2026年11月通常献立表

※事業所によってはおやつの提供があります。
※病状によっては通常と異なる献立の場合があります。

	01日(日)	02日(月)	03日(火)	04日(水)	05日(木)	06日(金)	07日(土)
朝	ご飯 ﾁｷﾝｵﾑﾚﾂ 付)ﾋﾟｰﾏﾝ 金山寺みそ みそ汁(冬瓜･うずまき麸) 乳飲料	ご飯 厚揚げと青菜の煮物 うめびしお みそ汁(玉葱･大根葉) 乳飲料	ご飯 和風ｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ ふりかけ(かつお) みそ汁(さつま芋･油揚げ) 乳飲料	ご飯 炒り豆腐 たいみそ みそ汁(もやし･ねぎ) 乳飲料	ご飯 さつま揚げの炒め煮 ふりかけ(さけ) みそ汁(ｷｬﾍﾞﾂ･うずまき麸) 乳飲料	ご飯 ﾁﾝｹﾞﾝ菜とﾍﾞｰｺﾝの炒め物 のり佃煮 みそ汁(大根･ねぎ) 乳飲料	ご飯 ちくわとかぶの含め煮 ふりかけ(しそ) みそ汁(玉葱･ﾜｶﾒ) 乳飲料
昼	ご飯 赤魚のﾊﾞﾀｰ醤油焼き 付)いんげん 青菜のお浸し フルーツ(パイン) みそ汁(白菜･ねぎ)	ご飯 ﾁｷﾝのｶﾚｰｸﾞﾘﾙ 付)ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ･ﾄﾏﾄ かぶのｺﾝｿﾒ煮 フルーツ(バナナ) ｺｰﾝﾎﾟﾀｰｼﾞｭｽｰﾌﾟ	ご飯 ﾌﾗｲ二種盛り(魚・ﾎﾀﾃ) ｿｰｽ) 付)ｷｬﾍﾞﾂ いんげんのごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え ｾﾞﾘｰ みそ汁(ﾁﾝｹﾞﾝ菜･おつゆ麸)	ご飯 ﾒﾊﾞﾙの生姜煮 付)しろな･花人参 れんこんの甘辛炒め フルーツ缶(キウイ) みそ汁(かぶ･かぶ葉)	ご飯 鶏肉のﾄﾏﾄｿｰｽ ﾄﾏﾄｿｰｽ) 付)ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ｼﾞｬｰﾏﾝﾎﾞﾃﾄ フルーツ缶(黄桃) ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(小松菜･人参)	ご飯 鶏肉の照り焼き 付)ｵｸﾗ 冬瓜の信田煮 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(白菜･大根葉)	麦ご飯 赤魚のおろしｿｰｽかけ 付)ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳ なすの炒め物 フルーツ缶(みかん) みそ汁(しろな･おつゆ麸)
夕	ご飯 ﾌﾟﾙｺｷﾞ 焼き餃子 春雨ｻﾗﾀﾞ	ご飯 牛肉の南部焼き 付)小松菜 なすの肉味噌かけ ｵｸﾗの和え物	ご飯 豚肉の塩炒め 冬瓜とえびのくず煮 ほうれん草の磯和え	ご飯 鶏肉のﾏｽﾀｰﾄﾞ焼き 付)ﾋﾟｰﾏﾝ 里芋の煮っころがし 白菜ｻﾗﾀﾞ	ご飯 さばの山椒焼き 付)畑菜 金平ごぼう 胡麻だれ冷奴	ご飯 豚肉の玉葱ｿｰｽ炒め さつま芋と昆布の煮物 ほうれん草のおかか和え	ご飯 ﾐｰﾄﾛｰﾌ ｿｰｽ) 付)いんげん ﾎﾟﾄﾌ ｶﾘﾌﾗﾜｰｻﾗﾀﾞ

ｴﾈﾙｷﾞｰ	1567kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1622kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1660kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1569kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1619kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1565kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1682kcal
蛋白質	67ｇ	蛋白質	66.7ｇ	蛋白質	61.7ｇ	蛋白質	66.6ｇ	蛋白質	68.2ｇ	蛋白質	59.9ｇ	蛋白質	62.7ｇ
脂質	39.4ｇ	脂質	42ｇ	脂質	43.7ｇ	脂質	36ｇ	脂質	39.3ｇ	脂質	37.8ｇ	脂質	43.3ｇ
炭水化物	247.2ｇ	炭水化物	252.1ｇ	炭水化物	267ｇ	炭水化物	252.6ｇ	炭水化物	262.7ｇ	炭水化物	255.5ｇ	炭水化物	270.6ｇ
食塩相当	6.6ｇ	食塩相当	6.9ｇ	食塩相当	7.6ｇ	食塩相当	6.2ｇ	食塩相当	7ｇ	食塩相当	7.2ｇ	食塩相当	7.2ｇ

