

11月献立

2025年11月01日(土)～2025年11月07日(金)

キッチン高森

普通食1950kcalA (A)

日付	朝食	昼食	夕食	成分値(一日計)
11/01 (土)	麦飯 切り干し大根の煮物 ボン酢和え 紫漬け 豚汁	豚丼 お麩たまごとし ごま和え 鶏ひき肉の味噌汁	麦飯 麻婆豆腐 餃子白湯 生姜醤油和え 卵の味噌汁 春巻き	エネルギー 1953 kcal
	422kcal	747kcal	784kcal	
11/02 (日)	麦飯 冬瓜とベーコンのコンソメ煮 イタリアンドレ和え コンソメスープ	麦飯 赤魚の煮つけ さつま芋の柚子煮 白和え 卵の味噌汁	麦飯 鶏の味噌漬け焼き ピーマンとしらすの炒め物 柚子香和え 冷奴	エネルギー 1952 kcal
	412kcal	596kcal	944kcal	
11/03 (月)	麦飯 厚揚げの味噌炒め 味付けのり あさりの吸い物 ジョア	麦飯 じゃがいもとツナのオムレツ あじのフライ 豆苗の辛し和え コンソメスープ	麦飯 肉団子の酢豚風 茄子のオリーブ油炒め もやしのピーナツ和え 黄桃	エネルギー 2184 kcal
	543kcal	829kcal	812kcal	
11/04 (火)	麦飯 竹輪のカレー炒め なめ茸オクラ 巻き麩の味噌汁 まめびよ	豚肉うどん ひじきの煮付け ほうれんそうのおかか和え オレンジ	麦飯 鰯のハーブ焼き 大根のコンソメ煮 スパサラダ(カニカマ) 小松菜の味噌汁	エネルギー 1777 kcal
	524kcal	555kcal	698kcal	
11/05 (水)	麦飯 ウインナーソテー コアカア いんげんのスープ ジョア	麦飯 豆腐の肉味噌かけ かぼちゃコロッケ キャベツのサラダ ザーサイスープ	麦飯 鶏肉のねぎ塩炒め 牛蒡の炒め物 ふきのごま和え りんご	エネルギー 2044 kcal
	596kcal	812kcal	636kcal	
11/06 (木)	麦飯 ミートオムレツ ふりかけ わかめの味噌汁 牛乳	麦飯 鰯の照り焼き 蓮根の金平 きゅうりの中華和え たまねぎの味噌汁	豚肉のあんかけ丼 焼売 里芋のボン酢和え キウイフルーツ	エネルギー 1768 kcal
	553kcal	515kcal	700kcal	
11/07 (金)	麦飯 ほうれんそうの炒め物 梅干し さつま揚げの味噌汁 ジョア	鶏そぼろ丼 かきあげ カニカマの塩昆布和え 花麩の吸い物	麦飯 鯖の煮つけ 厚揚げの含め煮 揚げ茄子の青じそ浸し みかん	エネルギー 2037 kcal
	509kcal	730kcal	798kcal	

11月献立

2025年11月08日(土)～2025年11月14日(金)

キッチン高森

普通食1950kcalA (A)

