渋谷区 つばめの里・本町東

令和8年　11月　献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
朝	御飯 ﾊﾝﾍﾟﾝと野菜煮物 白菜のお浸し ふりかけ 味噌汁 ﾐﾙｸ	御飯 ﾍﾞｰｺﾝと小松菜のｿﾃｰ なめ茸おろし 梅びしお 味噌汁 ﾐﾙｸ	御飯 里芋と人参の煮物 オクラのおかか和え ふりかけ 味噌汁 ﾐﾙｸ	御飯 竹輪の煮物 ｶﾘﾌﾗﾜｰと蒸し鶏のｻﾗﾀﾞ のりの佃煮 味噌汁 ﾐﾙｸ	御飯 ﾁｰｽﾞ入りｽｸﾗﾝﾌﾞﾙ ｲﾝｹﾞﾝのｻﾗﾀﾞ ふりかけ 味噌汁 ﾐﾙｸ	御飯 南瓜と豚肉の炒め煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｺｰﾝのｻﾗﾀﾞ ふりかけ 味噌汁 ﾐﾙｸ	御飯 厚焼卵 茄子のﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞかけ 鯛味噌 味噌汁 ﾐﾙｸ
昼	御飯 魚のｵｰﾛﾗｿｰｽ焼き 付合せ じゃが芋金平 ｷｬﾍﾞﾂの青しそ和え 味噌汁 ﾌﾙｰﾂ･白桃缶	御飯 揚げ鶏の南蛮漬 ﾚﾝｺﾝの煮物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとﾂﾅのｻﾗﾀﾞ すまし汁 ﾌﾙｰﾂ･ﾐｶﾝ缶	御飯 魚のﾁｰｽﾞ焼 青梗菜と生揚の炒め物 南瓜のｻﾗﾀﾞ 味噌汁 ﾌﾙｰﾂ･ﾏﾝｺﾞｰ缶	御飯 里芋と高野豆腐の煮物 ﾚﾝｺﾝのﾍﾞｰｺﾝ炒め ｷｬﾍﾞﾂのｶﾗｼ和え すまし汁 ﾌﾙｰﾂ･ﾌﾙｰﾂｶｸﾃﾙ缶	御飯 松風焼 なすの田舎煮 ｵｸﾗのﾎﾟﾝ酢和え すまし汁 ﾌﾙｰﾂ･ﾊﾟｲﾝ缶	朝ドラごはん 栗御飯 ぶりの西京焼 湯豆腐 すまし汁 ほうじ茶ﾌﾟﾘﾝ	御飯 豚肉と生揚の味噌炒め 大根の炒り煮 三色ﾅﾑﾙ きのこ汁 ﾌﾙｰﾂ･ﾏﾝｺﾞｰ缶
おやつ	マスカットゼリー	ピーナッツパン	パンケーキ	まんじゅう	レモンゼリー	抹茶パンケーキ	いちごフルーチェ
夕	御飯 五目卵焼 ｶﾘﾌﾗﾜｰのｽｰﾌﾟ煮 ｲﾝｹﾞﾝのｻﾗﾀﾞ ｺｰﾝﾎﾟﾀｰｼﾞｭ	御飯 めばるの韓国風照焼 付合せ 茄子の炒め煮 ﾅﾑﾙ 味噌汁	御飯 卵とｴﾋﾞのｵｲｽﾀｰｿｰｽ炒め ｼｭｰﾏｲ 春菊の海苔和え 中華ｽｰﾌﾟ	御飯 あじの煮付け 豆腐のかに風味あんかけ 人参とﾓﾔｼのﾂﾅｻﾗﾀﾞ 味噌汁	御飯 豚肉とｴﾘﾝｷﾞのｿﾃｰ 小松菜とﾍﾞｰｺﾝの炒め物 ﾄﾏﾄとﾜｶﾒのｻﾗﾀﾞ 味噌汁	御飯 酢鶏 冬瓜の煮物 おかか和え 中華ｽｰﾌﾟ	御飯 焼き魚のﾎﾟﾝ酢かけ 肉団子・ｻﾂﾏ芋の甘辛煮 白菜のゆず和え 味噌汁
	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
朝	御飯 薩摩揚の炒り煮 かぶのｻﾗﾀﾞ ふりかけ 味噌汁 ﾐﾙｸ	御飯 炒り豆腐 もやしのゆずｻﾗﾀﾞ 梅びしお 味噌汁 ﾐﾙｸ	御飯 ｱｽﾊﾟﾗとウインナーのｿﾃｰ 小松菜のくるみ和え ふりかけ 味噌汁 ﾐﾙｸ	御飯 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの炒め物 人参とツナのフレンチサラダ のりの佃煮 味噌汁 ﾐﾙｸ	御飯 高野豆腐のｿﾎﾞﾛｱﾝｶｹ ｲﾝｹﾞﾝのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え ふりかけ 味噌汁 ﾐﾙｸ	御飯 ｼﾞｬｶﾞ芋と薩摩揚の煮物 白菜の和風ｻﾗﾀﾞ ふりかけ 味噌汁 ﾐﾙｸ	御飯 ｵﾑﾚﾂ かぶのｻﾗﾀﾞ 鯛味噌 味噌汁 ﾐﾙｸ
昼	御飯 魚の磯辺揚 フキと里芋の煮物 青梗菜のわさび和え 味噌汁 ﾌﾙｰﾂ･ﾐｶﾝ缶	御飯 ｲﾀﾘｱﾝｵﾑﾚﾂ ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙのｺﾝｿﾒ煮 ホウレン草のナルト和え ｽｰﾌﾟ ﾌﾙｰﾂ･黄桃缶	味噌ﾗｰﾒﾝ ｶﾘﾌﾗﾜｰの中華炒め 中華和え ﾌﾙｰﾂ･ﾊﾟｲﾝ缶	御飯 つみれとレンコンの煮物 ﾋﾞｰﾌﾝ炒め ﾄﾏﾄのﾎﾟﾝ酢かけ すまし汁 ﾌﾙｰﾂ･ﾘﾝｺﾞ缶	御飯 魚のﾄﾏﾄｿｰｽ もやしとﾍﾞｰｺﾝのｿﾃｰ ｶﾘﾌﾗﾜｰとﾁｰｽﾞｻﾗﾀﾞ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ ﾖｰｸﾞﾙﾄ･ﾌﾙｰﾂｿｰｽ	健幸御膳 青のりﾋﾗﾌ 豚肉とﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾊﾞｼﾞﾙｿﾃｰ 温野菜のｵｰﾛﾗｿｰｽ ケールと豆腐の胡麻ｻﾗﾀﾞ 人参のﾎﾟﾀｰｼﾞｭ ｻﾝｸﾞﾘｱ風ﾌﾙｰﾂｾﾞﾘｰ	御飯 魚の胡麻だれ漬 ﾓﾔｼとﾋﾟｰﾏﾝの塩炒め 玉ねぎのおかかｻﾗﾀﾞ すまし汁 ﾌﾙｰﾂ･黄桃缶
おやつ	黒糖まんじゅう	ぶどうゼリー	カステラ	杏仁豆腐	パンケーキ	あんパン	コーヒーゼリー
夕	御飯 海老と野菜の卵炒め ﾚﾝｺﾝのﾍﾞｰｺﾝ炒め ｲﾝｹﾞﾝのｺﾞﾏ和え すまし汁	御飯 豚肉と茄子の味噌煮 竹輪入きんぴらごぼう 白菜のお浸し すまし汁	御飯 ﾒﾊﾞﾙのレモン蒸 大根とあさりの炒め煮 ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ 味噌汁	御飯 和風あんかけﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ じゃが芋金平 ハムと春菊の中華和え 中華ｽｰﾌﾟ	御飯 鶏肉の塩麹焼 かぶの煮物 ホウレン草とﾝﾒｼﾞの和え物 味噌汁	御飯 魚の沢煮 さつま芋の蜂蜜ﾊﾞﾀｰ風味 ｼｪﾙﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ すまし汁	御飯 揚出し豆腐ｶﾆ風味あんかけ ｴﾋﾞとｲﾝｹﾞﾝのｿﾃｰ 青梗菜のﾎﾟﾝ酢和え 味噌汁
	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