	08日(日)	09日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
朝	ご飯 お揚げの卵とじ しそ昆布 みそ汁(冬瓜･小松菜) 乳飲料	ご飯 がんもと大根の煮物 ふりかけ(たらこ) みそ汁(じゃが芋･ねぎ) 乳飲料	ご飯 にしんの梅煮 付)小松菜 金山寺みそ みそ汁(さつま芋･油揚げ) 乳飲料	ご飯 肉詰めいなりの煮物 うめびしお みそ汁(玉葱･うずまき麸) 乳飲料	ご飯 野菜つみれと大根の煮物 ふりかけ(たまご) みそ汁(小松菜･椎茸) 乳飲料	ご飯 厚焼き卵 付)しろな たいみそ みそ汁(さつま芋･かぶ葉) 乳飲料	ご飯 ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ 付)ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳ ふりかけ(かつお) みそ汁(豆腐･ねぎ) 乳飲料
昼	ﾁｰｽﾞｶﾚｰ ｷｬﾍﾞﾂとﾊﾑのｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂﾖｰｸﾞﾙﾄ 香の物(福神漬)	ご飯 まぐろﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ﾃﾘﾔｷｿｰｽ) 付)いんげん･ﾄﾏﾄ ひじきの煮物 フルーツ(パイン) みそ汁(ほうれん草･えのき)	ご飯 揚げ鶏の香味ｿｰｽ 香味ｿｰｽ) 付)ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ﾋﾞｰﾌﾝ炒め フルーツ缶(キウイ) みそ汁(冬瓜･ﾜｶﾒ)	ご飯 あじのねぎ塩焼き 付)人参きんぴら ほうれん草のごま和え フルーツ缶(みかん) みそ汁(白菜･大根葉)	ご飯 豚肉と野菜の甘辛炒め ﾁﾝｹﾞﾝ菜のお浸し フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(長葱･ﾜｶﾒ)	海鮮ちゃんぽん 焼売 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｻﾗﾀﾞ ｾﾞﾘｰ	ご飯 鶏肉のﾊﾞﾀｰ醤油ｿｰｽ ﾊﾞﾀｰ醤油ｿｰｽ) 付)いんげん ｷｬﾍﾞﾂのｻﾗﾀﾞ フルーツ(バナナ) みそ汁(もやし･油揚げ)
夕	ご飯 鶏肉のﾀﾙﾀﾙ焼き 付)ﾋﾟｰﾏﾝ 里芋の味噌煮 ｵｸﾗのなめたけ和え	ご飯 豚肉のｶﾞｰﾘｯｸ炒め なすの揚げ浸し 白菜とｶﾆｶﾏの和え物	ご飯 ますの幽庵焼き 付)ｵｸﾗ･花人参 かぶとえびの含め煮 きゅうりの酢の物	ご飯 豚肉入りにら玉 里芋の含め煮 ｷｬﾍﾞﾂの塩昆布和え	ご飯 黄金かれいの生姜煮 付)いんげん･花麸 さつま揚げと根菜の炒め物 ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ	ご飯 鶏肉と茄子の味噌炒め 冬瓜のくず煮 畑菜の香味和え	ご飯 ほっけの塩焼き 付)小松菜 かぼちゃの煮物 ｵｸﾗのﾎﾟﾝ酢和え
ｴﾈﾙｷﾞｰ	1609kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1578kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1548kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1566kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1542kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1606kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1556kcal
蛋白質	62.4ｇ	蛋白質	61.9ｇ	蛋白質	70.4ｇ	蛋白質	67ｇ	蛋白質	66.5ｇ	蛋白質	69.3ｇ	蛋白質	67ｇ
脂質	41.6ｇ	脂質	39.2ｇ	脂質	30.2ｇ	脂質	37.5ｇ	脂質	32.2ｇ	脂質	36.3ｇ	脂質	35.5ｇ
炭水化物	254.2ｇ	炭水化物	255.1ｇ	炭水化物	257.4ｇ	炭水化物	253.4ｇ	炭水化物	256.1ｇ	炭水化物	260.1ｇ	炭水化物	251.3ｇ
食塩相当	6.9ｇ	食塩相当	7.6ｇ	食塩相当	6.9ｇ	食塩相当	7.3ｇ	食塩相当	7.1ｇ	食塩相当	8.6ｇ	食塩相当	6.2ｇ

