

すこやかⅠ 常食 献立だより 2025年11月

11月

曜日 日付	月	火	水	木	金	土 1	日 2
朝	11月2日(日)昼食 栗ごはん 十三夜	11月4日(火)昼食 ちらし寿司		11月8日(土)昼食 ふろふき大根のなめ茸かけ		しいたけと人参の雑炊 れんこんと豚肉のしぐれ煮 もやしとちくわの香味ドレサラダ 昆布佃煮	ごはん ミートオムレツ 納豆 味噌汁(あさり・油揚げ)
昼						エネ 315 kcal 蛋白 9.2 g 脂質 11.8 g 食塩 2.01 g	エネ 398 kcal 蛋白 17.8 g 脂質 9.1 g 食塩 1.58 g
夕	十三夜とは、十五夜に続く名月で、「後の月」と呼ばれ、十五夜に次いで美しい月だと言われています。十三夜は、栗や豆が収穫できる時期であることから「栗名月」「豆名月」とも呼ばれます。十三夜は栗御飯です。どうぞ賞味ください。	さば・さけ・かれいの旬は秋から冬にかけてです。旬を迎える魚は産卵期を迎えたとき、脂が乗ってきたり、肉厚になつたり、旨味が凝縮されます。いつもと違う寿司ネタしめさばスライスを使用した散らし寿司をどうぞ味わって下さい。		ふろふき大根の名の由来は、諸説あります。昔は風呂と言えば蒸し風呂でした。熱くなった体に息を吹きかける様子が、この料理を食べるときに息を吹きかけて冷ます姿と似ていることからこの名が付いたそうです。		ごはん 鶏肉のオニオンソース煮 大根と豚肉の金平 キャベツと油揚げの白ごま和え 味噌かきたま汁	栗ごはん ホッケのたれ焼き 卵の花 胡瓜の甘酢和え とろろ汁
計						エネ 565 kcal 蛋白 23.8 g 脂質 21.9 g 食塩 2.3 g	エネ 458 kcal 蛋白 20.3 g 脂質 7.6 g 食塩 1.52 g
日付	3	4	5	6	7	8	9
朝	パン ボロニアソーセージ 白菜と鶏肉のカレースープ	ごはん かに玉 白菜の和え物 味噌汁(チンゲン菜・もやし)	ごはん チキンナゲット(トマトソース) ブロッコリーとちくわの麦味噌和え 味噌汁(うまい菜・白ねぎ)	ごはん 玉子焼き いんげんのおから和え 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)	ごはん プレーンオムレツ(きのこソース) もやしと油揚げの白ごま和え 味噌汁(白菜・大根葉)	ごはん 照り焼き風肉団子 かいちゃんのサラダ 味噌汁(キャベツ・小松菜)	ごはん 擬製豆腐(そぼろあん) キャベツのピーナツドレサラダ 味噌汁(ほうれん草・人参)
	エネ 281 kcal 蛋白 10.6 g 脂質 13.7 g 食塩 1.94 g	エネ 321 kcal 蛋白 8.6 g 脂質 5.3 g 食塩 1.5 g	エネ 380 kcal 蛋白 14.7 g 脂質 6.6 g 食塩 1.77 g	エネ 390 kcal 蛋白 11.1 g 脂質 8.6 g 食塩 1.23 g	エネ 385 kcal 蛋白 14.1 g 脂質 8.4 g 食塩 1.93 g	エネ 380 kcal 蛋白 10.4 g 脂質 8.7 g 食塩 1.18 g	エネ 356 kcal 蛋白 10.3 g 脂質 6.7 g 食塩 1.3 g
昼	ごはん 鶏肉とキャベツの味噌炒め 高野豆腐のサイコロ煮 もやしの和え物 すまし汁(えのき・しいたけ)	ちらし寿司 大根と鶏肉の炒め物 キャベツと平天のごまドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	ごはん ハンバーグ(和風ソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー 大根と大根葉のピリ辛和え 味噌汁(油揚げ・人参)	ごはん さけのクリームソースかけ 里芋と油揚げの煮物 キャベツとパプリカのバジルドレサラダ 味噌汁(もやし・平天) いりこ風味	鶏肉のキーマカレー 大根の香味ドレサラダ 黄桃缶のピーチジュレ	豚丼 ふろふき大根のなめ茸かけ 白菜とかまぼこの麹ナムル和え 赤だし(ごぼう・わかめ)	ごはん さばの塩焼き 絹揚げの煮物 もやしとちくわの大葉ドレサラダ 味噌かきたま汁
