

日		月		火		水		木		金		土	
30日		渋谷区つばめの里 献立表 令和7年11月 ※仕入れ等の関係により献立内容が変わることがございます。 ※常食の献立内容を掲載させていただいています。										1日	
朝	御飯 チーズ入りスクランブル キュウリのドレッシング*かけ のりの佃煮 味噌汁 牛乳											御飯 ハンペンと野菜煮物 白菜のお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	
昼	柚子の香うどん キャベツのあさり炒め かぶのサラダ フルーツ・マンゴー缶											御飯 五目卵焼 じゃが芋金平 キャベツの青しそ和え 味噌汁 フルーツ・リンゴ缶	
おやつ	スイスロール											ショコラプチケーキ	
タ	御飯 海老団子と野菜の炒め煮 南瓜とベーコンのソテー モヤシの胡麻和え すまし汁											御飯 バサのオーロラソース焼き 付け合せ カリフラワーのスープ*煮 インゲンのサラダ コンソメスープ	
2日		3日		4日		5日		6日		7日		8日	
朝	御飯 ベーコンと小松菜のソテー なめ茸おろし のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 大根の炒り煮 オクラのおかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 竹輪の煮物 カリフラワーと蒸し鶏のサラダ* 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 ウインナーの野菜炒め 白菜とハムのコールスローサラダ* 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 南瓜と豚肉の炒め煮 ブロッコリーとコーンのサラダ* 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 厚焼卵 茄子のドレッシング*かけ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 薩摩揚げの炒り煮 アスパラのおかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳						
昼	御飯 ハンバーグデミグラスソース レンコンの煮物 ブロッコリーとツナのサラダ* すまし汁 フルーツ・マンゴー缶	御飯 タラのあんかけ 青梗菜と生揚げの炒め物 南瓜のサラダ* 味噌汁 フルーツ・パイン缶	御飯 豚肉とエリンギのソテー ごぼうの炒り煮 キャベツのカラシ和え すまし汁 フルーツ・フルーツカクテル缶	御飯 卵と野菜の塩炒め 茄子とエリンギの炒め物 トマトとワカメのサラダ* スープ* ヨーグルト・フルーツソース	御飯 メルルーサのニンニク醤油かけ ひじきの炒め煮 キャベツのピーナッツ和え 味噌汁 フルーツ・バナナ	ひじき御飯 豚バラ肉のボン酢炒め 人参のたらこ煮 南瓜とサツマ芋のサラダ* 味噌汁 黒ゴマリン	御飯 ますのきのこ蒸し 大根の炒り煮 三色ナムル すまし汁 フルーツ・マンゴー缶						
おやつ	ヨーグルトパバロア	パンケーキ		レモンゼリー		まんじゅう		オレンジゼリー		抹茶パンケーキ		青りんごゼリー	
タ	御飯 鶏肉の和風オニオソース 茄子の炒め煮 ほうれん草のナムル 味噌汁	御飯 卵とエビのオイスターソース炒め シューマイ キャベツの磯和え 中華スープ*	御飯 アジの煮付け 豆腐のかに風味あんかけ 人参とモヤシのツナサラダ* 味噌汁	御飯 つみれとレンコンの煮物 小松菜とベーコンの炒め物 オクラのボン酢和え 味噌汁	御飯 酢鶏 インゲンと竹輪の炒め煮 カリフラワーのドレッシング*和え 中華スープ*	御飯 メバルのレモン蒸 肉団子・サツマ芋の甘辛煮 小松菜のからし和え 味噌汁	御飯 豆腐の肉味噌かけ レンコンのベーコン炒め インゲンのゴマ和え すまし汁						
9日		10日		11日		12日		13日		14日		15日	
朝	御飯 ウインナーと野菜のスープ*煮 もやしのゆずサラダ* のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 炒り豆腐 小松菜ゆかり風味 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 スクランブルエッグ* 人参とツナのフレンチサラダ* 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 高野豆腐のソホロアンカ インゲンのピーナッツ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ジャガ芋と薩摩揚げの煮物 白菜の和風サラダ* 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 オムレツ かぶのサラダ* ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 揚げボールの煮物 インゲンのお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳						
昼	御飯 イタリオムレツ ミートボールのコンソメ煮 ほうれん草のナット和え スープ* フルーツ・黄桃缶	御飯 和風あんかけハンバーグ* ビーフン炒め トマトのボン酢かけ すまし汁 フルーツ・ミカン缶	大村寿司 長崎天ぷら 豚の角煮 キャベツの高菜和え すまし汁 三茶花ゼリー	御飯 バサのトマトソース もやしとベーコンのソテー カリフラワーとチーズ*サラダ コンソメスープ* フルーツ・リンゴ缶	豚葱そば 切干大根の煮物 小松菜の和え物 フルーツ・フルーツカクテル缶	御飯 豚肉のオイスターソース炒め ひじき入りきんぴら ブロッコリーと玉葱のサラダ* コンソメスープ* フルーツ・黄桃缶	御飯 めばるのバジルソース カリフラワーとウインナーのソテー キャベツとコーンのサラダ* コンソメスープ* フルーツ・パイン缶						
おやつ	スイスロール	チョコプリン		クリームパン		ピーチゼリー		バニラパバロア		プチシュー		ケーキ	
