

11月 献立

2025年度

地域生活支援センターかのかん

| 曜日 | 日 | 日にち | 朝食 | 血や肉                                 | エネルギー                  | 体の調子を整える                            | 曜日 | 日にち | 朝食 | 血や肉                | エネルギー                      | 体の調子を整える                              |
|----|---|-----|----|-------------------------------------|------------------------|-------------------------------------|----|-----|----|--------------------|----------------------------|---------------------------------------|
| 月  | 3 | 17  | 朝食 |                                     |                        |                                     | 月  | 10  | 朝食 |                    |                            |                                       |
|    |   |     | 夕食 |                                     |                        |                                     |    |     | 夕食 |                    |                            |                                       |
| 火  | 4 | 18  | 朝食 |                                     |                        |                                     | 火  | 11  | 朝食 |                    |                            |                                       |
|    |   |     | 夕食 | 鶏肉<br>牛乳<br>鶏卵                      | 白米、小麦粉<br>バター          | 玉葱、ブロッコリー、レタス<br>きゅうり、トマト、フルーツ      |    |     | 夕食 | 鶏ささみ肉              | 白米、小麦粉                     | 玉葱、わかめ、サラダ菜<br>南瓜                     |
| 水  | 5 | 19  | 朝食 | パン<br>スープ<br>ミニトマト<br>ほうれん草<br>ソーテー | ロールパン                  | キャベツ、人参、玉ねぎ<br>ほうれん草、コーン            | 水  | 12  | 朝食 | しらす<br>納豆          | 白米、油揚げ<br>ごま               | えのき、切り干し大根、<br>人参、椎茸                  |
|    |   |     | 夕食 | ご飯<br>味噌汁<br>鯖塩焼き<br>お浸し<br>茄子の揚げ出し | 白米、油<br>じゃが芋           | 玉葱、大根、茄子<br>小葱、小松菜、人参               |    |     | 夕食 | ぶり                 | 白米、油<br>片栗粉                | 白菜、えのき、小松菜<br>人参、海苔、フルーツ              |
| 木  | 6 | 20  | 朝食 | ご飯<br>味噌汁<br>鶏ごぼう煮<br>お浸し<br>フルーツ   | 白米                     | わかめ、ごぼう、蒟蒻<br>人参、ほうれん草<br>バナナ       | 木  | 13  | 朝食 | 大豆                 | 白米、麩                       | 玉葱、人参、ごぼう<br>蒟蒻、めかぶ                   |
|    |   |     | 夕食 | ご飯<br>味噌汁<br>豚バラ大根煮<br>白和え          | 白米、ごま<br>じゃが芋          | 玉葱、大根、人参<br>蒟蒻、ほうれん草<br>椎茸、小葱、生姜    |    |     | 夕食 | 鶏ひき肉<br>豆腐         | 白米、ごま                      | なめこ、蓮根、大葉<br>玉葱、春菊、人参                 |
| 金  | 7 | 21  | 朝食 | ご飯<br>味噌汁<br>肉豆腐<br>めかぶとろろ          | 白米                     | 玉葱、めかぶ、大根<br>なめこ                    | 金  | 14  | 朝食 | さつま揚げ<br>大豆        | 白米、麩<br>油揚げ                | 切り昆布、人参、椎茸<br>玉ねぎ                     |
|    |   |     | 夕食 | ご飯<br>中華スープ<br>焼きギョーザ<br>三色ナムル      | 白米、ごま<br>ごま油           | 水菜、椎茸、キャベツ<br>にら、もやし、きゅうり<br>人参     |    |     | 夕食 | 豆腐<br>豚ひき肉<br>かにかま | 白米、ごま<br>片栗粉               | わかめ、玉葱、青梗菜<br>えのき、椎茸、葱<br>生姜          |
| 土  | 8 | 22  | 朝食 | ご飯<br>味噌汁<br>ひじき煮<br>冷ややっこ          | 白米、麩                   | キャベツ、人参、ひじき<br>椎茸、小葱                | 土  | 15  | 朝食 | 鯖<br>お浸し           | 白米                         | きやべつ、しめじ、大根<br>ほうれん草                  |
|    |   |     | 夕食 | パン<br>ビーフシチュー<br>南瓜のサラダ<br>フルーツ     | パン、南瓜<br>マヨネーズ<br>じゃが芋 | 玉葱、人参、しめじ<br>きゅうり、いんげん<br>サラダ菜、フルーツ |    |     | 夕食 | 豚肉<br>鶏卵           | 白米、パン粉<br>片栗粉              | 玉ねぎ、わかめ、小葱<br>ピーマン、冬瓜、人参<br>干し椎茸、フルーツ |
| 日  | 9 | 23  | 朝食 | ご飯<br>味噌汁<br>卵焼き<br>きんぴら<br>ごぼう     | 白米、油揚げ<br>ごま           | ほうれん草、大根<br>ごぼう、人参                  | 日  | 2   | 朝食 | ウインナー<br>ヨーグルト     | パン、ジャム<br>マヨネーズ<br>じゃが芋、南瓜 | 玉ねぎ、人参、ごぼう<br>コーン、枝豆、れんこん             |
|    |   |     | 夕食 |                                     |                        |                                     |    |     | 夕食 |                    |                            |                                       |

\* 食材の仕入れ状況により献立内容を変更する場合があります

\* 使用しているかまぼこ、ハム、ウインナー、ベーコンには卵・乳は使用されていません