



清里苑 2025年11月献立表



	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	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	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	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	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	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
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	木の葉丼 鶏レバーの甘辛煮 テンゲン菜のおかか和え 味噌汁	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	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	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	シーフード丼 大豆のトマト煮 キャベツのサラダ 卵スープ
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	カツのみぞれ煮 さつま揚げの炒め物 おくらと辛子と和え ご飯 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	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	18 火	卵の花 春雨の中華和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	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	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
04 火	ヘ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	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	厚揚げと干しエビの炒め物 切干大根煮 スナップエンドウのサラダ ご飯 味噌汁	19 水	ヘ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	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 フルーツ(みかん缶)	たらの野菜あんかけ 鶏レバーの甘辛煮 おくらと和え物 ご飯 味噌汁
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	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	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	20 木	ウイ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	鶏肉の塩たれ炒め 麩と野菜の煮物 テンゲン菜のピーナツ和え ご飯 味噌汁	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
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	海鮮中華丼 焼売 黒豆もやしのナムル 中華スープ	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	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	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)	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
07 金	ウイ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	豚肉の生姜焼き風 ふろふき大根 春雨の和え物 ご飯 けんちん汁	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	22 土	がんもの煮物 おくらとポテト和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	カレーの煮付け れんこんきんぴら 黒豆もやしのゆかり和え ご飯 豚汁	チキンカレーライス ミニコロッケ 白菜のサラダ 福神漬
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	かき玉にゆず麩 麩と里芋の煮物 海藻サラダ フルーツ(マンゴー缶)	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	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	麻婆豆腐 春雨の炒め物 小松菜のナムル ご飯 中華スープ	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
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	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	鶏肉の塩昆布炒め れんこんの煮物 玉ねぎのポテト和え ご飯 味噌汁	24 月	竹輪の煮物 マカロニサラダ ご飯 味噌汁 漬物	さばの幽庵焼き 里芋とひじきの煮物 春雨のお白和え 小豆入り栗ご飯 味噌汁	鶏肉の山椒焼き きのこの和風煮 スナップエンドウの和え物 ご飯 和風スープ
10 月	ハムと野菜のソテー 春雨の和え物 ご飯 味噌汁 漬物	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	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	25 火	厚揚げの葱たれ カリフラワーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	ちゃんぽん風ラーメン 春巻き ピーマンの和え物 フルーツ(パイナップル)	豚肉の味噌漬け焼き 根菜の煮物 卵豆腐 ご飯 すまし汁
11 火	がんもの煮物 小松菜の辛子と和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	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 フルーツヨーグルト	カレーの甘酢照り焼き 人参の金平 豆サラダ ご飯 かきたま味噌汁	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	焼き鳥 切干大根の炒め物 おくらと豆苗のサラダ ご飯 味噌汁 フルーツ(りんご)	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 ポタージュスープ
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	鶏肉の甘辛炒め 根菜の煮物 糖しほり大根 ご飯 味噌汁	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	27 木	ハムと野菜のソテー 白菜の辛子と和え ご飯 味噌汁 漬物	豚肉の香味炒め 大豆の煮物 糖しほり大根 ご飯 かきたま汁	いか団子の野菜あんかけ テンゲン菜の炒め物 おくらと菜漬のサラダ ご飯 味噌汁
13 木	魚肉ソーセージと野菜のソテー スパゲティサラダ ご飯 味噌汁 漬物	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	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	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	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	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
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	きのこのあんかけそば テンゲン菜の卵とじ ポテトサラダ フルーツ(バナナ)	メンチカツ 竹輪の煮物 春雨の酢の物 ご飯 味噌汁	29 土	炒り卵 もやしの和え物 枝豆と塩昆布のお粥 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	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	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
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	ポークチャップ キャベツのソテー スナップエンドウのサラダ ロールパン コンソメスープ	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	30 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 カルシウムヨーグルト	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	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

*おやつは仕入れ等の事情により事前に表記していませんが、日替わりで提供しています
*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

