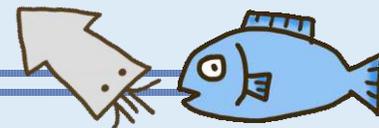
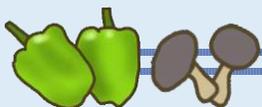


2025年11月  
週間献立表



月日	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	9日(日)
朝食	ご飯 目玉焼き(付ブロッコリー) 大根甘酢和え 味噌汁(春菊・巻き麴) ふりかけ(野菜)	ご飯 ちくわの旨煮 シソ香和え 味噌汁(キャベツ・なめこ) 漬物(高菜漬け)	ご飯 旨煮十品目 キャロットサラダ 味噌汁(白菜・しめじ) 漬物(しそ昆布)	ご飯 さばの塩焼き ブロッコリーの和風和え 味噌汁(オクラ・人参) ふりかけ(梅)	ご飯 つみれの煮物 納豆 味噌汁(えのき・おつゆ麴) 鯛みそ	ご飯 ギセイ豆腐旨煮 ほうれん草のおかか和え 味噌汁(青梗菜・巻き麴) ふりかけ(味カツオ)	ご飯 里芋含め煮 カリフラワーのドレッシング和え 味噌汁(南瓜・人参) 漬物(桜大根)
昼食	栗ご飯 赤魚の塩麹焼き 添え物(小松菜) レンコンのいり煮 インゲンの柑橘和え 赤だし(オクラ・わかめ) デザート(くず餅抹茶)	ご飯 関西風お好み焼き 高野豆腐の煮物 菜の花の辛子和え かきたま汁 デザート(みかん缶)	ご飯 鮭のタラマヨ焼き 付け合せ(サニーレタス) 肉じゃが風 ごぼうサラダ 吸物(はんぺん・花麴) フルーツ(バナナ)	ご飯 鶏天 付け合せ(キャベツ) 厚揚げの煮物 タマゴサラダ コンソメスープ(洋風野菜) ゼリー(青りんご)	親子丼 キャベツの桜えび炒め マカロニサラダ 味噌汁(じゃが芋・しめじ) フルーツ(ミックス)	ご飯 バサのトマトソース煮込み 付け合わせ(ブロッコリー) 小松菜のいり煮 もやしのドレッシング和え コーンスープ デザート(黄桃缶)	ご飯 五目肉うどん キャベツの旨煮 白菜のピーナツ和え 簡単デザート(プリン)
夕食	ご飯 変わり油淋鶏 付け合せ(サニーレタス) 蕪の煮物 春雨サラダ 中華スープ(玉葱・かにかま)	ご飯 シイラのちゃんちゃん焼き ほうれん草のソテー 焼きナス 付)糸カツオ 吸物(松茸麴・とろろ昆布)	ご飯 豚バラ大根 フキのいり煮 青梗菜の磯香和え 味噌汁(茄子・人参)	ご飯 鱈の煮つけ 付け合せ(オクラ) 切り干し大根いり煮 ほうれん草の塩昆布和え 味噌汁(玉葱・小松菜)	ご飯 ホキの幽庵焼き 付け合せ(サニーレタス) 薩摩芋の煮物 オクラの胡麻和え ソウメン汁(素麺・かまぼこ)	ご飯 豚しょうが焼き 茄子のいり煮 煮豆(三色豆) 味噌汁(大根葉・おつゆ麴)	ご飯 ぶりの照り焼き 付け合せ(菜の花) 筍の煮物 しめじナムル 味噌汁(豆腐)
カロリー	1540Kcal	1520Kcal	1614Kcal	1519Kcal	1624Kcal	1638Kcal	1535Kcal
蛋白質	56.4g	56.4g	57.0g	55.0g	64.0g	59.1g	57.0g
食塩	7.8g	8.0g	8.1g	7.8g	8.2g	6.8g	7.7g

★一言コラム★

『立冬』

今年の立冬は11月7日です。意味は初めて冬の気配が現れてくる日で、これから冬らしく寒くなっていくという意味です。立冬の時期では昼間はまだまだ秋で、平年の最高気温は関東で18℃前後です。それほど寒さを感じることはないと思います。

また、食べ物等については、「あられ・おせんべいの日」や「鍋の日」があります。特に鍋の日については11月7日(いいなべの日)となっています。寒くなるので風邪等注意しましょう♪

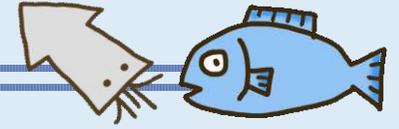
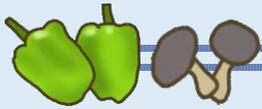


