焼き 付) もやしソテー 南豆腐のクリーム煮 小松菜の塩昆布和え 中華スープ	雑穀ごはん さばの塩たれ 付) 人参グラッセ じゃが芋とソテーのサラダ フルーツ おくらのスープ	11月30日 (月)	米飯 みそ汁 金平ごぼう たいみそ 牛乳	米飯 ぶりの香味焼き 付) 春菊和え物 もやしのバターソテー すまし汁	米飯 麻婆豆腐 小松菜としらすのソテー スパゲティ炒め 大根のスープ

※献立の内容は
変更になることがありますのでご了承ください。