

週 間 予 定 献 立 表 (1500kcal)

期間： 2026年11月01日（日） ～ 2026年11月07日（土）

	11月1日（日）	11月2日（月）	11月3日（火）	11月4日（水）	11月5日（木）	11月6日（金）	11月7日（土）
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○ひきわり納豆 ○チンゲン菜と油揚げ炒め ○さくら漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○切干大根と高野の煮物 ○ほうれん草胡麻和え ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○肉団子 ○刻昆布の炒め煮 ○たいみそ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○白菜のクリーム煮 ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰごまサラダ ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○温泉卵 ○ひきないり ○さくら漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○豆腐のふんわり天 ○ほうれん草のお浸し ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○ひきわり納豆 ○竹輪と大根の煮物 ○たくあん漬け ○牛乳
昼 食	○米飯 ○鶏肉の治部煮 ○味噌炒め ○みかん缶	○米飯 ○豚肉の生姜焼き ○彩りサラダ ○黄桃缶	○米飯 ○鶏肉のレモン香草焼き ○根菜の煮物 ○もやしのナムル	○米飯 ○サバの山椒焼き ○浅漬け ○パイ缶	○海鮮丼 ○けんちん煮 ○ほうれん草和え物 ○★海鮮丼の日★	○米飯 ○鶏肉の梅たれ焼き ○アスパラの炒め物 ○りんごムース	○チキンカレーライス ○コールスローサラダ ○いちごムース
夕 食	○米飯 ○鮭磯マヨ焼き ○いんげん炒め煮 ○白菜もみ漬け	○チャーハン ○シュウマイ ○大根のスープ煮 ○塩だれ和え	○米飯 ○たららの煮つけ ○キャベツとﾍﾞｰｺﾝのﾗｲﾌ ○金時豆	○菜飯 ○かに玉 ○炒り煮（チンゲン） ○きゅうりの酢の物	○米飯 ○麻婆豆腐 ○春雨の和え物 ○みかんムース	○わかめごはん ○お好み焼き風卵焼き ○大根のピリ辛炒め ○酢の物	○米飯 ○ほっけの塩焼き ○茄子の揚げ浸し ○ピーナツ和え
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1470 kcal [タンパク質] 62.9 g [脂 質] 37.8 g [炭水化物] 223.3 g [塩 分] 5.9 g	[エネルギー] 1568 kcal [タンパク質] 56.4 g [脂 質] 46.9 g [炭水化物] 230.2 g [塩 分] 7.2 g	[エネルギー] 1385 kcal [タンパク質] 67.8 g [脂 質] 18.3 g [炭水化物] 239.7 g [塩 分] 6.6 g	[エネルギー] 1345 kcal [タンパク質] 54.4 g [脂 質] 27.5 g [炭水化物] 224.4 g [塩 分] 7.9 g	[エネルギー] 1328 kcal [タンパク質] 63.6 g [脂 質] 25.7 g [炭水化物] 213.5 g [塩 分] 5.1 g	[エネルギー] 1326 kcal [タンパク質] 58.8 g [脂 質] 28.2 g [炭水化物] 222.2 g [塩 分] 8.0 g	[エネルギー] 1485 kcal [タンパク質] 62.2 g [脂 質] 37.0 g [炭水化物] 232.2 g [塩 分] 8.4 g

*都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願い致します。

週 間 予 定 献 立 表 (1500kcal)

