

清里苑 2026年11月献立表

	朝食		昼食		夕食			朝食		昼食		夕食	
01 日	仏と野菜の加-炒め キャベツのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPA3-グ ルト	1食分 - 491 kcal 食塩 2.0 g	エビとくらげの卵料理 鶏レバーの甘辛煮 チンゲン菜のおかか和え 味噌汁	1食分 - 561 kcal 食塩 3.1 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	1食分 - 537 kcal 食塩 3.2 g	16 月	竹輪の煮物 ひじきとれんこんのサラダ みぞれ粥 味噌汁	1食分 - 429 kcal 食塩 2.6 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	1食分 - 589 kcal 食塩 2.6 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	1食分 - 487 kcal 食塩 3.3 g
02 月	大豆と野菜の列-ム煮 カリフラワーのマリネ ご飯 味噌汁 漬物	1食分 - 450 kcal 食塩 2.1 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)	1食分 - 612 kcal 食塩 3.5 g	丸ごと鮭の塩焼き かぼちゃのそぼろあんかけ 人参の白和え ご飯 すまし汁	1食分 - 487 kcal 食塩 2.0 g	17 火	卵の花 春雨の中華和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	1食分 - 461 kcal 食塩 2.2 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	1食分 - 546 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	1食分 - 595 kcal 食塩 3.2 g
03 火	ハ-ソと野菜の洋風煮 ほうれん草の生薑油和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	1食分 - 458 kcal 食塩 2.3 g	鶏肉の山椒煮 きのこソテー ひじきとごぼうのサラダ ご飯 かきたま汁	1食分 - 590 kcal 食塩 2.2 g	厚揚げと干しエビの炒め物 切干大根煮 スナップえんどうのサラダ ご飯 豚汁	1食分 - 571 kcal 食塩 2.7 g	18 水	目玉焼き 大根サラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	1食分 - 430 kcal 食塩 1.8 g	肉きつねうどん 小松菜の煮びたし なすのピリ辛和え フルーツ	1食分 - 583 kcal 食塩 4.4 g	丸ごとさんまの野菜あんかけ 豚レバーの炒め物 カリフラワー-とチ-ズ-のサラダ ご飯 味噌汁	1食分 - 644 kcal 食塩 2.9 g
04 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 ふりかけ 乳酸菌飲料	1食分 - 451 kcal 食塩 2.3 g	丸ごとあじのタルタル焼き 高野豆腐の煮物 なすのごま和え 菜めし すまし汁	1食分 - 560 kcal 食塩 3.0 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	1食分 - 572 kcal 食塩 2.7 g	19 木	ウイナーと野菜の列-ム煮 もやしと干しエビ-の和え物 ご飯 味噌汁 漬物	1食分 - 466 kcal 食塩 2.4 g	鶏肉の照り焼き 麩と野菜の煮物 糖しほり大根 ご飯 味噌汁	1食分 - 543 kcal 食塩 3.0 g	大豆ミートのハハ-ク かぼちゃの煮物 ブロッコリーのサラダ ご飯 すまし汁	1食分 - 547 kcal 食塩 3.2 g
05 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	1食分 - 486 kcal 食塩 2.3 g	海鮮中華丼 焼売 黒豆もやしのナムル 中華スープ フルーツ (バナナ)	1食分 - 627 kcal 食塩 3.6 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	1食分 - 564 kcal 食塩 3.2 g	20 金	じゃが芋のそぼろあん おぐらのボン酢和え ご飯 味噌汁 ふりかけ DHA+EPA3-グ ルト	1食分 - 470 kcal 食塩 2.3 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 フルーツ (バナナ)	1食分 - 532 kcal 食塩 2.2 g	豚肉の生薑醤油炒め ひじきの煮物 いんげんのごま和え ご飯 味噌汁	1食分 - 572 kcal 食塩 2.9 g