	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
朝	ご飯 ちくわとかぶの含め煮 のり佃煮 みそ汁(ほうれん草･長葱) 乳飲料	ご飯 野菜炒め ふりかけ(しそ) みそ汁(もやし･うずまき麸) 乳飲料	ご飯 さつま揚げの炒め煮 うめびしお みそ汁(じゃが芋･ねぎ) 乳飲料	ご飯 厚揚げと青菜の煮物 ふりかけ(かつお) みそ汁(大根･ﾜｶﾒ) 乳飲料	ご飯 ｵﾑﾚﾂ 付)ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 金山寺みそ みそ汁(かぶ･かぶ葉) 乳飲料	ご飯 炒り豆腐 ふりかけ(さけ) みそ汁(ﾁﾝｹﾞﾝ菜･長葱) 乳飲料	ご飯 じゃが芋とﾂﾅの炒め物 たいみそ みそ汁(小松菜･うずまき麸) 乳飲料
昼	ご飯 しいらのﾑﾆｴﾙ 付)ﾋﾟｰﾏﾝ ﾊﾞｼﾞﾙﾎﾟﾃﾄ フルーツ缶(みかん) ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(冬瓜･ﾜｶﾒ)	ご飯 ますのﾁｬﾝﾁｬﾝ焼き ひじきの煮物 ﾌﾙｰﾁｪ(りんご) きのこ汁	ご飯 鶏肉の生姜焼き 付)ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 高野豆腐の含め煮 フルーツ(パイン) みそ汁(かぶ･大根葉)	◆松花堂弁当◆ きのこご飯 松風焼き 付)ｵｸﾗ 畑菜の錦糸和え フルーツ缶(ミックス) お吸物(長葱･うずまき麸)	ご飯 ﾒﾊﾞﾙの揚げ浸し 付)小松菜･花麸 五目おから フルーツ(バナナ) みそ汁(じゃが芋･玉葱)	栗御飯 ほっけの七味焼き 付)しろな 里芋の煮っころがし フルーツ缶(キウイ) みそ汁(大根･しめじ)	ご飯 ﾄﾝﾃｷ 付)ｷｬﾍﾞﾂ ほうれん草とかまぼこの和え物 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(もやし･大根葉)
夕	ご飯 ﾌﾗｲ二種盛り(ﾒﾝﾁ・ｶﾆ) ｿｰｽ) 付)ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 豚肉と大根のｵｲｽﾀｰ煮 白菜のゆかり和え	ご飯 牛すき煮 いんげんとﾂﾅの炒め物 温泉卵	ご飯 肉団子の中華甘酢あん ﾁﾝｹﾞﾝ菜とえびの旨煮 ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ	ご飯 さわらの香味焼き 付)いんげん さつま芋と昆布の煮物 白菜のさっぱり和え	ご飯 豚肉と温野菜のねぎだれ 冬瓜の信田煮 ほうれん草の磯和え	ご飯 ﾋﾞｰﾌｼﾁｭｰ いんげんとﾍﾞｰｺﾝの炒め物 ﾋﾟｸﾙｽ	ご飯 あじの塩麹焼き 付)ｵｸﾗ 金平ごぼう 冷奴
ｴﾈﾙｷﾞｰ	1621kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1639kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1569kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1549kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1656kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1655kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1546kcal
蛋白質	64.1ｇ	蛋白質	78.6ｇ	蛋白質	62.8ｇ	蛋白質	74.7ｇ	蛋白質	69.1ｇ	蛋白質	67.8ｇ	蛋白質	68.5ｇ
脂質	37.7ｇ	脂質	41.1ｇ	脂質	33.9ｇ	脂質	28ｇ	脂質	42.9ｇ	脂質	42.1ｇ	脂質	33ｇ
炭水化物	265.7ｇ	炭水化物	250.5ｇ	炭水化物	263ｇ	炭水化物	259.7ｇ	炭水化物	258.1ｇ	炭水化物	265ｇ	炭水化物	251.2ｇ
食塩相当	7.9ｇ	食塩相当	7.7ｇ	食塩相当	8ｇ	食塩相当	7.8ｇ	食塩相当	7.4ｇ	食塩相当	7.6ｇ	食塩相当	6.9ｇ

