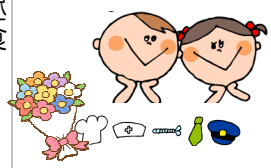
2026年11月　献立表

	月	火	水	木	金
	2	3	4	5	6
昼食	ごはん 白身魚の生姜煮 切干大根の煮付 三度豆ごまマヨサラダ 味噌汁(ﾊｸｻｲ・ﾈｷﾞ)	＊文化の日＊ 	ハヤシライス マカロニサラダ フルーツ	ごはん 焼肉風炒め がんもと大根の煮物 ごぼうサラダ 味噌汁(ｵﾂﾕﾌ・ﾜｶﾒ)	ごはん 鶏肉のから揚げ もやしのおかか和え 杏仁ミルクプリン 味噌汁（ﾀﾏﾈｷﾞ・ﾀﾞｲｺﾝﾊﾞ）
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 604 kcal 蛋白質 23.5 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 687 kcal 蛋白質 15.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 678 kcal 蛋白質 20.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 688 kcal 蛋白質 29.0 g
	9	10	11	12	13
昼食	ごはん ミートボールシチュー スクランブルエッグ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰサラダ		ごはん 豚じゃが れんこんきんぴら なめたけ豆腐 味噌汁(ﾀﾞｲｺﾝ・ﾈｷﾞ)	チャーハン シュウマイ チンゲン菜のマヨポン 中華スープ(ﾓﾔｼ・ﾆﾝｼﾞﾝ)	ごはん(半量) カレーうどん 小松菜の炒め煮 酢の物 
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 736 kcal 蛋白質 23.1 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 657 kcal 蛋白質 23.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 644 kcal 蛋白質 21.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 680 kcal 蛋白質 18.1 g
	16	17	18	19	20
昼食	ごはん 麻婆豆腐 ナムル はるまき 中華スープ（ﾀﾏｺﾞ・ﾈｷﾞ）		ごはん（半量） 味噌ラーメン たまごサラダ ぎょうざ	ごはん 白身魚の紅葉揚げ てんつゆ かぼちゃの含め煮 ポン酢和え 味噌汁(ｳｽﾞﾏｷﾌ･ﾈｷﾞ)	＊選択メニュー＊ ハンバーグ　デミソース コールスローサラダ フルーツ コンソメスープ(ﾀﾏｺﾞ・ﾊﾟｾﾘ) [　A　]ごはん [　B　]パン 
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 724 kcal 蛋白質 27.8 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 725 kcal 蛋白質 24.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 669 kcal 蛋白質 22.7 g	[A]ｴﾈﾙｷﾞｰ 681 kcal 蛋白質 22.2 g [B]ｴﾈﾙｷﾞｰ 725 kcal 蛋白質 24.1 g
	23	24	25	26	27
昼食	＊勤労感謝の日＊ 		ごはん おでん いんげんのソテー 青梗菜のゴママヨ和え 味噌汁（ﾜｶﾒ・ﾈｷﾞ）	＊選択メニュー＊ ごはん ビーフン炒め 小松菜のピーナツ和え 味噌汁(ﾀﾞｲｺﾝ・ﾀﾞｲｺﾝﾊﾞ) [　A　]メンチカツとｺﾛｯｹ [　B　]シーフードフライ	ごはん 鶏肉と野菜炒め スパゲティーソテー 青りんごゼリー コンソメスープ(ﾀﾏﾈｷﾞ･ﾆﾝｼﾞﾝ)
			ｴﾈﾙｷﾞｰ 656 kcal 蛋白質 18.6 g	[A]ｴﾈﾙｷﾞｰ 736 kcal 蛋白質 18.6 g [B]ｴﾈﾙｷﾞｰ 716 kcal 蛋白質 19.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 632 kcal 蛋白質 15.4 g
	30				
昼食	ごはん(半量) 焼きそば てりやき肉だんご 大根のぽんず和え 味噌汁（ｳｽﾞﾏｷﾌ・ﾀﾞｲｺﾝﾊﾞ）				
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 779 kcal 蛋白質 21.0 g				

お名前＿＿＿＿＿＿　〈選択メニューアンケート〉　**11月20日（金）26日（木）の選択メニュー**のご希望をお聞かせください

11月20日（金）　（　　）ごはん　（　　）パン
26日（木）　（　　）メンチカツとコロッケ　（　　）シーフードフライ

どちらかに○をつけて*11月 12日(木)まで*にご提出ください