

11月献立

2026年11月01日(日)～2026年11月07日(土)

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 (日)	ムギメシ 麦飯 ナス アマカライタ 茄子の甘辛炒め おからサラダ コンソメスープ	ムギメシ 麦飯 サワラ ヤ 鯖のみりん焼き ナ ハナ ア ニモノ 菜の花と揚げ煮物 センキ ダイコン アマス ア 干切大根甘酢和え トンジル 豚汁	ムギメシ 麦飯 すきやき（豚） ハルサメ 春雨コンソメ炒め じゃが芋 ツナ和え トウモロコシ 豆腐の味噌汁	エネルギー 1952 kcal
	685kcal	682kcal	585kcal	
11/02 (月)	ムギメシ 麦飯 ヤサイ テン ニモノ 野菜天の煮物 タマゴ豆腐 カンフ ミシル 巻麴の味噌汁 ショア	チャーハン ビーフン炒め ハクサイ ゴマ ア 白菜の胡麻和え バナナ	ムギメシ 麦飯 サワラ テ ヤ 鯖の照り焼き ダイコン 大根のおかか煮 トマトとアボガドのサラダ ナス 茄子の味噌汁	エネルギー 1852 kcal
	538kcal	538kcal	776kcal	
11/03 (火)	ムギメシ 麦飯 マカロニグラタン コンソメスープ まめぴよ	ムギメシ 麦飯 ニク 肉じゃが ほうれん草 タマゴと卵炒め ショウガ ショウユウ もやしの生姜醤油和え カマボコ ス モノ 蒲鉾の吸い物	ムギメシ 麦飯 トリ 鶏のちゃんちゃん焼き チンゲン菜とカニカマの煮浸し ブロッコリー シオコンブ ア の塩昆布和え パイン	エネルギー 1910 kcal
	641kcal	638kcal	631kcal	
11/04 (水)	ムギメシ 麦飯 イ ドウフ 炒り豆腐 キントキマメ 金時豆 ハクサイ ミシル 白菜の味噌汁 ショア	ムギメシ 麦飯 ホキのハーブ焼き カクフ ニモノ 角麴の煮物 いんげんゴママヨ和え オレンジゼリー	ギョウダン 牛丼 さつま芋のレモン煮 コマツナ ア モノ 小松菜の和え物 ワンタンスープ	エネルギー 2095 kcal
	550kcal	700kcal	845kcal	
11/05 (木)	ムギメシ 麦飯 ギョニク 魚肉ソーセージの炒め物 レンコン 蓮根サラダ サトイモ ミシル 里芋の味噌汁 キ ヤサイ 気になる野菜	サンショウ 三色丼 ナス ニモノ 茄子とがんもの煮物 ダイコン ウメア 大根の梅和え ハナフ ス モノ 花麴の吸い物	ムギメシ 麦飯 サバ ニツ 鯖の煮付け じゃがいものコンソメ煮 カリフラワーのドレ和え りんご	エネルギー 1877 kcal
	504kcal	718kcal	655kcal	
11/06 (金)	ムギメシ 麦飯 ししゃもの野菜あんかけ アジツ 味付けのり トウモロコシ 豆腐の味噌汁 ショア	ミートスパゲティー スナップエンドウのソテー コーンサラダ オレンジ	ムギメシ 麦飯 豚カツ キンピラ 金平ごぼう いんげんのおかか和え トウモロコシ 冬瓜の味噌汁	エネルギー 2002 kcal
	542kcal	780kcal	680kcal	
11/07 (土)	ムギメシ 麦飯 まぐろ カクニ 角煮 ひじき煮物 トンジル 豚汁	ちゃんぽん 風ラーメン ブロッコリー ツナ和え カレーボール ヒヤヤッコ 冷奴	ムギメシ 麦飯 トリ 鶏の味噌焼き ハクサイ チクフ 白菜と竹輪のうま煮 ほうれん草 ツナ和え物 タマゴ ミシル 卵の味噌汁	エネルギー 1950 kcal
	473kcal	871kcal	606kcal	

11月献立

2026年11月08日(日)～2026年11月14日(土)