	エネ 477 kcal 蛋白 23.5 g 脂質 13.8 g 食塩 2.22 g	エネ 520 kcal 蛋白 22.4 g 脂質 13.5 g 食塩 3.29 g	エネ 575 kcal 蛋白 18.2 g 脂質 23.5 g 食塩 2.44 g	エネ 501 kcal 蛋白 25.7 g 脂質 12.6 g 食塩 2.04 g	エネ 493 kcal 蛋白 14 g 脂質 14.1 g 食塩 1.95 g	エネ 522 kcal 蛋白 19.7 g 脂質 16.9 g 食塩 3.02 g	エネ 612 kcal 蛋白 27.2 g 脂質 27.8 g 食塩 3.11 g
夕	ごはん ホキの揚げ浸し ひじきと豚肉の炒め煮 ポテトサラダ 味噌汁(豆腐・花麩)いりこ風味	ごはん 合鴨スマーカスライス 絹揚げの煮物 ほうれん草となめこの塩ポン和え 味噌汁(里芋・大根葉) 麦白味噌仕立て	ごはん 白身魚の味噌煮 キャベツと鶏肉の炒め物 マカロニサラダ すまし汁(おくら・おつゆ麩)	ごはん 豚肉の山椒煮 ごぼうの味噌金平 さくら漬け	ごはん さわらの柚庵焼き 大豆と小えびの煮物 プロッコリーとコーンのマヨサラダ 豚汁(豚肉・玉ねぎ・人参)	ごはん 白身魚の唐揚げ(チリ風味あん) うまい菜と鶏肉の炒め物 やっこ(醤油) 味噌汁(里芋・しいたけ)	ごはん 蒸し鶏(レモンバターソース) 小松菜とツナの炒め物 カリフラワーのパンバントドレサラダ 味噌汁(油揚げ・大根葉)白味噌仕立て
	エネ 577 kcal 蛋白 24.5 g 脂質 21.3 g 食塩 2.47 g	エネ 574 kcal 蛋白 21.1 g 脂質 22.6 g 食塩 3.18 g	エネ 489 kcal 蛋白 23.1 g 脂質 16.5 g 食塩 1.6 g	エネ 462 kcal 蛋白 17.8 g 脂質 11.9 g 食塩 1.98 g	エネ 565 kcal 蛋白 27.1 g 脂質 20.6 g 食塩 2.27 g	エネ 500 kcal 蛋白 26.3 g 脂質 14.8 g 食塩 2.23 g	エネ 456 kcal 蛋白 24.8 g 脂質 10.3 g 食塩 1.76 g
計	エネ 1335 kcal 蛋白 58.6 g 脂質 48.8 g 食塩 6.63 g	エネ 1415 kcal 蛋白 52.1 g 脂質 41.4 g 食塩 7.98 g	エネ 1443 kcal 蛋白 56 g 脂質 46.6 g 食塩 5.81 g	エネ 1354 kcal 蛋白 54.6 g 脂質 33.2 g 食塩 5.25 g	エネ 1443 kcal 蛋白 55.2 g 脂質 43.1 g 食塩 6.15 g	エネ 1403 kcal 蛋白 56.3 g 脂質 40.3 g 食塩 6.43 g	エネ 1424 kcal 蛋白 62.4 g 脂質 44.8 g 食塩 6.17 g

常食 献立だより 2025年11月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	10	11	12	13	14	15	16
