

11月

清里苑

2025年11月献立表(山田)

		朝食		昼食		夕食			朝食		昼食		夕食	
01	土	ミートボール もやしのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 411 kcal 食塩 2.8 g	肉じゃが 豆腐のかに風味あん わかめの生姜醤油和え ご飯 味噌汁	エネルギー 557 kcal 食塩 3.2 g	メバルの煮付け 小松菜のソテー きらずサラダ ご飯 すまし汁	エネルギー 537 kcal 食塩 2.9 g	16 日	オムレツ 切干大根のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	エネルギー 452 kcal 食塩 2.1 g	鶏肉の照り焼き 里芋の煮物 黒豆もやしの和え物 ご飯 和風スープ	エネルギー 547 kcal 食塩 2.8 g	豆腐ステーキに風味あんかけ そぼろきんぴら オニオンサラダ ご飯 味噌汁	エネルギー 529 kcal 食塩 2.8 g
02	日	ハムと野菜のカレー炒め キャベツのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	エネルギー 430 kcal 食塩 2.2 g	木の葉丼 鶏レバーの甘辛煮 チンゲン菜のおかか和え 味噌汁	エネルギー 547 kcal 食塩 3.6 g	照り焼きハンバーグ れんこんきんぴら オニオンサラダ ご飯 和風スープ	エネルギー 528 kcal 食塩 3.3 g	17 月	竹輪のソテー ひじきとれんこんのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	エネルギー 477 kcal 食塩 2.4 g	シーフードピラフ 大豆のトマト煮 キャベツのサラダ 卵スープ	エネルギー 587 kcal 食塩 2.8 g	豚肉と白菜のうま煮 なすの味噌かけ ほうれん草の和え物 ご飯 すまし汁	エネルギー 468 kcal 食塩 3.1 g
03	月	大豆と野菜のクリーム煮 カリフラワーのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	エネルギー 457 kcal 食塩 1.9 g	カツのみぞれ煮 さつま揚げの炒め物 おぐらの辛子和え ご飯 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	エネルギー 596 kcal 食塩 3.9 g	さわらの塩麹焼き かぼちゃのそぼろあんかけ 人参の白和え ご飯 すまし汁	エネルギー 502 kcal 食塩 2.3 g	18 火	卵の花 春雨の中華和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 414 kcal 食塩 2.1 g	アジフライ ブロッコリーと卵の炒め物 人参サラダ ご飯 味噌汁	エネルギー 537 kcal 食塩 2.6 g	鶏肉の甘酢炒め さつま揚げの煮物 わかめのサラダ ご飯 和風スープ	エネルギー 608 kcal 食塩 3.3 g
04	火	ベーコンと野菜の洋風煮 ほうれん草の生姜醤油和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 414 kcal 食塩 2.3 g	鶏肉のスタミナ炒め きのこの和風煮 ひじきとごぼうのサラダ ご飯 かきたま汁	エネルギー 644 kcal 食塩 3.2 g	厚揚げと干しエビの炒め物 切干大根煮 スナッペンどうのサラダ ご飯 味噌汁	エネルギー 535 kcal 食塩 3.0 g	19 水	ベーコンと野菜のソテー 大根サラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 418 kcal 食塩 2.0 g	肉きつねうどん 小松菜のソテー カリフラワーとチーズのサラダ バナナ	エネルギー 541 kcal 食塩 4.3 g	たらの野菜あんかけ 鶏レバーの甘辛煮 おぐらの和え物 ご飯 味噌汁	エネルギー 507 kcal 食塩 3.1 g
05	水	竹輪のソテー ブロッコリーのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 381 kcal 食塩 2.2 g	たらのタルタル焼き 高野豆腐の煮物 なすのごま和え 菜めし すまし汁	エネルギー 528 kcal 食塩 3.2 g	豚肉と根菜の甘辛煮 ピーマンの炒め物 わかめの酢の物 ご飯 味噌汁	エネルギー 567 kcal 食塩 2.9 g	20 木	ウィンナーと野菜のクリーム煮 もやしと干しエビの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	エネルギー 466 kcal 食塩 2.4 g	鶏肉の塩ダレ炒め 麩と野菜の煮物 チンゲン菜のピーナツ和え ご飯 味噌汁	エネルギー 625 kcal 食塩 3.0 g	大豆ミートのハンバーグ かぼちゃの煮物 ブロッコリーのサラダ ご飯 すまし汁	エネルギー 554 kcal 食塩 3.4 g