日付	朝食	昼食	夕食	成分値(一日計)
11/08 (土)	麦飯 厚揚げの煮物 なめたけ和え のり佃煮 豚汁	麦飯 肉団子の酢豚風 キャベツ焼き イタリアンドレ和え 卵の味噌汁 コロッケ	麦飯 鶏のきじ焼き 五目煮豆 醤油マヨ和え 冷奴	エネルギー 1952 kcal
	452kcal	767kcal	733kcal	
11/09 (日)	麦飯 じゃが芋とウィンナーのハニーマスタード 炒め サウザンドレ和え コンソメスープ	なすの蒲焼丼 だし巻き玉子 ゆかり和え 鶏ひき肉の味噌汁 冷やしぜんざい	麦飯 八宝菜 ワッフルさつま揚げ ピーナッツ和え 卵の味噌汁	エネルギー 1961 kcal
	455kcal	876kcal	630kcal	
11/10 (月)	麦飯 じゃがいものバター煮 フルーツミックス 白菜スープ ジョア	麦飯 肉団子の甘酢あんかけ スナックエンドウのツナ煮 だいこんサラダ しめじの味噌汁	豚骨ラーメン こんにゃくの甘辛煮 オクラのお浸し いちごヨーグルト	エネルギー 1981 kcal
	540kcal	797kcal	644kcal	
11/11 (火)	麦飯 きぬさやの煮物 味付けのり 麴の味噌汁 牛乳	ソースかつ丼 茄子の炒め物 ブロッコリーのポン酢和え バナナ	麦飯 ぶりの照り焼き ビーマンのおかか炒め 大根なます かいわれの吸い物	エネルギー 1918 kcal
	534kcal	719kcal	665kcal	
11/12 (水)	麦飯 南瓜のそぼろ炒め ぶどうゼリー いんげんの味噌汁 ジョア	麦飯 鮭のムニエル 里芋の揚げ 人参の蜂蜜マリネ ほうれんそうのスープ	チキンカレー カリフラワーのコンソメ煮 マカロニサラダ パイン	エネルギー 2062 kcal
	572kcal	663kcal	827kcal	
11/13 (木)	麦飯 ウィンナーの炒め物 ふりかけ 揚げの味噌汁 気になる野菜	麦飯 海鮮チャブチェ(海老入り) 小松菜のオイスター炒め 春菊のしらす和え なすの味噌汁	麦飯 豆腐ナゲットのチリソース炒め きのこのレモン炒め 山菜のナムル りんご	エネルギー 1900 kcal
	512kcal	662kcal	726kcal	
11/14 (金)	麦飯 里芋の旨煮 カリフラワーのゆかり和え ねぎの味噌汁 ジョア	エッグロール 人参とツナのサドイッチ 白菜のコンソメ煮 パプリカのマリネ コンスープ	麦飯 鱈の梅照り焼き ふきのおかか煮 菜の花のポン酢和え みかん	エネルギー 1689 kcal
	527kcal	674kcal	488kcal	

11月献立

2025年11月15日(土)～2025年11月21日(金)

キッチン高森

普通食1950kcalA (A)

日付	朝食	昼食	夕食	成分値(一日計)
11/15 (土)	麦飯 牛肉とごぼうのしぐれ煮 青じそドレ和え 紫漬け 豚汁	オムライス ジャーマンポテト 胡麻クリーミードレ和え コンソメスープ	焼き鳥丼 かぶのかにあんかけ マヨ和え 冷奴	エネルギー 1957 kcal
	605kcal	603kcal	749kcal	
11/16 (日)	麦飯 ミニハンバーグ サウザンドレ和え コンソメスープ コロッケ	麦飯 鶏のにんにく醤油煮 チンゲン菜のごま塩炒め ボン酢和え 卵の味噌汁	麦飯 たらのムニエル キャベツとベーコンのコンソメ煮 梅肉和え 鶏ひき肉の味噌汁	エネルギー 1952 kcal
	517kcal	660kcal	775kcal	
11/17 (月)	麦飯 野菜天の煮物 納豆 筍の味噌汁 ジョア	麦飯 豆腐ステーキ ぎょうざ 蓮根の香味和え 小松菜の味噌汁	麦飯 豚肉とキャベツの味噌炒め ビーンズソテー きぬさやの和え物 パイン	エネルギー 2006 kcal
	572kcal	660kcal	774kcal	
11/18 (火)	麦飯 玉ねぎの卵とし やさいゼリー じゃがいもの味噌汁 牛乳	麦飯 魚のコチュジャン煮 いんげんの炒め物 切干大根のマヨサラダ 春雨スープ(カニカマ入り)	チキンライス ほうれん草としめじのソテー カリフラワーのサラダ キウイフルーツ	エネルギー 1747 kcal
	581kcal	631kcal	535kcal	
11/19 (水)	麦飯 里芋の煮物 もずく 豆腐の味噌汁 ジョア	麦飯 煮込みハンバーグ ベーコンソテー オクラのおかか和え コンソメスープ	中華丼(えび) 角麩の煮物 白菜の塩昆布和え 大根のすまし汁	エネルギー 1768 kcal
	536kcal	671kcal	561kcal	
11/20 (木)	麦飯 野菜炒め 黒豆 たまねぎの味噌汁 気になる野菜	牛ごぼう和風パスタ 茄子のソテー さつま芋のサラダ レモンゼリー	麦飯 コロッケ いんげんとハム炒め アボカドのサラダ(カニカマ) みかん	エネルギー 2169 kcal
	513kcal	886kcal	770kcal	
11/21 (金)	麦飯 大根とツナの煮物 ぶどう 冬瓜のコンソメスープ ジョア	麦飯 鯖のやさい蒸し 大豆の炒め煮 ねぎ塩キャベツ ブルーベリーヨーグルト	炒飯 筍の高菜炒め 小松菜の和え物 わかめスープ	エネルギー 1740 kcal
	501kcal	690kcal	549kcal	