朝	パン 磯巻き卵 大根と豚肉の豆乳スープ	ごはん 大豆ミートハンバーグ(テミグラスソース) 味噌汁(しろな・玉ねぎ)	ごはん ハムチーズピカタ キャベツとコーンの和風ドレサラダ 味噌汁(大根葉・しいたけ)	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ 白菜と大根葉のピーナッツ和え 味噌汁(もやし・人参)	ごはん 千草焼き いんげんのお浸し 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	白菜と鶏肉の雑炊 豚肉の和風炒め もやしの香味ドレサラダ 手作りりんごゼリー	ごはん ほうれん草オムレツ 白菜と油揚げの麹ナムル和え 味噌汁(里芋・玉ねぎ)
	エネ 269 kcal 蛋白 12.3 g 脂質 11.4 g 食塩 1.33 g	エネ 399 kcal 蛋白 11.3 g 脂質 11.4 g 食塩 1.57 g	エネ 355 kcal 蛋白 9.6 g 脂質 7.7 g 食塩 1.48 g	エネ 346 kcal 蛋白 9.7 g 脂質 7.3 g 食塩 1.46 g	エネ 328 kcal 蛋白 10 g 脂質 4.5 g 食塩 1.24 g	エネ 359 kcal 蛋白 13.7 g 脂質 14.3 g 食塩 1.25 g	エネ 342 kcal 蛋白 10.7 g 脂質 5.6 g 食塩 1.27 g
昼	ごはん 鶏肉の豆鼓蒸し ごぼうと豚肉の炒り煮 フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	ごはん 豚かつのおろしあんかけ ひじきとかんぴょうの煮物 白菜のレモン風味 味噌汁(人参・しめじ)	ごはん シロガネダラの煮付け もやしと鶏肉の炒め物 さつまいものサラダ 味噌汁(じゃがいも・白菜) いりこ風味 高菜炒め	親子丼 キャベツとツナの炒め物 さつまいものサラダ 味噌汁(大根・あさり) 白味噌仕立て	ごはん 焼きあじの南蛮漬け 昆布大豆煮 大根とパプリカのごまドレサラダ 味噌汁(里芋・白ねぎ)	ごはん 鶏肉のマスタード焼き 金時豆煮 うまい菜と平天の和え物 味噌汁(絹揚げ・大根葉) 白味噌仕立て	ごはん 豚肉の塩ダレ炒め 一口がんものの煮物 しろなどりめんの麦味噌和え 味噌汁(しいたけ・人参)
	エネ 540 kcal 蛋白 20.8 g 脂質 18.7 g 食塩 1.13 g	エネ 562 kcal 蛋白 16.9 g 脂質 15.7 g 食塩 2.56 g	エネ 397 kcal 蛋白 23.5 g 脂質 7 g 食塩 1.77 g	エネ 582 kcal 蛋白 25.8 g 脂質 14.8 g 食塩 2.79 g	エネ 504 kcal 蛋白 24.3 g 脂質 11.8 g 食塩 2.5 g	エネ 552 kcal 蛋白 23.1 g 脂質 13 g 食塩 1.99 g	エネ 517 kcal 蛋白 23.7 g 脂質 19.9 g 食塩 2.07 g
夕	ごはん 銀ひらすのグリル(野菜ソース) 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 いんげんとコーンのスローサラダ 味噌汁(白菜・わかめ) いりこ風味	ごはん いわしの山椒煮 卯の花 ブロッコリーのたらこマヨサラダ 味噌汁(ソーメン・花麩)	ごはん 豚肉の生姜炒め 切干大根の煮物 味噌汁(かぼちゃ) ミルク寒天のあんずソースかけ	ごはん 赤魚の西京焼き れんこんと豚肉の炒り煮 チンゲン菜と油揚げのわさび和え すまし汁(玉ねぎ・えのき)	ごはん 肉じゃが(豚肉) やっこ(大葉味噌ダレ) ブロッコリーとちくわのピリ辛和え すまし汁(白菜・小松菜)	ごはん 擬製豆腐 大根と豚肉の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(あさり・わかめ)	ごはん かれいのグリル(オニオンソース) 高野豆腐のそぼろ煮 カリフラワーといんげんのバジルドレサラダ 味噌汁(大根・もやし) いりこ風味