期間： 2026年11月08日（日） ～ 2026年11月14日（土）

	11月8日（日）	11月9日（月）	11月10日（火）	11月11日（水）	11月12日（木）	11月13日（金）	11月14日（土）
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○目玉焼き ○金平ごぼう ○のり佃煮 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○じゃが芋のそぼろ炒め ○スナッポおかか和え ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○いわしの梅煮 ○小松菜の味噌マヨ和え ○しそ昆布 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○温泉卵 ○豆腐とひじきの煮物 ○つぼ漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○三色いなりの煮物 ○京風白和え ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○鶏肉と高野の煮物 ○とろろ芋 ○たくあん漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○厚焼き卵 ○キャベツとハムマヨ和え ○のり佃煮 ○牛乳
昼 食	○米飯 ○豚肉のキムチ炒め ○わかめの中華和え ○黄桃缶	○米飯 ○たらマスタード焼き ○大根とサマ揚げの煮物 ○みかん缶	○かき揚げ丼 ○春雨の中華サラダ ○カクテルゼリー ○★複式献立の日★ ○かき揚げうどん	○米飯 ○回鍋肉 ○胡麻酢和え ○パイン缶	○米飯 ○炒り鶏 ○キャベツソテー ○みかんムース	○米飯 ○ホキのごま味噌焼き ○炒り豆腐 ○白菜のなめ茸和え	○米飯 ○豚肉と厚揚げの七味炒め ○大根サラダ ○白桃缶
夕 食	○米飯 ○ホキの野菜あんかけ ○ハリハリサラダ ○高菜漬け	○米飯 ○豚肉の柳川風 ○わさび和え ○もずくの酢の物	○米飯 ○鯖の味噌煮 ○ひじき煮 ○ポテトサラダ	○米飯 ○かれいの煮魚 ○かぼちゃサラダ ○浅漬け	○菜飯 ○おひたしのこあんかけ ○白菜とツナの炒め煮 ○きゅうりの酢の物	○米飯 ○麻婆なす ○ブロッコリーとベーコンのソテー ○金時豆	○米飯 ○ほっけみりん漬け焼き ○ほうれん草の卵炒め ○なます
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1362 kcal [タンパク質] 54.9 g [脂 質] 32.2 g [炭水化物] 213.4 g [塩 分] 7.0 g	[エネルギー] 1418 kcal [タンパク質] 54.0 g [脂 質] 36.7 g [炭水化物] 223.4 g [塩 分] 6.8 g	[エネルギー] 1648 kcal [タンパク質] 57.6 g [脂 質] 37.9 g [炭水化物] 278.8 g [塩 分] 8.8 g	[エネルギー] 1465 kcal [タンパク質] 59.3 g [脂 質] 36.8 g [炭水化物] 219.7 g [塩 分] 6.8 g	[エネルギー] 1421 kcal [タンパク質] 61.3 g [脂 質] 33.8 g [炭水化物] 220.7 g [塩 分] 7.7 g	[エネルギー] 1460 kcal [タンパク質] 62.3 g [脂 質] 37.1 g [炭水化物] 224.6 g [塩 分] 5.5 g	[エネルギー] 1459 kcal [タンパク質] 60.7 g [脂 質] 42.7 g [炭水化物] 211.0 g [塩 分] 4.7 g

* 都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承ください。

週 間 予 定 献 立 表 (1500kcal)

期間： 2026年11月15日（日） ～ 2026年11月21日（土）

	11月15日（日）	11月16日（月）	11月17日（火）	11月18日（水）	11月19日（木）	11月20日（金）	11月21日（土）
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○ツナとじゃが芋の煮物 ○小松菜のなめたけ和え ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○さけフレーク ○キャベツのおかか和え ○青かつば漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○ひきわり納豆 ○チンゲン菜と油揚げ炒め ○さくら漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○切干大根と高野の煮物 ○ほうれん草胡麻和え ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○肉団子 ○刻昆布の炒め煮 ○たいみそ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○白菜のクリーム煮 ○ブロッコリーごまサラダ ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○温泉卵 ○ひきないり ○さくら漬け ○牛乳
昼 食	○米飯 ○和風おろしハンバーグ ○彩りサラダ ○バナナ	○米飯 ○たらの香味焼き ○大根とサマ揚げの煮物 ○いんげんのゴマ和え	○米飯 ○麻婆豆腐 ○わかめの中華和え ○杏仁豆腐	○米飯 ○八宝菜 ○わさび和え ○みかんヨーグルト	○米飯 ○たらマスタード焼き ○マカロニチキッソテー ○パイン缶	○中華丼 ○キャベツのスープ煮 ○マンゴープリン ○★複式献立の日★ ○ナポリタン	○米飯 ○鯖のごま味噌焼き ○根菜の煮物 ○酢の物
夕 食	○カレーライス ○キャベツの胡麻サラダ ○ブルーベリーヨーグルト	○ハムピラフ ○シュウマイ ○じゃが芋のスープ煮 ○黄桃缶	○米飯 ○ほきの柚子胡椒焼き ○大根とベーコンの煮物 ○もやしのナムル	○米飯 ○パンプキンシチュー ○茄子のピリ辛炒め ○しそ昆布	○菜飯 ○かに玉 ○じゃが芋のスープ煮 ○ピーナツ和え	○チャーハン ○シュウマイ ○ブロッコリーとパプリカサラダ ○ほうれん草のナムル	○米飯 ○豚肉の生姜焼き ○さつまいもサラダ ○高菜漬け
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1566 kcal [タンパク質] 53.1 g [脂 質] 39.5 g [炭水化物] 247.1 g [塩 分] 7.8 g	[エネルギー] 1394 kcal [タンパク質] 61.4 g [脂 質] 28.5 g [炭水化物] 227.6 g [塩 分] 8.6 g	[エネルギー] 1280 kcal [タンパク質] 55.9 g [脂 質] 25.7 g [炭水化物] 210.1 g [塩 分] 5.7 g	[エネルギー] 1453 kcal [タンパク質] 52.6 g [脂 質] 35.4 g [炭水化物] 235.5 g [塩 分] 8.6 g	[エネルギー] 1507 kcal [タンパク質] 59.5 g [脂 質] 32.8 g [炭水化物] 249.7 g [塩 分] 8.2 g	[エネルギー] 2032 kcal [タンパク質] 72.0 g [脂 質] 70.3 g [炭水化物] 264.5 g [塩 分] 9.3 g	[エネルギー] 1608 kcal [タンパク質] 59.1 g [脂 質] 55.7 g [炭水化物] 222.9 g [塩 分] 6.7 g