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 (日)	ムギメシ 麦飯 テ 照り焼きミートボール じゃが芋^{イモ}ケチャップ^ア和え コンソメスープ	ムギメシ 麦飯 アジ^{フワ} 鰯の和風きのこあんかけ シュウマイ^{焼売} ム^{ドリ}蒸し鶏と小松菜^{コマツナ}和え物^ア 豆腐^{トウフ}の味噌汁^{ミソ汁}	ムギメシ 麦飯 フタ^{シウガヤ} 豚の生姜焼き はりはり いんげんの卵^{タマゴ}とじ^{ニク} トリ^{ミソ汁} 鶏ひき肉の味噌汁	エネルギー 1952 kcal
	524kcal	621kcal	807kcal	
11/09 (月)	ムギメシ 麦飯 キ^ボ切り干し大根^{ダイコン}の煮物^{ニモノ} ふりかけ チクワ^{ミソ汁} 竹輪の味噌汁 ショア	ムギメシ 麦飯 ア^{ゴモク} 揚げだしの五目あんかけ タケノコ^{フワ}炒め^{イタ} 筍^{タケノコ}の和風炒め かにかま^{スノモノ}の酢^{スノモノ}の物 みかん	ムギメシ 麦飯 ヤキニク^{フウタ} 焼肉風炒め ナス^{イタメモノ} 茄子とピーマンの炒め物 いんげんのピーナツ^ア和え じゃがいも^{ミソ汁}の味噌汁	エネルギー 2001 kcal
	540kcal	787kcal	674kcal	
11/10 (火)	ムギメシ 麦飯 さつまあげ^{アマカライタ}の甘辛炒め クロハナマメ^{黒花豆} わかめ^{ミソ汁}の味噌汁 まめびよ	ムギメシ 麦飯 バサのムニエル かぼちゃのソテー アボカドのオニオンサラダ ハチミツ^{蜂蜜}ヨーグルト	フタ^{ダン} 豚丼 コンブ^{イタニ} 昆布の炒め煮 ハクサイ^{白菜}のおかかマヨサラダ ハナ^{ミソ汁} 花麩の味噌汁	エネルギー 1907 kcal
	557kcal	671kcal	679kcal	
11/11 (水)	ムギメシ 麦飯 ニクダンゴ^{肉団子}のコンソメ^ニ煮 りんご トウガン^{冬瓜}のスープ ショア	チキンカレー キャベツと海老^{エビ}のソテー ダイコン^{ホタテ} 大根と帆立のサラダ バナナ	ムギメシ 麦飯 シロミザカナ^{チュウカ} 白身魚の中華あんかけ こんにゃく^{ニモノ}の煮物 オクラ^{タケア}のなめ茸^{タケア}和え 豆腐^{トウフ}の味噌汁^{ミソ汁}	エネルギー 1818 kcal
	554kcal	722kcal	542kcal	
11/12 (木)	ムギメシ 麦飯 アツア^{ニモノ} 厚揚げの煮物 ワ^{ツクダニ} 海苔の佃煮 しめじ^{ミソ汁}の味噌汁 キ^{ヤサイ} 気になる野菜	ショウユ 醤油ラーメン ハクサイ^ア 白菜の和え物^{モノ} アンニ^豆 杏仁豆腐 シュウマイ^{焼売}	ムギメシ 麦飯 フタ^{ニク} 豚肉のチリソース炒め^{イタ} あさりの中華煮^{チュウカニ} アボカドのカニ^アカマ和え テン^ス 天かすの吸い物^{モノ}	エネルギー 1852 kcal
	512kcal	588kcal	752kcal	
11/13 (金)	ムギメシ 麦飯 コマツナ^{イタ} 小松菜のツナマヨ炒め オナ^豆 納豆 たまねぎ^{ミソ汁}の味噌汁 ショア	ムギメシ 麦飯 フリ^テ 鱸の照り煮^ニ キン^{ビラ} 金平れんこん ハルサメ^{春雨}サラダ なめこ^{ミソ汁}の味噌汁	ムギメシ 麦飯 ギュー^{ニク} 牛肉コロッケ アスパラ^{ベア}コンソテー ほうれんそう^{ゴマ}の胡麻^{ゴマ}サラダ パイン	エネルギー 2081 kcal
	560kcal	783kcal	738kcal	
11/14 (土)	ムギメシ 麦飯 ハクサイ^ム 白菜と蒸し鶏^{ドリ}和え^ア シオヤ^{ホッケ} ホッケの塩焼き トン^汁 豚汁	ムギメシ 麦飯 サケ^{サケ} 鮭ピラフ ブロッコリーと卵^{タマゴ}の炒め物^{イタ} オウ^{トウ} 黄桃スライス 卵^{タマゴ}のスープ ヒ^{冷やし} 冷やしぜんざい	ムギメシ 麦飯 トリ^鶏 鶏のにんにくしょうゆ炒め^{イタ} アツア^{厚揚げ} 厚揚げのそぼろ煮^ニ キリ^{ボシ} 切干大根のナムル ヒヤ^{ヤツコ} 冷奴	エネルギー 1951 kcal
	424kcal	772kcal	755kcal	