06	木	いわしつみれと野菜の煮物 マカロニサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	エネルギー 504 kcal 食塩 2.4 g	海鮮中華丼 焼売 黒豆もやしのナムル 中華スープ	エネルギー 622 kcal 食塩 3.7 g	鶏肉のオニオンソース ひじきの煮物 白菜のゆかり和え ご飯 味噌汁	エネルギー 541 kcal 食塩 3.3 g	21 金	じゃが芋のそぼろあん なすのピリ辛和え ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	エネルギー 470 kcal 食塩 2.1 g	おでん ピーマンのじゃこ炒め コールスローサラダ ご飯 マンゴー缶	エネルギー 535 kcal 食塩 2.1 g	豚肉の生姜醤油炒め ひじきの煮物 いんげんのごま和え ご飯 味噌汁	エネルギー 575 kcal 食塩 3.0 g
07	金	ウィンナーと野菜のソテー いんげんのピーナツ和え ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	エネルギー 436 kcal 食塩 2.4 g	豚肉の生姜焼き風 ふろふき大根 プリン ご飯 けんちん汁	エネルギー 595 kcal 食塩 2.9 g	和風あんかけ玉子焼き 大豆の煮物 春雨サラダ ご飯 味噌汁	エネルギー 533 kcal 食塩 3.4 g	22 土	がんもの煮物 おぐらのボン酢和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 425 kcal 食塩 2.2 g	カレイの煮付け れんこんきんぴら 黒豆もやしのゆかり和え ご飯 豚汁	エネルギー 501 kcal 食塩 3.1 g	チキンカレーライス ミニコロッケ 白菜のサラダ ご飯 福神漬け	エネルギー 625 kcal 食塩 3.3 g
08	土	厚揚げの煮物 なすのおかか和え ツナと青菜のお粥 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 394 kcal 食塩 2.3 g	かき玉にゆう麺 麩と里芋の煮物 海藻サラダ バナナ	エネルギー 586 kcal 食塩 4.3 g	白身魚のフライ きのこのソテー もやしのごま和え ご飯 和風スープ	エネルギー 521 kcal 食塩 3.0 g	23 日	炒り卵 わかめのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	エネルギー 447 kcal 食塩 3.1 g	麻婆豆腐 春雨の炒め物 小松菜のナムル 中華スープ	エネルギー 506 kcal 食塩 3.3 g	いわしつみれの甘辛炒め 大根の煮物 きらずサラダ ご飯 味噌汁	エネルギー 592 kcal 食塩 3.5 g
09	日	スクランブルエッグ 人参サラダ ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	エネルギー 444 kcal 食塩 2.4 g	豆腐の五目うま煮 切干大根の炒め物 かぼちゃサラダ ご飯 すまし汁	エネルギー 554 kcal 食塩 3.3 g	鶏肉の塩昆布炒め れんこんの煮物 玉ねぎのボン酢和え ご飯 味噌汁	エネルギー 600 kcal 食塩 2.9 g	24 月	竹輪の煮物 マカロニサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	エネルギー 487 kcal 食塩 2.5 g	さばの幽庵焼き 里芋とひじきの煮物 春菊の白和え 小豆入り栗ご飯 味噌汁	エネルギー 537 kcal 食塩 3.0 g	鶏肉の山椒焼き きのこの和風煮 スナッペンどうの和え物 ご飯 和風スープ	エネルギー 531 kcal 食塩 2.6 g
10	月	ハムと野菜のソテー 春雨の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	エネルギー 443 kcal 食塩 2.1 g	赤魚の煮付け 厚揚げのそぼろあん コールスローサラダ ご飯 味噌汁	エネルギー 523 kcal 食塩 2.7 g	味噌豚丼 じゃが芋の煮物 ブロッコリーのサラダ すまし汁	エネルギー 545 kcal 食塩 2.5 g	25 火	厚揚げの葱ダレ カリフラワーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 430 kcal 食塩 2.0 g	ちゃんぽん風ラーメン 春巻き ピーマンの和え物 白桃缶	エネルギー 566 kcal 食塩 4.3 g	豚肉の味噌漬け焼き 根菜の煮物 卵豆腐 ご飯 すまし汁	エネルギー 549 kcal 食塩 2.9 g