11月献立

2025年11月22日(土)～2025年11月28日(金)

キッチン高森

普通食1950kcalA (A)

日付	朝食	昼食	夕食	成分値(一日計)
11/22 (土)	麦飯 豆腐とツナのチャンプルー ごぼうサラダ うぐいす豆 豚汁	麦飯 回鍋肉 肉詰めいなり 和風醤油ドレ和え 卵の味噌汁	麦飯 メバルの塩焼き さつまいもの煮物 イタリアンドレ和え 冷奴	エネルギー 1963 kcal
	639kcal	759kcal	565kcal	
11/23 (日)	麦飯 ケチャポテ フレンチドレ和え コンソメスープ	麦飯 かに玉風 かぼちゃ焼売 和え物 鶏ひき肉の味噌汁 揚げ餃子	麦飯 厚揚げと豚肉の甘味噌炒め 玉ねぎの煮浸し なめたけ和え 卵の味噌汁	エネルギー 1950 kcal
	439kcal	680kcal	831kcal	
11/24 (月)	麦飯 人参金平 白花豆 ねぎの味噌汁 ジョア	麦飯 鶏肉の照り焼き 小松菜のごま炒め 大根のゆず和え 白菜の味噌汁	麦飯 牛肉のソース炒め 椎茸のツナ炒め かぼちゃサラダ パイン	エネルギー 2051 kcal
	555kcal	652kcal	844kcal	
11/25 (火)	麦飯 カニカマのソテー ぶどう ベーコンのスープ 牛乳	塩ラーメン 春巻 ザ-ザイの和え物 りんご	揚げとひじきの炊き込みご飯 イカの甘辛炒め こんにゃくの山椒炒め ほうれん草の梅和え 天かすの味噌汁	エネルギー 1966 kcal
	562kcal	628kcal	776kcal	
11/26 (水)	麦飯 ごぼうの炒め煮 じゃこおろし たまねぎの味噌汁 ジョア	麦飯 白身魚のきのこあんかけ 里芋の田楽 オクラの和え物 たけのこの吸い物	麦飯 豆腐のミートソースソテー 茄子のチーズ焼き 小松菜のお浸し ハナナ	エネルギー 1913 kcal
	548kcal	611kcal	754kcal	
11/27 (木)	麦飯 高野豆腐の卵とじ はりはり漬け 絹さやの味噌汁 気になる野菜	ハヤシライス ホタテフライ ハムのサラダ レモンティーゼリー	麦飯 鱈のバターボン酢焼き 大豆のケチャップソテー カリフラワーのミモザサラダ キャベツの中華スープ	エネルギー 1995 kcal
	481kcal	854kcal	660kcal	
11/28 (金)	麦飯 イカ団子の煮物 昆布豆 麴の味噌汁 ジョア	ロールパン ポトフ アスパラのレモンソテー ごぼうサラダ 南瓜のポタージュ	麦飯 豚肉とブロッコリーの塩炒め 冬瓜のコチュジャン炒め ほうれん草とひじきのサラダ 黄桃	エネルギー 2014 kcal
	578kcal	739kcal	697kcal	

11月献立

2025年11月29日(土)～2025年11月30日(日)

キッチン高森

普通食1950kcalA (A)

日付	朝食	昼食	夕食	成分値（一日計）
11/29 (土)	麦飯 エビ団子の煮物 即席漬け たくあん 豚汁	麦飯 鶏のかおり焼き ふるふき大根 なめたけ和え 卵の味噌汁	麦飯 クリームシチュー ブロッコリーのたまごあんかけ まっくろくろすけサラダ 冷奴 冷やしぜんざい	エネルギー 2008 kcal
	422kcal	652kcal	934kcal	
11/30 (日)	麦飯 スクランブルエッグ マヨ和え コンソメスープ ハッシュドポテト	麦飯 あじさんが焼き ごまいも サウザンドレ和え 鶏ひき肉の味噌汁	麦飯 鶏となすのトマト煮 人参しりしり イタリアンドレ和え 卵の味噌汁	エネルギー 1956 kcal
	647kcal	738kcal	571kcal	