*都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承ください。

週 間 予 定 献 立 表 (1500kcal)

期間： 2026年11月22日（日） ～ 2026年11月28日（土）

	11月22日（日）	11月23日（月）	11月24日（火）	11月25日（水）	11月26日（木）	11月27日（金）	11月28日（土）
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○豆腐のふんわり天 ○ほうれん草のお浸し ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○ひきわり納豆 ○竹輪と大根の煮物 ○たくあん漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○目玉焼き ○金平ごぼう ○のり佃煮 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○じゃが芋のそぼろ炒め ○スナップおかか和え ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○いわしの梅煮 ○小松菜の味噌マヨ和え ○しそ昆布 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○温泉卵 ○豆腐とひじきの煮物 ○つぼ漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○三色いなりの煮物 ○京風白和え ○ふりかけ ○牛乳
昼 食	○米飯 ○かに豆腐 ○味噌炒め ○バナナヨーグルト	○カレーライス ○大根ほたてサラダ ○ミックスフルーツ缶	○米飯 ○豚肉の柳川風 ○コールスローサラダ ○みかん缶	○米飯 ○★お楽しみコロケ★ ○けんちん煮 ○白桃缶	○米飯 ○回鍋肉 ○春雨の和え物 ○杏仁豆腐	○米飯 ○ほきの柚子胡椒焼き ○茄子の生姜和え ○パイン缶	○米飯 ○炒り鶏 ○マカロニサラダ ○黄桃缶
夕 食	○米飯 ○ほっけの梅葱焼き ○車麩の煮物 ○キャベツのみみ漬け	○米飯 ○タラのタルタル焼き ○オクラ胡麻和え ○なます	○米飯 ○かれいの煮魚 ○ほうれん草和え ○さくら漬け	○米飯 ○オムレツのこあんかけ ○棒々鶏風サラダ ○ピーナツ和え	○米飯 ○サバみりん漬け焼き ○大根とザマ揚げの煮物 ○きゅうりの酢の物	○かにピラフ ○シュウマイ ○キャベツのスープ煮 ○みかんムース	○米飯 ○たらのコンマヨ焼き ○キャベツの塩炒め ○胡瓜の梅肉和え
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1370 kcal [タンパク質] 60.3 g [脂 質] 32.1 g [炭水化物] 224.2 g [塩 分] 7.8 g	[エネルギー] 1495 kcal [タンパク質] 57.8 g [脂 質] 40.9 g [炭水化物] 230.5 g [塩 分] 7.9 g	[エネルギー] 1381 kcal [タンパク質] 58.1 g [脂 質] 32.3 g [炭水化物] 215.4 g [塩 分] 7.2 g	[エネルギー] 1367 kcal [タンパク質] 46.5 g [脂 質] 22.8 g [炭水化物] 237.9 g [塩 分] 5.3 g	[エネルギー] 1438 kcal [タンパク質] 54.7 g [脂 質] 37.3 g [炭水化物] 224.3 g [塩 分] 6.9 g	[エネルギー] 1463 kcal [タンパク質] 58.7 g [脂 質] 33.8 g [炭水化物] 225.3 g [塩 分] 6.1 g	[エネルギー] 1513 kcal [タンパク質] 66.3 g [脂 質] 42.3 g [炭水化物] 223.2 g [塩 分] 5.8 g

*都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承ください。

週 間 予 定 献 立 表 (1500kcal)

期間： 2026年11月29日（日） ～ 2026年12月05日（土）

	11月29日（日）	11月30日（月）	12月1日（火）	12月2日（水）	12月3日（木）	12月4日（金）	12月5日（土）
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○鶏肉と高野の煮物 ○とろろ芋 ○たくあん漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○厚焼き卵 ○キャベツとハム和え ○のり佃煮 ○牛乳					
昼 食	○米飯 ○ハンバーグトマトソース ○大根和風サラダ ○オレンジ	○米飯 ○鯖の塩焼き ○里芋みそ炒め ○酢の物					
夕 食	○米飯 ○ホキのごま味噌焼き ○ひじき煮 ○白菜もみ漬け	○米飯 ○親子煮 ○ほうれん草胡麻和え ○しそ昆布					
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1238 kcal [タンパク質] 56.0 g [脂 質] 17.2 g [炭水化物] 219.4 g [塩 分] 6.1 g	[エネルギー] 1413 kcal [タンパク質] 67.1 g [脂 質] 33.9 g [炭水化物] 215.7 g [塩 分] 6.9 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂 質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩 分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂 質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩 分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂 質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩 分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂 質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩 分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂 質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩 分] 0 g

* 都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承ください。