タ	御飯 豚肉と茄子の味噌煮 竹輸入きんぴらごぼう 白菜のお浸し すまし汁	御飯 メルルーサのボン酢かけ 大根とあさりの炒め煮 ホトシサラダ* 味噌汁	御飯 豚肉と野菜の中華炒め ぜんまいの五目煮 中華冷奴 中華スープ*	御飯 鶏肉の塩麹焼 かぶの煮物 ほうれん草とシメジの和え物 味噌汁	御飯 メルルーサの沢煮 さつま芋の蜂蜜バター風味 シエルマカロニサラダ* すまし汁	御飯 揚げ出し豆腐かに風味あんかけ レンコンと竹輪のおかか煮 青梗菜のボン酢和え 味噌汁	御飯 豚肉の柳川風煮 大根のきんぴら ブロッコリーのからし和え 味噌汁						
16日		17日		18日		19日		20日		21日		22日	
朝	御飯 サツマアゲと野菜の炒め物 じゃが芋のサラダ* のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 茄子の炒め煮 アスパラのおかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ブロッコリーの炒め物 三色煮豆 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 カンモと野菜の煮物 ほうれん草とカニカマのサラダ* ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ミートオムレツ モヤシの胡麻ドレッシング* 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 大根と人参の煮付け ほうれん草のなめ茸かけ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 なすと挽肉のソテー カリフラワーのおかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳						
昼	御飯 鶏の治部煮 ツナの野菜炒め 白菜のゆず和え 味噌汁 ヨーグルト・フルーツソース	御飯 タラのキノコあんかけ 小松菜の煮浸し かぶの酢の物 味噌汁 フルーツ・黄桃缶	御飯 擬製豆腐 じゃが芋と竹輪の煮物 春菊と干しエビの青じそ和え すまし汁 フルーツ・リンゴ*	御飯 メンチカツ いんげんとシラスの炒め物 カリフラワーのドレッシング*和え コンソメスープ* フルーツ・ミカン缶	御飯 めばるの生姜煮 じゃが芋のベーコンソテー モロヘイヤの磯和え 味噌汁 フルーツ・マンゴー缶	ハヤシライス ブロッコリーのサラダ* コンソメスープ* メロンフルチェ	にぎり寿司 海老しんじょうの炊き合せ 青梗菜とカニカマのお浸し あおさの味噌汁 水羊羹						
おやつ	コーヒゼリー	ワッフル		ストロベリーゼリー		チョコプリン		コーヒーロール		あんパン		黒ゴマプリン	
タ	御飯 エビと玉子の塩炒め 春雨の旨煮 オクラのドレッシング*和え 中華スープ*	御飯 豚肉と南瓜の甘辛煮 キャベツのあさり炒め 胡麻マヨ和え すまし汁	御飯 ぶり大根 青梗菜の炒め物 ピーナッツ和え 味噌汁	御飯 メルルーサの漬け焼き 南瓜のレモン煮 かぶの梅和え 味噌汁	御飯 肉団子の野菜あんかけ 小松菜の干しエビ*炒め 春雨の中華サラダ* 中華スープ*	御飯 サバのバター醤油風味焼 車麩の煮物 オクラのボン酢和え 味噌汁	御飯 鶏肉のはちみつ照焼 里芋の含め煮 大根としらすのサラダ* 味噌汁						
23日		24日		25日		26日		27日		28日		29日	
朝	御飯 ハンペンと野菜煮物 キュウリとワカメの酢の物 のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 ツナ入りスクランブル インゲンとコーンのサラダ* ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 小松菜と油揚げの煮浸し モヤシの胡麻和え 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 肉団子と南瓜の甘辛煮 春菊の青じそ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 厚焼卵 キャベツと竹輪の和え物 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 カンモとかぶの煮物 小松菜と干しエビの和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉と茄子の煮物 ブロッコリーのフレンチサラダ* ふりかけ 味噌汁 牛乳						
昼	御飯 タラのパン粉焼 マカロニソテー 白菜と人参のサラダ* コンソメスープ* フルーツ・ミカン缶	御飯 鶏肉と根野菜の炒め 青梗菜とあさりのうす煮 大根のゆかり和え 味噌汁 フルーツ・フルーツカクテル缶	御飯 バサのチリソース風 じゃが芋金平 ナムル 中華スープ* フルーツ・黄桃缶	御飯 鶏肉のさらさ蒸し きのこのソテー インゲンの磯和え 味噌汁 フルーツ・パイン缶	御飯 シルバーの煮付け 豚肉と青梗菜の炒め物 モヤシの甘酢和え 味噌汁 フルーツ・ミカン缶	御飯 麻婆豆腐 大学芋 ほうれん草の中華和え 中華スープ* フルーツ・黄桃缶	御飯 鶏肉の照焼 白菜とサツマ揚げの煮浸し 春雨サラダ フルーツ・フルーツカクテル缶 味噌汁						
おやつ	プチケーキ	杏仁豆腐		ピーナッツパン		メロンゼリー		まんじゅう		りんごフルーチェ		抹茶ゼリー	
タ	御飯 豆腐の五目あんかけ ウインナーの野菜炒め ブロッコリーのわさび和え 味噌汁	御飯 メルルーサの中華風照焼 茄子の生姜煮 キャベツの中華ドレッシング* 中華スープ*	御飯 生揚げと野菜の炒め物 つみれの薄くず煮 カリフラワーのマリネ 味噌汁	御飯 ますのゆず味噌焼 ナスとピーマンの炒め物 オクラお浸し すまし汁	御飯 鶏肉とコーンのクリームシチュー さつま芋の小倉煮 インゲンとツナのサラダ* コンソメスープ*	御飯 あじの醤油麹焼 カリフラワーソテー オクラのドレッシング*和え 味噌汁	御飯 ふくさ卵焼 レンコンの炒め煮 金時煮豆 すまし汁						