11	火	がんもの煮物 小松菜の辛子和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 434 kcal 食塩 2.2 g	きのこのキーマカレー ポテトフライ わかめのサラダ 福神漬け フルーツヨーグルト	エネルギー 659 kcal 食塩 3.6 g	カレイの甘酢照り焼き 人参の金平 豆サラダ ご飯 かきたま味噌汁	エネルギー 489 kcal 食塩 3.0 g	26 水	オムレツ ほうれん草のサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 394 kcal 食塩 2.1 g	焼き鳥丼 切干大根の炒め物 おぐらのおかか和え 味噌汁 フルーツ(りんご)	エネルギー 588 kcal 食塩 2.7 g	たらのカレーニエル なすのトマト煮 もやしと豆苗のサラダ ご飯 バタージュース	エネルギー 499 kcal 食塩 1.7 g
12	水	炒り卵 もやしのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 454 kcal 食塩 2.5 g	鶏肉の甘辛炒め 根菜の煮物 糖しぼり大根 ご飯 味噌汁	エネルギー 603 kcal 食塩 3.2 g	いか団子鍋風 なすの生姜あんかけ ほうれん草のごま和え ご飯	エネルギー 518 kcal 食塩 3.1 g	27 木	ハムと野菜のソテー 白菜の辛子和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	エネルギー 445 kcal 食塩 2.1 g	豚肉の香味炒め 大豆の煮物 プリン ご飯 かきたま汁	エネルギー 567 kcal 食塩 2.9 g	いか団子の野菜あんかけ チンゲン菜の炒め物 おからと柴漬けのサラダ ご飯 味噌汁	エネルギー 534 kcal 食塩 3.3 g
13	木	魚肉ソーセージと野菜のソース スパゲティサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	エネルギー 513 kcal 食塩 2.2 g	炒り豆腐 かぼちゃの煮物 白菜と干しエビの和え物 ご飯 味噌汁	エネルギー 520 kcal 食塩 3.1 g	鶏肉の香味焼き 切干大根煮 玉ねぎのおかか和え ご飯 和風スープ	エネルギー 493 kcal 食塩 3.0 g	28 金	高野豆腐の煮物 春雨サラダ ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	エネルギー 457 kcal 食塩 2.1 g	あじの南蛮漬け れんこんの炒め物 さつま芋のサラダ ご飯 豚汁	エネルギー 634 kcal 食塩 2.9 g	鶏つくね 麩と野菜の煮物 いんげんと干しエビの和え物 ご飯 和風スープ	エネルギー 521 kcal 食塩 3.1 g
14	金	厚揚げの味噌かけ いんげんの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	エネルギー 437 kcal 食塩 2.2 g	きのこのあんかけそば チンゲン菜の卵とじ ポテトサラダ バナナ	エネルギー 579 kcal 食塩 3.7 g	メンチカツ 竹輪の煮物 春雨の酢の物 ご飯 味噌汁	エネルギー 582 kcal 食塩 4.0 g	29 土	炒り卵 もやしの和え物 枝豆と塩昆布のお粥 味噌汁 乳酸菌飲料	エネルギー 370 kcal 食塩 2.9 g	揚げ出し豆腐 なすのそぼろあん ブロッコリーのサラダ ご飯 すまし汁	エネルギー 550 kcal 食塩 2.8 g	豚肉のみぞれ煮 ピーマンと竹輪の炒め物 人参サラダ ご飯 味噌汁	エネルギー 540 kcal 食塩 2.9 g
15	土	鶏団子の煮物 カリフラワーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 420 kcal 食塩 2.4 g	ボークチャップ キャベツのソテー スナッペンどうのサラダ ご飯 コンソメスープ	エネルギー 618 kcal 食塩 2.7 g	あじの梅風味蒲焼き 麩と野菜の煮物 小松菜のピーナツ和え ご飯 味噌汁	エネルギー 452 kcal 食塩 2.8 g	30 日	ウィンナーと野菜の洋風煮 キャベツのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	エネルギー 458 kcal 食塩 2.6 g	鶏肉のカレー炒め かぼちゃの煮物 ほうれん草のごま和え ご飯 味噌汁	エネルギー 549 kcal 食塩 3.1 g	さわらの梅煮 里芋の味噌かけ 玉ねぎの和え物 ご飯 けんちん汁	エネルギー 531 kcal 食塩 2.7 g

*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります

