

令和8年11月分

献立表

【基本食】

	朝 食		昼 食		夕 食	
1日 日	御飯 根菜入り肉団子 きのこ金平 ※ 《代替》ミニッツメイドゼリー	厚焼卵 つまみ揚げ(2個) 味噌汁(揚げ茄子・玉葱) 559 Kcal	御飯 鶏肉の塩こうじ焼き ひじきの煮物 味噌汁(なめこ・里芋) ← えび	1026 Kcal	御飯 麻婆豆腐 かに玉あんかけ ← えび 茸と鶏肉のスープ	988 Kcal
2日 月	御飯 豚の角煮 青菜のごま和え 朝食パン(デニッシュ・パイ・フルーツジュース) ※ 《代替》機能性飲料	だし巻き玉子 納豆 + 梅なめだけ 味噌汁(豆腐・油揚げ) 582 Kcal	中華丼 ブロッコリーと卵のサラダ 若布スープ ヨーグルト(ガセリ)	1027 Kcal	御飯 クリームシチュー 小松菜のからし和え オレンジ	853 Kcal
3日 火	御飯 厚切りベーコン + キャベツ 金平れんこん	スクランブルエッグ にしんの甘露煮 味噌汁(厚揚げ・若布) 720 Kcal	御飯 鶏肉の山賊焼き けんちょう 味噌汁(揚げ茄子・小松菜)	1134 Kcal	御飯 鮭の塩焼き 肉じゃが 味噌汁(豆腐・若布)	939 Kcal
4日 水	御飯 生卵 + 納豆 キャベツの彩り酢の物 味噌汁(ほうれん草・麴) 朝食パン(惣菜パン・菓子パン)	ふんわり白身揚げ 牛肉ごぼう フルーツのヨーグルト和え 牛乳(ORコーヒー乳飲料) 760 Kcal	十六雑穀ごはん 長崎県産あじフライ&広島県産カキフライ 高野豆腐とこんにゃくの煮物 のっぺい汁	1303 Kcal	ハヤシライス 海藻サラダ りんご 夜ハヤシ!	1213 Kcal
5日 木	御飯 ブルコギ 菜の花ゆば和え 朝食パン(惣菜パン・菓子パン)	だし巻き玉子 さばのみりん焼き 具沢山の味噌汁 牛乳(ORコーヒー乳飲料) 705 Kcal	カツカレー 生野菜サラダ 漬物 牛乳(ORコーヒー乳飲料)	1663 Kcal	御飯 回鍋肉 春雨中華サラダ ほうれん草と卵のスープ	1048 Kcal
6日 金	御飯 やきとり缶 くるみ小女子 味噌汁(里芋・油揚げ) 朝食パン(惣菜パン・菓子パン)	オムレツ(ツナマヨ) 辛子明太子 + あごだし汁 昆布と豚肉のうま煮 牛乳 901 Kcal	きのこおこわ しっぽくうどん 鯉のたたき フルーチェ(ミックスベリー) ご当地「香川県」&「高知県」	873 Kcal	〈レトルト〉 麻婆茄子セット ウーロン茶 部隊配布します。	
7日 土	御飯 若鶏の西京焼き ほうれん草のお浸し ※ 《代替》カロリーメイト	納豆 ぶりの照焼 味噌汁(厚揚げ・えのき) 563 Kcal	御飯 Wジンジャーボーク 胡瓜とくらげのサラダ 茸と鶏肉のスープ	1008 Kcal	御飯 いわしカレーフライ こんにゃくの辛み炒め 味噌汁(馬鈴薯・油揚げ) ← えび	1189 Kcal
8日 日	御飯 照焼ソースハンバーグ オクラのお浸し ※ 《代替》inゼリーマルチビタミン	スクランブルエッグ にしんの甘露煮 味噌汁(豆腐・油揚げ) 647 Kcal	御飯 青椒肉絲 ボークチリビーンズ もやしのスープ 学生 のむヨーグルト(ベリーミックス)	979 Kcal	御飯 豚肉とれんこんの胡麻味噌炒め 南瓜のそぼろ煮 かきたま汁	1207 Kcal
9日 月	御飯 塩こうじチキン わさび菜お浸し 朝食パン(デニッシュ・パイ・フルーツジュース) ※ 《代替》スムージー	厚焼卵 さわらの西京焼き 味噌汁(大根・油揚げ) 579 Kcal	ビビンバ 胡瓜と蒸し鶏のピリ辛和え 白菜たっぷりスープ	1063 Kcal	御飯 ちゃんちゃん焼き風 ジャーマンポテト 中華スープ(豆腐)	1001 Kcal
10日 火	御飯 ポイルウィンナー あじ味噌醤油焼き 味噌汁(小松菜・油揚げ) 朝食パン(惣菜パン・菓子パン)	オムレツ(ツナマヨ) 納豆 + 野菜菜昆布 ひじきと野菜の彩り煮 牛乳(ORコーヒー乳飲料) 820 Kcal	十六雑穀ごはん ほっけの塩焼き れんこんの金平 豚汁 オレンジ ← えび 《地産》岩国れんこん	961 Kcal	御飯 とんこつ高菜ラーメン 手羽カツ餃子&パリパリキャベツ ヨーグルト リクエスト献立 夜めん!	1166 Kcal