06 金	ウイナーと野菜の列-いんげんのピ-ナッツ和え ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPA3-グ ルト	1食分 - 484 kcal 食塩 2.3 g	豚肉の生薑焼き風 大豆の煮物 糖しほり大根 ご飯 味噌けんちん汁	1食分 - 613 kcal 食塩 3.3 g	和風あんかけ玉子焼き かぶの味噌かけ 春菊の和え物 ご飯 すまし汁	1食分 - 477 kcal 食塩 3.0 g	21 土	かんもの煮物 切干大根のナムル ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	1食分 - 497 kcal 食塩 2.0 g	丸ごとあじの煮付け れんこんきんぴら 黒豆もやしのゆかり和え ご飯 きのこ豚汁	1食分 - 504 kcal 食塩 2.8 g	チキンカレーライス ミニコロッケ 白菜のサラダ 福神漬け	1食分 - 619 kcal 食塩 3.6 g
07 土	厚揚げの炒め物 なすの和え物 ツナと青菜のお粥 味噌汁 乳酸菌飲料	1食分 - 467 kcal 食塩 2.3 g	かき玉にゆう麺 麩と里芋の煮物 チ-ズ-入り海藻サラダ	1食分 - 597 kcal 食塩 4.2 g	白身魚のフライ きのこソテー もやしのごま和え ご飯 和風スープ	1食分 - 522 kcal 食塩 3.0 g	22 日	竹輪のソテー わかめのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPA3-グ ルト	1食分 - 489 kcal 食塩 2.8 g	炒り豆腐 春雨の炒め物 おぐらの和え物 ご飯 中華スープ	1食分 - 548 kcal 食塩 2.7 g	たらの南蛮漬け 大根の煮物 きらずサラダ ご飯 味噌汁	1食分 - 531 kcal 食塩 2.5 g
08 日	スクランブルエッグ 人参サラダ ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPA3-グ ルト	1食分 - 513 kcal 食塩 2.3 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	1食分 - 555 kcal 食塩 2.9 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	1食分 - 585 kcal 食塩 3.0 g	23 月	スクランブルエッグ マカロニサラダ ご飯 味噌汁 漬物	1食分 - 547 kcal 食塩 2.1 g	ちゃんぽん風ラーメン 春巻き ピーマンの和え物	1食分 - 547 kcal 食塩 3.5 g	鶏肉の味噌漬け焼き きのこの和風煮 スナッ-えんどうの和え物 ご飯 和風スープ	1食分 - 534 kcal 食塩 2.6 g
09 月	仏と野菜の列-春雨の和え物 ご飯 味噌汁 漬物	1食分 - 446 kcal 食塩 2.0 g	メハルの煮付け 厚揚げのそぼろあん ブロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁	1食分 - 543 kcal 食塩 2.8 g	味噌豚丼 さつま芋の甘煮 コールスローサラダ すまし汁	1食分 - 582 kcal 食塩 2.0 g	24 火	厚揚げの窓タレ カリフラワーのサラダ ご飯 味噌汁 ふりかけ 乳酸菌飲料	1食分 - 496 kcal 食塩 2.0 g	丸ごとさばの幽庵焼き 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	1食分 - 629 kcal 食塩 2.7 g	豚肉の甘辛炒め 根菜の煮物 卵豆腐 ご飯 すまし汁	1食分 - 574 kcal 食塩 2.5 g
10 火	高野豆腐の煮物 小松菜の辛子和え ご飯 味噌汁 ふりかけ 乳酸菌飲料	1食分 - 421 kcal 食塩 2.3 g	根菜のキーマカレー ポテトフライ 大根サラダ 福神漬け フル-ソ-グ ルト	1食分 - 629 kcal 食塩 3.2 g	丸ごとさばの照り焼き 人参の金平 豆サラダ ご飯 味噌汁	1食分 - 636 kcal 食塩 2.5 g	25 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	1食分 - 436 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)	1食分 - 592 kcal 食塩 2.6 g	たらのカレ-ムニエル なすのトマト煮 もやしと豆苗のサラダ ご飯 ポタージュスープ	1食分 - 499 kcal 食塩 1.6 g
11 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	1食分 - 496 kcal 食塩 2.2 g	鶏肉の甘辛炒め かぶの煮物 わかめの和え物 ご飯 味噌汁	1食分 - 578 kcal 食塩 3.0 g	いか団子鍋風 なすの生薑あんかけ ほうれん草のごま和え ご飯	1食分 - 521 kcal 食塩 2.6 g	26 木	ハ-ソと野菜の列-白菜の辛子和え ご飯 味噌汁 漬物	1食分 - 459 kcal 食塩 2.4 g	ブラウンシチュー 小松菜と卵の炒め物 おからと柴漬けのサラダ ご飯 フルーツ (バナナ)	1食分 - 679 kcal 食塩 3.2 g	いか団子の野菜あんかけ 大豆の煮物 わかめのサラダ ご飯 味噌汁	1食分 - 495 kcal 食塩 3.5 g
12 木	魚肉リ-セ-と野菜の列-スパゲティサラダ ご飯 味噌汁 漬物	1食分 - 516 kcal 食塩 2.2 g	白麻婆豆腐 かぼちゃの煮物 白菜と干しエビの和え物 ご飯 味噌汁	1食分 - 536 kcal 食塩 2.7 g	鶏肉の香味焼き 根菜の煮物 玉ねぎのおかか和え ご飯 和風スープ	1食分 - 496 kcal 食塩 2.6 g	27 金	高野豆腐の煮物 春雨サラダ 卵ときくらげの雑炊 漬物 DHA+EPA3-グ ルト	1食分 - 456 kcal 食塩 1.4 g	赤魚のニル-ハ-タ-醤油 れんこんの炒め物 さつま芋のサラダ ご飯 味噌汁	1食分 - 609 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	1食分 - 529 kcal 食塩 3.0 g
13 金	厚揚げの味噌かけ いんげんのサラダ 鶏とれんこんの雑炊 漬物 DHA+EPA3-グ ルト	1食分 - 449 kcal 食塩 1.9 g	きのこのあんかけそば チンゲン菜の卵とし ポテトサラダ	1食分 - 581 kcal 食塩 3.8 g	メンチカツ 竹輪の煮物 春雨の酢の物 ご飯 味噌汁	1食分 - 596 kcal 食塩 3.8 g	28 土	炒り卵 もやしの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	1食分 - 486 kcal 食塩 2.3 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	1食分 - 550 kcal 食塩 2.3 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	1食分 - 564 kcal 食塩 2.6 g
14 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	1食分 - 466 kcal 食塩 2.4 g	ボークチャップ キャベツのソテー スナップえんどうのサラダ ご飯 コンソメスープ フルーツ (バナナ)	1食分 - 619 kcal 食塩 2.5 g	あじの梅風味蒲焼き 麩と野菜の煮物 小松菜のピ-ナッツ和え ご飯 味噌汁	1食分 - 456 kcal 食塩 2.7 g	29 日	ウイナーと野菜の洋風煮 キャベツのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPA3-グ ルト	1食分 - 512 kcal 食塩 2.4 g	鶏肉のカレ-炒め かぼちゃの煮物 ほうれん草のごま和え ご飯 味噌汁	1食分 - 528 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	1食分 - 533 kcal 食塩 2.2 g
15 日	オムレツ 切干大根のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPA3-グ ルト	1食分 - 493 kcal 食塩 2.0 g	鶏肉の塩ダレ炒め 里芋の煮物 黒豆もやしの和え物 ご飯 和風スープ	1食分 - 587 kcal 食塩 2.9 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 豚汁	1食分 - 572 kcal 食塩 2.7 g	30 月	魚肉リ-セ-と野菜の列-スパゲティサラダ ご飯 味噌汁 漬物	1食分 - 497 kcal 食塩 2.1 g	豚肉と根菜の煮物 チンゲン菜の炒め物 カリフラワーのマリネ ご飯 味噌汁	1食分 - 578 kcal 食塩 2.5 g	中華風炊き込みご飯 かぶの生薑あんかけ 豆サラダ 中華スープ	1食分 - 492 kcal 食塩 3.2 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

