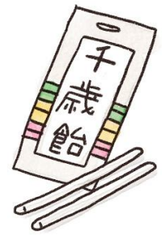
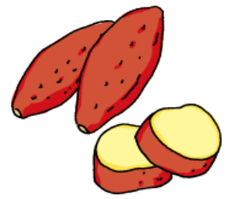


予 定 献 立 表

令和 8年 11月 2日 ～ 令和 8年 11月 30日

2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)	8(日)
ごはん 鶏肉の柚庵焼き かきたま汁 青菜の辛し和え 南瓜の煮物 フルーツ		ごはん てんぷら みそ汁 キャベツの和風サラダ 金時豆煮 フルーツ	味ご飯 蒸し豚のポン酢かけ けんちん汁 白菜のおかか和え 田舎煮 フルーツ	ごはん 鯖の味噌煮 田舎汁 長芋の梅肉和え ふきの炒め煮 フルーツ		
9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)	15(日)
ごはん 煮込みハンバーグ ポトフスープ カニサラダ 青菜のジャコ炒め コンポート	ごはん 肉団子の中華煮 餃子 海草サラダ さつまいもの甘辛煮 杏仁豆腐	ごはん チキンカツの卵とじ 吉野汁 切干大根の酢の物 金平 フルーツ	ちらし寿司 すまし汁 炊き合わせ イチゴプリン	ごはん 揚げ出し豆腐のあんかけ 豚汁 五色和え 大豆煮 フルーツ		
16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)	22(日)
ポークカレー グリーンサラダ フルーツのヨーグルト和え	ごはん 豚肉の味噌漬け焼き 玉子スープ 伴三絲 大根のスープ煮 フルーツ	ごはん 麩イリチー 味噌汁 わかめのごま酢和え 豆腐の肉みそかけ フルーツ	ごはん 鮭の紅葉焼き 具沢山味噌汁 ながいもサラダ 金平 フルーツ	ごはん 野菜の肉巻き照り焼き風 キャベツのスープ ひじきのサラダ ぜんまい煮 フルーツ		
23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)	29(日)
	ごはん オムレツ コーンスープ 野菜のピクルス ポテトグラタン フルーツ	かしわ飯 白身魚の南蛮焼き きのこ汁 白菜のゆず和え 糸切昆布煮つけ フルーツ  ＜福岡県の旅＞	ごはん 味噌煮込みおでん すまし汁 青菜のポン酢和え つけもの フルーツ	ハヤシライス ブロッコリーのサラダ フルーツのヨーグルト和え		

30(月)	
和風スパゲティ ミネストローネ 青梗菜のマスタードマヨ デザートムース	１１月２５日は、福岡県の郷土料理「かしわめし」を提供します。 九州地方では、鶏肉を「かしわ」と呼びます。「かしわめし」は、鶏肉や具材を煮込んだものをご飯に混ぜて作る、福岡県の郷土料理です。 古くから家庭や食堂で親しまれ、祭りや運動会などの行事でも食べられています。 鶏肉には、筋肉や体をつくるために大切なたんぱく質が豊富に含まれています。 高齢になると、食欲や噛む力の低下などにより、たんぱく質が不足しやすくなります。毎日の食事でたんぱく質をしっかり摂り、元気な体づくりを心がけましょう。 献立は変更になる場合があります。ご了承ください。