	エネ 587 kcal 蛋白 29.6 g 脂質 20.4 g 食塩 2.88 g	エネ 453 kcal 蛋白 18.2 g 脂質 11.2 g 食塩 2.74 g	エネ 559 kcal 蛋白 18.1 g 脂質 16.6 g 食塩 2.13 g	エネ 476 kcal 蛋白 26.1 g 脂質 11.3 g 食塩 1.92 g	エネ 561 kcal 蛋白 22.6 g 脂質 15.3 g 食塩 2.75 g	エネ 513 kcal 蛋白 19.7 g 脂質 15.4 g 食塩 2.93 g	エネ 530 kcal 蛋白 29.1 g 脂質 16.8 g 食塩 2.29 g
計	エネ 1396 kcal 蛋白 62.7 g 脂質 50.5 g 食塩 5.34 g	エネ 1414 kcal 蛋白 46.4 g 脂質 38.4 g 食塩 6.87 g	エネ 1311 kcal 蛋白 51.2 g 脂質 31.2 g 食塩 5.38 g	エネ 1404 kcal 蛋白 61.6 g 脂質 33.3 g 食塩 6.17 g	エネ 1392 kcal 蛋白 57 g 脂質 31.7 g 食塩 6.49 g	エネ 1424 kcal 蛋白 56.5 g 脂質 42.7 g 食塩 6.17 g	エネ 1388 kcal 蛋白 63.5 g 脂質 42.2 g 食塩 5.63 g
日付	17	18	19	20			
朝	パン 鶏の炭焼き風味 かぼちゃのポタージュスープ	ごはん ポテトミニチ巻き いんげんと平天の白ごま和え 味噌汁(キャベツ・絹揚げ)	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 キャベツとちりめんの豆乳和え 味噌汁(ほうれん草・しいたけ)	ごはん メヌケの煮付け もやしとちくわのパンバントレサラダ 味噌汁(さつまいも・白菜)			
	エネ 294 kcal 蛋白 11 g 脂質 11.5 g 食塩 1.37 g	エネ 404 kcal 蛋白 12.5 g 脂質 9.7 g 食塩 1.66 g	エネ 355 kcal 蛋白 15.9 g 脂質 6.7 g 食塩 1.68 g	エネ 391 kcal 蛋白 19.1 g 脂質 7.3 g 食塩 1.56 g			
昼	ごはん 白身魚の生姜煮 れんこんと油揚げの炒め生酢 玉子どうふ 味噌汁(さつまいも・白ねぎ) 麦白味噌仕立て	わかめうどん もやしとピーマンの炒め物 大根とコーンの大葉ドレサラダ	ごはん 蒸し鶏(ごまソース) 豚肉と絹揚げの煮物 うまい菜の洋風お浸し 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	ごはん 千草蒸し 里芋と豚肉の煮物 味噌汁(大根・ごぼう) いりこ風味 はちみつねり梅			
	エネ 458 kcal 蛋白 21.9 g 脂質 11 g 食塩 2.17 g	エネ 356 kcal 蛋白 9.6 g 脂質 4.1 g 食塩 3.22 g	エネ 553 kcal 蛋白 30.7 g 脂質 16.5 g 食塩 2.32 g	エネ 514 kcal 蛋白 19.6 g 脂質 14.6 g 食塩 3.17 g			
夕	ごはん 肉団子のクリームシチュー 小松菜とツナの炒め物 白桃缶のピーチジュレ	ごはん 豚肉の味噌マヨ炒め いかふくさ焼き チンゲン菜としいたけの和え物 すまし汁(白菜・人参)	ごはん さばの照り焼き かぼちゃの含め煮 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) 白菜の浅漬け	ごはん ハンバーグ(きのこソース) 大豆とベーコンのコンソメ煮 いんげんとコーンのピリ辛和え 味噌汁(わかめ・人参)			
	エネ 626 kcal 蛋白 16.5 g 脂質 26.1 g 食塩 2.03 g	エネ 516 kcal 蛋白 19.8 g 脂質 19.5 g 食塩 2.24 g	エネ 528 kcal 蛋白 19.3 g 脂質 20.2 g 食塩 1.83 g	エネ 528 kcal 蛋白 17.2 g 脂質 19.3 g 食塩 2.64 g			