	22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
朝	ご飯 がんもと里芋の含め煮 ふりかけ(しそ) みそ汁(しろな･玉葱) 乳飲料	ご飯 卵とじ しそ昆布 みそ汁(おつゆ麸･大根葉) 乳飲料	ご飯 肉詰めいなりの煮物 ふりかけ(かつお) みそ汁(玉葱･かぶ葉) 乳飲料	ご飯 大根のそぼろ煮 たいみそ みそ汁(ｷｬﾍﾞﾂ･ねぎ) 乳飲料	ご飯 野菜つみれとかぶの煮物 うめびしお みそ汁(玉葱･油揚げ) 乳飲料	ご飯 ｵﾑﾚﾂ 付)ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ふりかけ(さけ) みそ汁(さつま芋･大根葉) 乳飲料	ご飯 ﾁﾝｹﾞﾝ菜とﾍﾞｰｺﾝの炒め物 金山寺みそ みそ汁(おつゆ麸･ﾜｶﾒ) 乳飲料
昼	秋のちらし寿司 茄子のそぼろかけ 浅漬け(きゅうり) フルーツ(パイン) お吸物(冬瓜･ねぎ)	ネギトロ丼 大根の信田煮 ぶどうゼリー 茶碗蒸し	和風ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ 白菜のﾐﾙｸ煮 ﾊﾟﾝﾌﾟｷﾝｻﾗﾀﾞ フルーツ缶(ミックス)	ご飯 さばのみそ焼き 付)ｵｸﾗ 小松菜のおかか和え フルーツ(パイン) お吸物(豆腐･うずまき麸)	麦ご飯 豚肉のﾎﾟﾝ酢炒め ほうれん草の錦糸和え フルーツ缶(みかん) みそ汁(もやし･ﾜｶﾒ)	炒飯 えびと厚揚げの塩炒め 杏仁ﾌﾙｰﾂ 中華ｽｰﾌﾟ(春雨･ねぎ)	ご飯 ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ｿｰｽ) 付)ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳ･ﾊﾟｽﾀ ｶﾘﾌﾗﾜｰｻﾗﾀﾞ フルーツ缶(キウイ) ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ほうれん草･しめじ)
夕	ご飯 鶏肉のﾀﾙﾀﾙ焼き 付)ﾅﾎﾟﾘﾀﾝ ちくわと大根の煮物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの和え物	ご飯 回鍋肉 えび焼売 ﾁﾝｹﾞﾝ菜の中華和え	ご飯 さわらの南部焼き 付)人参きんぴら ﾚﾊﾞｰの炒め物 ほうれん草のなめたけ和え	ご飯 洋風卵焼き 付)ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 冬瓜とえびのｺﾝｿﾒ煮 玉葱と人参のﾚﾓﾝ風味ｻﾗﾀﾞ	ご飯 鶏肉のﾊﾞｼﾞﾙ焼き 付)いんげん かぼちゃの煮物 白菜ｻﾗﾀﾞ	ご飯 鶏肉のゆず醤油ｿｰｽ ゆず醤油ｿｰｽ) 付)ﾋﾟｰﾏﾝ 大根とさつま揚げの炒め煮 しろなのごま和え	ご飯 あじの香味焼き 付)いんげん 肉じゃが 二色浸し
ｴﾈﾙｷﾞｰ	1573kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1670kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1793kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1544kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1573kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1545kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1558kcal
蛋白質	61.8ｇ	蛋白質 69ｇ	蛋白質 72.1ｇ	蛋白質 69.2ｇ	蛋白質 65.5ｇ	蛋白質 62.7ｇ	蛋白質 62.1ｇ
脂質	34.9ｇ	脂質 46.6ｇ	脂質 54ｇ	脂質 38.8ｇ	脂質 35.5ｇ	脂質 33.5ｇ	脂質 36ｇ
炭水化物	260.6ｇ	炭水化物 250.6ｇ	炭水化物 263.6ｇ	炭水化物 244.4ｇ	炭水化物 260.3ｇ	炭水化物 256.9ｇ	炭水化物 256.5ｇ
食塩相当	8.4ｇ	食塩相当 7.5ｇ	食塩相当 8.9ｇ	食塩相当 6.4ｇ	食塩相当 7.1ｇ	食塩相当 8.2ｇ	食塩相当 7.5ｇ

	29日(日)	30日(月)
朝	ご飯 炒り豆腐 ふりかけ(たらこ) みそ汁(もやし･大根葉) 乳飲料	ご飯 厚揚げと青菜の煮物 たいみそ みそ汁(玉葱･うずまき麸) 乳飲料
昼	ポークカレー 白菜のサラダ 香の物（福神漬け） フルーツ(パイン)	ﾋﾞﾋﾞﾝﾊﾞ ﾋﾞｰﾌﾝ炒め フルーツ缶(マンゴー) 中華ｽｰﾌﾟ(白菜･ﾜｶﾒ)
夕	ご飯 ﾁｷﾝｶﾂ 付)ｷｬﾍﾞﾂ ｿｰｽ) 冬瓜とつみれの煮物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの和風ﾏﾖﾈｰｽﾞ和え	ご飯 黄金かれいの焼き浸し 付)牛蒡･花人参 さつま芋甘煮 ｵｸﾗのおかか和え

ｴﾈﾙｷﾞｰ	1701kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1602kcal
蛋白質	61ｇ	蛋白質	66.9ｇ
脂質	52.3ｇ	脂質	29.7ｇ
炭水化物	255ｇ	炭水化物	276ｇ
食塩相当	7.9ｇ	食塩相当	7.5ｇ