

2025年11月24日～11月30日 週間献立表

	11月24日(月)	11月25日(火)	11月26日(水)	11月27日(木)	11月28日(金)	11月29日(土)	11月30日(日)
朝食・朝御飯	◆御飯 ◆皮なしウインナー ◆オムレツ 50g ◆サラダ菜 ◆味噌汁（じゃが芋、葱）	◆御飯 ◆ロースハム 1/2枚 ◆はんぺんの照り焼き ◆マカロニサラダ 50g ◆味噌汁（麴、葱）	◆御飯 ◆鶏と大根の山椒煮 50g ◆スクランブルエッグ（法蓮草）45g ◆味噌汁（白菜、葱）	◆御飯 ◆マカロニカレー炒め 60g ◆豆腐ハンバーグ30g ◆味噌汁（キャベツ、葱）	◆御飯 ◆蒸しポテトのミートソース 65g ◆カレーつみれ（2ヶ） ◆味噌汁（白菜、葱）	◆御飯 ◆親子風オムレツ ◆フィッシュソーセージ ◆ボイルキャベツ（フレッシュ赤）30g ◆味噌汁(大根、葱)	◆御飯 ◆法蓮草と絹揚げのポン酢（現地ポン酢） ◆かぼちゃ田楽 ◆すまし汁（椎茸、ワカメ）
エネルギー - たんぱく質 脂質 食塩	437kcal 14.5g 10.3g 1.8g	420kcal 12.3g 5.7g 2.1g	407kcal 13.8g 9.4g 2.0g	457kcal 11.4g 10.9g 2.1g	407kcal 11.4g 5.7g 1.8g	389kcal 11.7g 7.0g 2.1g	442kcal 9.6g 3.7g 2.0g
昼食・基本食	◆御飯（ミニ） ◆お好み焼き 1/2枚 ◆もやしと竹輪のわさび和え（浸し）40g ◆五目卵の花 35g ◆味噌汁（ワカメ、椎茸）	◆十五雑穀米のカレーライス ◆温野菜の胡麻ドレ 35g ◆フルーツポンチ 35g	◆御飯 ◆メバルの幽庵焼き ◆やわらか蓮根のカレーマヨサラダ 35g ◆じゃがいものそぼろ煮 40g ◆味噌汁（豆腐、葱）	◆御飯 ◆黒毛和牛メンチカツ ◆五目大豆煮 35g ◆ポテトサラダ 40g ◆味噌汁（麴、葱）	◆ふりかけ御飯（ミニ） ◆昔懐かしの中華そば ◆カリフラワーとひじきの梅ドレ 40g ◆フルーツインゼリー（みかん缶）	◆かき揚げ丼 ◆あさりとブロッコリーの柚子酢味噌 40g ◆漬物（さくら漬け） ◆すまし汁（とろろ昆布・葱）	◆御飯 ◆ぶりの煮つけ ◆小松菜と春雨の中華風マヨサラダ 40g ◆かにかま天 ◆味噌汁（麴、葱）
エネルギー - たんぱく質 脂質 食塩	506kcal 14.3g 21.9g 3.2g	605kcal 13.1g 19.5g 3.1g	578kcal 22.4g 13.0g 3.1g	684kcal 16.2g 27.0g 2.9g	542kcal 17.0g 4.9g 3.3g	543kcal 11.0g 9.7g 3.0g	660kcal 24.7g 24.6g 3.2g
夕食・基本食	◆御飯 ◆和食の日：鯖の塩焼き ◆ミニおでん ◆小松菜の胡麻和え 35g ◆豚汁	◆御飯 ◆いかつみれと野菜の塩ちゃんこ風 ◆春雨と法蓮草の青しそドレ 40g ◆茄子の甘辛和え 35g ◆味噌汁(大根、葱)	◆御飯 ◆牛肉と厚揚げとごぼうの時雨煮 120g ◆ウインナーとキャベツの中華玉子和え（浸し）40g ◆オクラのお浸し（現地醤油）35g ◆味噌汁（ワカメ、竹輪）	◆御飯 ◆酢豚 ◆青梗菜ともやしのナムル（浸し）35g ◆大根とかにかま煮 40g ◆中華スープ（椎茸、ワカメ）	◆御飯 ◆野菜炒めと餃子のポン酢 ◆高野ときのこの玉子とし 40g ◆やわらか大学芋 ◆中華スープ（小松菜）	◆御飯 ◆鶏肉と大根の味噌煮込み 120g ◆厚焼き玉子（2切れ） ◆キャベツとしろ菜のピーナッツ和え 40g ◆すまし汁（豆腐、葱）	◆御飯 ◆焼きナスと豆腐のしんじょうの銀あん ◆牛肉と大根煮 40g ◆三色豆 35g ◆味噌汁（白菜、葱）
エネルギー - たんぱく質 脂質 食塩	555kcal 23.9g 15.0g 3.3g	540kcal 15.9g 9.5g 3.1g	615kcal 17.2g 17.2g 3.4g	554kcal 12.7g 16.4g 3.3g	619kcal 15.3g 12.4g 2.9g	532kcal 22.4g 14.6g 3.1g	528kcal 13.2g 9.6g 2.9g