11月献立

2026年11月15日(日)～2026年11月21日(土)

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 (日)	麦飯 つくねの和風あん カリフラワーお浸し コンソメスープ	麦飯 あじ大葉フライ 五目ビーフン 蓮根サラダ 鶏ひき肉の味噌汁	麦飯 鶏肉のオイスター炒め 大根と人参酢の物 大豆と昆布の旨煮 豆腐の味噌汁	エネルギー 1952 kcal
	434kcal	941kcal	577kcal	
11/16 (月)	麦飯 竹輪の金平 五目豆 わかめの味噌汁 ジョア	麦飯 鶏肉の唐揚げ 大根の中華あんかけ ザーサイ和え オクラの味噌汁	和風きのこパスタ うの花炒り煮 もやしのメンマ和え マンゴー	エネルギー 1950 kcal
	568kcal	799kcal	583kcal	
11/17 (火)	麦飯 肉野菜炒め 菜の花胡麻和え 冬瓜の味噌汁 まめびよ	ツナマヨロール たまごサンド ウインナーのマスタードソテー ブロッコリーとハムのサラダ コンソメスープ	麦飯 豚肉のソテー 茄子のバジル炒め アボカドとカニカマのサラダ キウイフルーツ	エネルギー 1973 kcal
	516kcal	622kcal	835kcal	
11/18 (水)	麦飯 魚肉ソーセージの炒め物 白花豆の甘煮 厚揚げの味噌汁 ジョア	ビビンバ たまねぎのオイスター炒め 海藻サラダ ねぎのスープ	麦飯 鱈のタンドリー風焼き 切干大根の煮物 チンゲン菜の和え物 パイン	エネルギー 1771 kcal
	576kcal	668kcal	527kcal	
11/19 (木)	麦飯 生姜天の甘辛焼き 白菜の和え物 さつまいもの味噌汁 気になる野菜	麦飯 鰯の塩麹焼き 人参の煮物 カニカマお浸し 黄桃	菜飯ごはん 鶏肉のねぎ塩炒め 湯豆腐 ごぼうサラダ かきたま汁	エネルギー 1962 kcal
	489kcal	692kcal	781kcal	
11/20 (金)	麦飯 ベーコンソテー フルーツミックス 野菜スープ ジョア	麦飯 豚肉のパン粉焼き カリフラワーのソテー ほうれん草の和え物 じゃがいもの味噌汁	焼きそば インゲンの炒め物 なめこの酢の物 カルピスゼリー	エネルギー 1893 kcal
	530kcal	736kcal	627kcal	
11/21 (土)	麦飯 小松菜と竹輪のお浸し ビーフンコンソメ炒め 豚汁	麦飯 カレイの野菜あんかけ 白菜のなめ茸和え 鶏さつま揚げ 冷奴	麦飯 野菜と鶏肉炒め 枝豆サラダ 青梗菜の煮浸し 卵の味噌汁	エネルギー 1950 kcal
	573kcal	792kcal	585kcal	

11月献立

2026年11月22日(日)～2026年11月28日(土)

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 (日)	麦飯 もやしとミンチ炒め物 キャベツとカニカマ和え物 鶏ひき肉の味噌汁	麦飯 イカカツ・メンチカツ お好みソース ひじき炒め煮 蒸し鶏と菜の花和え物 コンソメスープ	麦飯 炒り鶏 春雨のレモンサラダ さつま芋煮物 豆腐の味噌汁	エネルギー 1955 kcal
	413kcal	911kcal	631kcal	
11/23 (月)	麦飯 ピーマンと豚肉の炒め物 天かす納豆 ねぎとわかめの味噌汁 ショア	親子丼 油揚げの煮物 レタスのサラダ 花麩の吸い物	麦飯 鰯の南蛮漬け ブロッコリーのミルク煮 いんげんの塩昆布和え 黄桃	エネルギー 1979 kcal
	599kcal	721kcal	659kcal	
11/24 (火)	麦飯 じゃがいもと人参の洋風煮 みかん 卵とじコンソメスープ 気になる野菜	麦飯 鶏肉のマーマレード煮 ウインナーのソテー 大根の明太サラダ コンソープ	かき揚げうどん カリフラワーの炒め煮 オクラのとろろ和え ブルーベリーヨーグルト	エネルギー 1964 kcal
	525kcal	736kcal	703kcal	
11/25 (水)	麦飯 もやしとツナ炒め 小松菜の和え物 巻き麩の味噌汁 ショア	麦飯 豚肉とキャベツの味噌炒め 帆立のバター炒め 胡瓜とわかめの酢の物 りんごゼリー	麦飯 和風ハンバーグ 里芋の生姜煮 マカロニサラダ しめじの吸い物	エネルギー 1966 kcal
	506kcal	719kcal	741kcal	
11/26 (木)	麦飯 切り干大根の煮物 ひじきのサラダ 油揚げの味噌汁 まめびよ	麦飯 鱈のボン酢かけ ほうれんそうと玉子の炒め物 おからのマヨ和え きぬさやの味噌汁	カレーライス 茄子の炒め煮 空豆の和え物 フルーツポンチ	エネルギー 2095 kcal
	564kcal	658kcal	873kcal	
11/27 (金)	麦飯 チキンナゲット ぶどう 菜の花のスープ ショア	担々麺 春巻き トマトのサラダ マンゴー	麦飯 豆腐のカニあんかけ さつまいもの蜂蜜ソテー 白菜サラダ なめこの味噌汁	エネルギー 2101 kcal
	609kcal	841kcal	651kcal	
11/28 (土)	麦飯 かぼちゃ甘辛炒め カリフラワーと鶏の酢の物 そうめん天かす和え 豚汁	麦飯 鱈の南蛮あんかけ こんにゃく煮物 白菜と昆布の和え物 冷奴	麦飯 鶏肉と野菜の塩こしょう炒め 人参そぼろ 冬瓜のだし浸し 卵の味噌汁	エネルギー 1950 kcal
	756kcal	650kcal	544kcal	

11月献立

2026年11月29日(日)～2026年11月30日(月)

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 (日)	麦飯 ほうれん草ピーナツ和え 春雨と鶏肉炒め コンソメスープ	麦飯 ささみ天 甘煮のたれ 切り干大根マヨ和え コマツナ 小松菜おかか醤油炒め 豆腐 ミソ汁 豆腐の味噌汁 ヒ 冷やしぜんざい	麦飯 鰯の煮付け 高野豆腐煮物 キャベツとピーマン和え物 鶏ひき肉の味噌汁	エネルギー 1951 kcal
	418kcal	959kcal	574kcal	
11/30 (月)	麦飯 里芋の煮物 みかん 花麴の味噌汁 ジョア	菜の花のペペロンチーノ ブロッコリーのパン粉焼き 蓮根のサラダ ストロベリーヨーグルト	麦飯 豚肉の味噌焼き ふきの煮物 オクラのなめ茸和え わかめの吸い物	エネルギー 1894 kcal
	506kcal	703kcal	685kcal	