

’令和8年11月分

献立表

【基本食】

	朝 食		昼 食		夕 食	
21日 土	御飯 やきとり缶 昆布と豚肉のうま煮 ※ 《代替》スローバー	スクランブルエッグ 明太いわしの煮つけ 味噌汁（豆腐・油揚げ） 689 Kcal	御飯 クロquette チンゲン菜とかにかまの胡麻酢和え 味噌汁(豆腐・若布)	1013 Kcal ← えび	御飯 豚肉の香草焼き マカロニサラダ マッシュルームスープ	877 Kcal
22日 日	御飯 根菜入りつくね ブロッコリーの彩りサラダ ※ 《代替》ミニッツメイド	厚焼卵 にしんの甘露煮 味噌汁(大根・椎茸) 572 Kcal	パン（チーズパン） 茄子とベーコンのトマトパスタ 大根とツナのサラダ	722 Kcal	御飯 ほっけの塩焼き もやしとにらの味噌炒め もずくのスープ ← えび	763 Kcal
23日 月	御飯 ぶりの照焼 オクラのお浸し ※ 《代替》スムージー	オムレツ（チーズ） ポイルウィンナー 味噌汁(馬鈴薯・ほうれん草) 739 Kcal	御飯 鶏肉の炭火焼 キャベツの塩昆布和え かきたま汁	784 Kcal	御飯 さんまみぞれ煮 れんこんとちくわの炒り煮 味噌汁(白菜・油揚げ) ← えび	766 Kcal
24日 火	御飯 豚の角煮 せん切りキャベツ 具沢山の味噌汁 基B 朝食パン(デニッシュ・パイ・フルーツジュース)	生卵＋ひきわり納豆 さばみりん焼き フルーツのヨーグルト和え 671 Kcal	鶏めし とり天 ごまかぼちゃ だんご汁 ご当地「大分県」	1465 Kcal	御飯 ブルコギ かに玉あんかけ もやしのスープ ← えび	1192 Kcal
25日 水	御飯 豚のしょうが焼き 納豆 味噌汁(白菜・若布) 基B 朝食パン（惣菜パン・菓子パン）	オムレツ（ツナマヨ） 赤魚の西京焼き 菜の花ゆば和え 615 Kcal 牛乳(ORコーヒー乳飲料)	御飯 牛タン塩レモン焼き 塩ちゃんこ鍋 フルーチェ リクエスト献立 & 満足度向上献立	1218 Kcal	御飯 魚のミックスフライ 青菜とちくわの煮もの 味噌汁(玉葱・しめじ) ← えび	784 Kcal
26日 木	御飯 チキンステーキ わさび菜お浸し 基B 朝食パン（惣菜パン・菓子パン）	スクランブルエッグ いわしの梅煮 味噌汁（小松菜・厚揚げ） 605 Kcal 牛乳(ORコーヒー乳飲料)	野菜たっぷりカレー 蓮根と魚肉ソーのマスタード和え 漬物 牛乳(ORコーヒー乳飲料)	1408 Kcal	御飯 鰯の南蛮漬け ごぼうの金平 味噌汁(里芋・若布) ← えび	1145 Kcal
27日 金	御飯 牛肉しぐれ煮 ほうれん草のお浸し 基B 朝食パン（惣菜パン・菓子パン）	生卵＋野沢菜のり佃煮 ほっけ塩焼き 味噌汁(里芋・油揚げ) 788 Kcal 牛乳(ORコーヒー乳飲料)	御飯 鶏白湯ラーメン 揚げ焼売 フルーツのヨーグルト和え	1127 Kcal	〈弁当〉 から揚げ弁当 緑茶缶 部隊配布します。	
28日 土	御飯 照焼ソースハンバーグ 揚げ茄子の生姜あん ※ 《代替》カロリーメイト	温泉卵＋ 納豆 さばみりん焼き 味噌汁(厚揚げ・えのき) 772 Kcal	チャーハン やわらか豚角煮 コンソメスープ(卵) ← えび	953 Kcal	御飯 たら毫田のサルサソースかけ 胡瓜と蒸し鶏のピリ辛和え 中華スープ(にら)	743 Kcal
29日 日	御飯 チキンステーキ 金平ごぼう ※ 《代替》inゼリーマルチビタミン	だし巻き玉子 さわらの西京焼き 味噌汁(大根・油揚げ) 716 Kcal	パン（穀物ロール） しらすの Pasta きのこのクリームシチュー オレンジ	949 Kcal	御飯 とんかつ ポテトサラダ 味噌汁（豆腐・ほうれん草）	1172 Kcal
30日 月	御飯 牛肉ごぼう 味噌汁(揚げ茄子・白葱) 基B 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	ほぐし鮭＋ 昆布＋ あごだし汁 高野豆腐の卵とじ 665 Kcal	タコライス 大根とツナの胡麻酢和え パンブキンポタージュ 学生 のむヨーグルト（プレーン） リクエスト献立	1200 Kcal	御飯 白身魚のカレーパン粉焼き ブロッコリーの明太マヨ和え 中華スープ(ワンタン)	740 Kcal