※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※エネルギー量やたんぱく質、塩分量などを掲示いたしますが、あくまでも計算上の数値となります。実際にお召し上がりになる量は少し違いますので、あらかじめご了承くださいませ。



2025年11月  
週間献立表



月日	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	16日(日)
朝食	ご飯 ミートボール煮付け(朝用) 焼きナスのさっぱり和え 味噌汁(玉葱・椎茸) 漬物(きゅうり漬け)	ご飯 高野豆腐の煮物 青梗菜の和え物 味噌汁(じゃが芋・人参) 梅びしお	ご飯 オムレツ 付)ケチャップ ポテトサラダ 味噌汁(白菜・しめじ) ふりかけ(海苔香味)	ご飯 フキの煮物 湯豆腐 付)糸かつお 味噌汁(さつま芋・油揚げ) 漬物(刻みたくあん)	ご飯 マスの塩焼き 白菜のおかか和え 味噌汁(わかめ・巻き麩) ふりかけ(瀬戸風味)	ご飯 南瓜のつや煮 オクラの昆布茶和え 味噌汁(大根葉・油揚げ) 漬物(しその実漬け)	ご飯 卵焼き 小松菜の和え物 味噌汁(なす・しめじ) 海苔の佃煮
昼食	ご飯 鶏肉のオイスターソース炒め 大豆五目煮 えのきの柚子風味和え 味噌汁(ほうれん草・揚げ) ゼリー(グレープ)	ご飯 鯖の塩焼き 付け合せ(おろし大根) がんもの煮物 ブロッコリーのドレッシング和え 味噌汁(なめこ・茄子) デザート(りんご缶)	和風ピラフ 柔らか焼き餃子 付)ポン酢 ほうれん草の胡麻和え 吸物(はんぺん・花麩) フルーツ(パイン缶)	ご飯 アジの南蛮漬(温)焼き 付け合せ(サニーレタス) ポテトたらこ炒め スパゲティサラダ コンソメスープ(洋風野菜) フルーツ(蜜豆缶)	ご飯 CK焼きそば 秋野菜の煮物 もやしなます 味噌汁(南瓜・人参) デザート(たい焼きこしあん)	ご飯 イワシの梅煮 付け合せ(菜の花) 和風チャンプル 大根のシソ香和え 味噌汁(青梗菜・玉ねぎ) デザートストロベリー	ご飯 野菜カレー ソテー ブロッコリーツナマヨ フルーツ(バナナ)
夕食	ご飯 たらのけんちゃん焼 ひろうすの煮物 キャベツの甘酢和え 吸物(はんぺん・巻き麩)	ご飯 八宝菜 切昆布炒り煮 春雨サラダ 中華スープ(ワンタン・人参)	ご飯 ホキの竜田揚げ 付け合せ(キャベツ) レンコンの炒り煮 春菊の辛し和え 吸物(オクラ・とろろ)	ご飯 クリームコロッケ 付け合せ(もやし・赤ピ・マツ) キャベツ包み煮 カリフラワーの胡麻クリーミー和え かぼちゃのポタージュ	ご飯 シイラの西京焼き 添え物(小松菜) ひじきの煮物 菜の花の和え物 モズクスープ(もずく・春菊)	ご飯 ミートローフ 【ソース】ケチャップソース 付け合せ(アスパラ) 冬瓜のくず煮 人参フレンチサラダ 吸物(松茸麩・蒲鉾)	ご飯 赤魚の更紗蒸し 付)ポン酢 薩摩芋の煮物 インゲンの柑橘和え 味噌汁(ほうれん草・えのき)
カロリー	1546Kcal	1557Kcal	1513Kcal	1536Kcal	1578Kcal	1545Kcal	1531Kcal
蛋白質	61.4g	55.9g	56.9g	55.1g	61.4g	55.2g	55.8g
食塩	8.1g	8.0g	8.3g	7.9g	8.2g	7.8g	8.0g

★一言コラム★

『银杏(ぎんなん)』

银杏の旬は10~11月です。実(果肉)から種を取り出し、またその中の胚乳(核)を食べる。ねっとりとして食感と独特の風味は好みがわかるが、感染症を予防する成分が多く含まれ、風邪をひきやすい秋か冬には最適の食材です。

また、ぎんなん中毒という中毒症状もありますので、一回の摂取量では大人では10~15粒までにしましょう♪♪

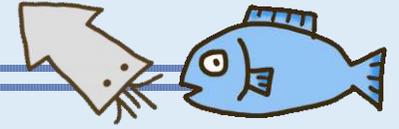
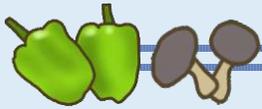