計	エネ 1378 kcal 蛋白 49.3 g 脂質 48.5 g 食塩 5.56 g	エネ 1276 kcal 蛋白 41.9 g 脂質 33.3 g 食塩 7.11 g	エネ 1436 kcal 蛋白 65.9 g 脂質 43.4 g 食塩 5.83 g	エネ 1432 kcal 蛋白 55.9 g 脂質 41.1 g 食塩 7.37 g			



常食 献立だより 2025年11月 ◇③◇

曜日 日付	月	火	水	木	金 21	土 22	日 23
朝			11月21日(金)昼食 太平燕(タイピーエン) [熊本県郷土料理]		ごはん スクランブルエッグ(ケチャップ) 大根と平天の和風トマトサラダ 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)	ごはん 筑前煮 納豆 味噌汁(油揚げ・人参)	ごはん チキンナゲット(野菜ソース) プロッコリーとコーンの麦味噌和え 味噌汁(白菜・あさり)
昼					エネ 371 kcal 蛋白 11.5 g 脂質 7.7 g 食塩 1.81 g	エネ 403 kcal 蛋白 20 g 脂質 8 g 食塩 1.69 g	エネ 374 kcal 蛋白 14.7 g 脂質 6.5 g 食塩 1.55 g
夕			太平燕(タイピーエン)は、熊本県の郷土料理で、中華風の春雨スープです。明治時代に中国から伝わり、具材に使用されていた扁肉燕(ワンタンの皮)を春雨に代替し、日本向けにアレンジされた中華風スープです。		ごはん ホキの唐揚げ(中華あん) えびշューマイ プロッコリーのおからサラダ 太平燕(タイピーエン)[熊本県郷土料理]	ポークカレー キャベツとツナのマリネ マンゴー缶	ごはん 赤魚の焼き浸し もやしと鶏肉の炒め物 とろろの梅かつお和え 味噌かきたま汁
計					エネ 587 kcal 蛋白 24.3 g 脂質 19.2 g 食塩 2.25 g	エネ 542 kcal 蛋白 17 g 脂質 16.2 g 食塩 2.14 g	エネ 466 kcal 蛋白 27.7 g 脂質 10 g 食塩 2.27 g
日付	24	25	26	27	28	29	30
朝	でんぶ入りだし巻き卵 小松菜とベーコンのカレースープ	ごはん 5品目具材の玉子焼き もやしと平天のパンハントマトサラダ 味噌汁(じゃがいも・人参)	ごはん 鶏つみれの煮物 チンゲン菜と人参の麹ナムル和え 味噌汁(大根葉・玉ねぎ)	ごはん 玉子焼き いんげんのおからサラダ 味噌汁(キャベツ・人参)	ごはん チキンピカタ 白菜と平天の和え物 味噌汁(大根葉・里芋)	ちりめん雑炊 里芋のそぼろ煮 プロッコリーとちくわのピーナツ和え 金時豆煮	ごはん 白身魚のつみれ(柚子) チンゲン菜と油揚げの白ごま和え 味噌汁(ごぼう・人参)
	エネ 168 kcal 蛋白 8.7 g 脂質 10.8 g 食塩 1.55 g	エネ 389 kcal 蛋白 13.1 g 脂質 8.7 g 食塩 1.68 g	エネ 347 kcal 蛋白 12.8 g 脂質 5.7 g 食塩 1.49 g	エネ 381 kcal 蛋白 10.9 g 脂質 8.9 g 食塩 1.25 g	エネ 350 kcal 蛋白 11.6 g 脂質 5.1 g 食塩 1.79 g	エネ 298 kcal 蛋白 14.8 g 脂質 3.9 g 食塩 1.4 g	エネ 385 kcal 蛋白 11.8 g 脂質 9.9 g 食塩 1.81 g