※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※エネルギー量やたんぱく質、塩分量などを掲示いたしますが、あくまでも計算上の数値となります。実際にお召し上がりになる量は少し違いますので、あらかじめご了承くださいませ。



2025年11月  
週間献立表



月日	17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)	22日 (土)	23日 (日)
朝食	ご飯 ポテトの旨煮 卵の花サラダ 味噌汁 (玉葱・椎茸) ふりかけ (海苔香味)	ご飯 つみれの煮物(北〃) 大根ナマス 味噌汁 (里芋・人参) 漬物 (しそ昆布)	ご飯 赤魚みりん焼 マカロニサラダ 味噌汁 (茄子・人参) 鯛みそ	ご飯 目玉焼き (付 アスパラ) 小松菜の塩昆布和え 味噌汁 (ほうれん草・揚げ) ふりかけ (野菜)	ご飯 レンコンいり煮 卵豆腐 味噌汁 (大根葉・おつゆ麩) 漬物 (きゅうり漬け)	ご飯 ギセイ豆腐旨煮 エノキの和え物 味噌汁 (南瓜・しめじ) ふりかけ (味カツオ)	ご飯 大根の炒り煮 枝豆とひじきの白和え 味噌汁 (玉ねぎ・じゃが芋) 漬物 (高菜漬け)
昼食	ご飯 サバの味噌煮 付け合せ (オクラ) 蕪の煮物 カリフラワーの梅肉和え 吸物 (青梗菜・蒲鉾) デザート (白桃缶)	ご飯 かに玉仕立て かに玉仕立て【あん】 白菜のいり煮 菜の花の和え物 味噌汁 (大根葉・なめこ) ゼリー (コーヒー)	鶏そぼろ丼 里芋含め煮 キャベツのカニカマ和え 味噌汁 (豆腐) フルーツ (バナナ)	ご飯 シイラの煮つけ 付け合わせ (菜の花) ジャーマンポテト 白菜の胡麻和え 吸物 (はんぺん・花麩) 杏仁豆腐	ご飯 鶏団子のふわふわ煮 大豆五目煮 春菊の変わり和え かきたま汁 フルーツ (みかん缶)	ご飯 タンドリーフィッシュ 付け合せ (アスパラ) 人参しりしり 白菜のピーナツ和え ミネストローネ風 (洋風野菜・玉ねぎ) デザート (プチケーキ はちみつ)	ご飯 米飯80g ちゃんぽん 高野豆腐の含め煮 インゲンナムル フルーツ (ミックス)
夕食	ご飯 豚肉豆腐 牛蒡のきんぴら ブロッコリーの和え物 味噌汁 (大根・カマ)	ご飯 鶏肉の照り焼き 付け合せ(サニールス) シューマイ盛合せ 付) ポン酢 法蓮の二色和え 味噌汁 (さつま芋・キャベツ)	ご飯 さわらの野菜あんかけ 切昆布の炒り煮 オクラのマスタード和え 吸物 (春菊)	ご飯 鶏肉の回鍋肉 切り干し大根いり煮 もやしナムル 中華スープ (ワンタン・人参)	ご飯 鮭のクリームソース キャベツ煮 キャロットサラダ コンソメスープ (玉葱・人参)	ご飯 ハンバーグ 【ソース】ハンバーグ 付け合せ (人参) ほうれん草のソテー 南瓜サラダ 豆乳スープ	ご飯 ほっけの塩焼き 付け合せ (おろし大根) ふきの煮物 青梗菜のおかか和え 吸物 (茄子・わかめ)
カロリー 蛋白質 食塩	1612Kcal 56.3g 8.0g	1515Kcal 57.3g 8.2g	1598Kcal 55.2g 7.3g	1529Kcal 57.8g 7.7g	1536Kcal 55.9g 7.5g	1566Kcal 58.7g 7.4g	1548Kcal 56.5g 8.2g

★一言コラム★

『国宝瑠璃光寺五重塔』

11月も中旬になりました。秋の景色と言えば紅葉を想像します。今回は山口県の国宝瑠璃光寺五重塔について紹介します。全国に現存する五重塔のうちで10番目に古く、美しさは日本三名塔の一つに数えられ、室町中期における最も秀でた建造物と評されています。この国宝、五重塔は観光山口のシンボルとして桜や楓の裏山を背に、大内文化を優雅に伝えています。夜間もライトアップされ夜も見どころになっています。

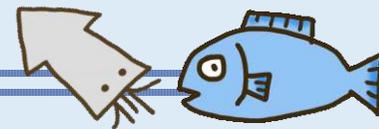
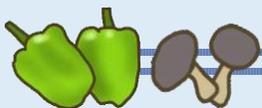


※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※エネルギー量やたんぱく質、塩分量などを掲示いたしますが、あくまでも計算上の数値となります。実際にお召し上がりになる量は少し違いますので、あらかじめご了承くださいませ。



2025年11月  
週間献立表

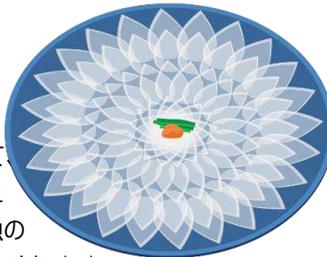


月日	24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)	29日 (土)	30日 (日)
朝食	ご飯 がんもの煮物 なますもやし 味噌汁(じゃが芋・えのき) 梅びしお	ご飯 ちくわの旨煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁(玉葱・オクラ) ふりかけ(瀬戸風味)	ご飯 卵焼き 彩り野菜と揚げのお浸し 味噌汁(わかめ・おつゆ麩) 漬物(柴漬け)	ご飯 ポテトの旨煮 湯豆腐 付)糸かつお・醤油 味噌汁(なす) 漬物(刻みたくあん)	ご飯 炒り卵 菜の花の和え物 味噌汁(さつま芋・大根葉) ふりかけ(梅)	ご飯 ミートボール煮付け 大根の青じそドレッシング和え 味噌汁(白菜・人参) 漬物(しその実漬け)	ご飯 さば照り焼き 青梗菜のおかか和え 味噌汁(じゃが芋・人参) 海苔の佃煮
昼食	ご飯 麻婆豆腐 茄子の炒め煮 青梗菜のさっぱり和え 中華スープ(椎茸・人参) デザート(くずもち マスカット)	ご飯 海老カツ 【タルタルソース】 付け合せ(サニーレタス) 薩摩芋の煮物 キノコの和え物 モズクスープ(もずく・春菊) デザート(りんご缶)	ご飯 スパゲティナポリタン キャベツの桜えび炒め 人参サラダ コンソメスープ(洋風野菜) ゼリー(mixベリー)	ご飯 鯖の南部焼き 付け合せ(オクラ) ひろうすの煮物 白菜の梅ドレ和え 味噌汁(大根・しめじ) フルーツ(パイン缶)	ご飯 ビーフシチュー 南瓜の含め煮 マカロニサラダ デザート(ゆず風味)	ご飯 タラのムニエル 付け合わせ(ブロッコリー) 野菜ソテー ポテトサラダ コンソメスープ(ミックス・ジャガール) フルーツ(蜜豆缶)	ご飯 おでん風煮物 牛蒡のきんぴら オクラのドレッシング和え 吸物(松茸麩・とろろ昆布) フルーツ(バナナ)
夕食	ご飯 ホキの和風オイル焼き 付け合せ(ミックスピーマン) 筍の煮物 タマゴサラダ 吸物(とろろ・蒲鉾)	ご飯 ロールキャベツ 冬瓜のくず煮 カリフラワーの胡麻クリーム和え 味噌汁(里芋・人参)	ご飯 鱈のみぞれソース添え 【みぞれソース】 ひじきの煮物 春雨サラダ 吸物(はんぺん・巻き麩)	ご飯 鶏の山賊焼き 付け合せ(菜の花) 小松菜のいり煮 ブロッコリー柑橘和え かぼちゃのポタージュ	ご飯 赤魚の天ぷら 付け合せ(サニーレタス) 切昆布の炒り煮 ごま豆腐 味噌汁(キャベツ・揚げ)	ご飯 鶏肉のマリネ 炒り豆腐 エノキの和え物 味噌汁(小松菜・油揚げ)	ご飯 鮭の大葉みそ焼き 大豆五目煮 キャベツのシソ香和え 吸物(花麩・蒲鉾)
カロリー	1524Kcal	1608Kcal	1517Kcal	1542Kcal	1569Kcal	1514Kcal	1572Kcal
蛋白質	55.3g	54.9g	55.8g	58.7g	56.1g	55.2g	57.2g
食塩	8.3g	8.0g	8.0g	7.4g	8.1g	7.7g	8.1g

★一言コラム★

『河豚(ふぐ)』

ふぐの旬は11月から2月であり、「秋の彼岸から春の彼岸」までと言われます。明治21年、時の総理大臣・伊藤博文の鶴の一声により解禁されました。そして下関は日本初のフグ解禁の地なのです。ちなみに漁獲量ですが、石川県が1位となっています。山口県は5位となっており約3倍以上の差があります。高級魚のふぐではありますが、地元民として、ふぐさしや唐揚げなど一度は食べておきたいですね♪♪



※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※エネルギー量やたんぱく質、塩分量などを掲示いたしますが、あくまでも計算上の数値となります。実際にお召し上がりになる量は少し違いますので、あらかじめご了承くださいませ。