昼	お好み焼き(豚肉) 切干大根と鶏肉の煮物 いんげんとちりめんの和え物 味噌汁(油揚げ・しいたけ) いりこ風味	ごはん 鶏肉の塩焼き 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 ほうれん草の真砂和え 赤だし(大根・えのき)	ねぎとろ丼 大豆とこんにゃくの煮物 コールスローサラダ 茶碗蒸し(ぎんなん・なると)	ごはん メンチカツ/エビフライ(マスタードタルタルソース) たけのことふきの炒り煮 味噌汁(もやし・白ねぎ) フルーツ(パイン缶・みかん缶)	ごはん 鶏肉の梅風味焼き ごぼうと豚肉の炒り煮 ポテトサラダ	ごはん 白身魚の煮付け もやしとニラの炒め物 スパゲティサラダ 味噌汁(大根・油揚げ) いりこ風味	ごはん 豚肉の和風炒め 三色稻荷の煮物 味噌汁(キャベツ・大根葉) 白味噌仕立て 洋なし缶のはちみつジュレ
	エネ 451 kcal 蛋白 20.5 g 脂質 21.5 g 食塩 3.66 g	エネ 520 kcal 蛋白 27.5 g 脂質 18.3 g 食塩 2.42 g	エネ 530 kcal 蛋白 24.9 g 脂質 16.8 g 食塩 3.59 g	エネ 618 kcal 蛋白 15.7 g 脂質 22.5 g 食塩 2.2 g	エネ 555 kcal 蛋白 20.1 g 脂質 21.8 g 食塩 1.45 g	エネ 533 kcal 蛋白 24.1 g 脂質 17.8 g 食塩 2.19 g	エネ 560 kcal 蛋白 19.1 g 脂質 18.6 g 食塩 1.97 g
夕	ごはん さわらの魚田(白味噌田楽) 豚肉と絹揚げの炒め煮 キャベツとちくわの香味トマトサラダ すまし汁(ソーメン・花麩)	ごはん さんまの生姜煮 キャベツとあさりの炒め物 味噌汁(おくら・巻麩) 胡瓜の浅漬け	ごはん 豚肉のオイスター炒め やっこ(ねぎ味噌ダレ) すまし汁(白菜・しろな) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	ごはん 白身魚の山椒煮 れんこんと豚肉の金平 プロッコリーとちくわの洋風お浸し 味噌汁(油揚げ・わかめ) 白味噌仕立て	ごはん さばの味噌煮 キャベツと鶏肉の炒め物 大根のごま酢和え すまし汁(小松菜・玉ねぎ)	ごはん 鶏の唐揚げ 白菜とかまぼこの炒め煮 味噌汁(じゃがいも・しいたけ) ヨーグルト(マンゴーソース)	ごはん あじの照り焼き ひじきと鶏肉の炒め煮 さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(白菜・絹揚げ)
	エネ 588 kcal 蛋白 28.7 g 脂質 21.5 g 食塩 2.46 g	エネ 513 kcal 蛋白 20.9 g 脂質 17.2 g 食塩 2.64 g	エネ 525 kcal 蛋白 19.3 g 脂質 16.4 g 食塩 1.59 g	エネ 454 kcal 蛋白 26.3 g 脂質 8.4 g 食塩 2.36 g	エネ 591 kcal 蛋白 23.1 g 脂質 27.8 g 食塩 1.65 g	エネ 569 kcal 蛋白 18.5 g 脂質 21.1 g 食塩 1.97 g	エネ 473 kcal 蛋白 21.8 g 脂質 11 g 食塩 2.04 g
計	エネ 1206 kcal 蛋白 57.9 g 脂質 53.9 g 食塩 7.68 g	エネ 1421 kcal 蛋白 61.5 g 脂質 44.2 g 食塩 6.74 g	エネ 1402 kcal 蛋白 56.9 g 脂質 38.9 g 食塩 6.66 g	エネ 1453 kcal 蛋白 52.9 g 脂質 39.8 g 食塩 5.81 g	エネ 1496 kcal 蛋白 54.8 g 脂質 54.6 g 食塩 4.89 g	エネ 1400 kcal 蛋白 57.4 g 脂質 42.8 g 食塩 5.55 g	エネ 1418 kcal 蛋白 52.7 g 脂質 39.4 g 食塩 5.82 g