朝	御飯 揚げﾎﾞｰﾙの煮物 ｲﾝｹﾞﾝのお浸し ふりかけ 味噌汁 ﾐﾙｸ	御飯 ｻﾂﾏｱｹﾞと野菜の炒め物 ホウレン草のなめ茸かけ 梅びしお 味噌汁 ﾐﾙｸ	御飯 茄子の炒め煮 人参ｻﾗﾀﾞ ふりかけ 味噌汁 ﾐﾙｸ	御飯 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとﾂﾅのｿﾃｰ 三色煮豆 のりの佃煮 味噌汁 ﾐﾙｸ	御飯 ｶﾝﾓと野菜の煮物 ホウレン草とｶﾆｶﾏのｻﾗﾀﾞ ふりかけ 味噌汁 ﾐﾙｸ	御飯 薩摩揚と大根の煮物 ﾓﾔｼの胡麻ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ふりかけ 味噌汁 ﾐﾙｸ	御飯 ﾊﾑ入り野菜炒め じゃが芋のｻﾗﾀﾞ 鯛味噌 味噌汁 ﾐﾙｸ
昼	御飯 豚肉の柳川風煮 小松菜の干しｴﾋﾞ炒め ｷｬﾍﾞﾂとｺｰﾝのｻﾗﾀﾞ 味噌汁 ﾌﾙｰﾂ･ﾊﾟｲﾝ缶	ﾊﾔｼﾗｲｽ(豚) 白菜のゆず和え ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ ﾌﾙｰﾂ･ﾐｶﾝ缶	御飯 魚のｷﾉｺあんかけ 小松菜の煮浸し ｶﾌﾞの酢の物 味噌汁 ﾌﾙｰﾂ･黄桃缶	御飯 豆腐とえびの中華うま煮 春雨の旨煮 春菊のおかか和え すまし汁 ﾌﾙｰﾂ･ﾏﾝｺﾞｰ缶	御飯 肉団子の野菜あんかけ ｲﾝｹﾞﾝとしらすの炒め物 ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ ﾌﾙｰﾂ･ﾌﾙｰﾂｶｸﾃﾙ缶	御飯 めばるの生姜煮 じゃが芋のﾍﾞｰｺﾝｿﾃｰ 青梗菜のお浸し 味噌汁 ﾌﾙｰﾂ･ﾘﾝｺﾞ	御飯 つみれとレンコンの煮物 かぶと人参の煮物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｻﾗﾀﾞ すまし汁 ﾌﾙｰﾂ･ﾐｶﾝ缶
おやつ	ケーキ	スイスロール	ワッフル	オレンジゼリー	ミニたい焼き	ぶどうゼリー	クリームパン
夕	御飯 めばるのﾊﾞｼﾞﾙｿｰｽ 大根のきんぴら ブロッコリーのからし和え 味噌汁	御飯 ｴﾋﾞと玉子の塩炒め ﾂﾅの野菜炒め ﾅﾑﾙ 味噌汁	御飯 豚肉と南瓜の甘辛煮 キャベツのあさり炒め ｶﾘﾌﾗﾜｰの胡麻ﾏﾖ和え すまし汁	御飯 魚の漬け焼き 青梗菜の炒め物 もやしのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え 味噌汁	御飯 ふくさ卵焼 付 銀あん 南瓜のレモン煮 ｶﾌﾞの梅和え 味噌汁	御飯 豚肉のｵｲｽﾀｰｿｰｽ炒め なすの揚げ浸し 春雨の中華ｻﾗﾀﾞ 中華ｽｰﾌﾟ	御飯 鰺のﾊﾞﾀｰ醤油風味焼 車麸の煮物 ｵｸﾗのﾎﾟﾝ酢和え 味噌汁
	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
朝	御飯 厚焼卵 ｶﾘﾌﾗﾜｰのおかか和え ふりかけ 味噌汁 ﾐﾙｸ	御飯 ﾊﾝﾍﾟﾝと野菜煮物 小松菜のお浸し 梅びしお 味噌汁 ﾐﾙｸ	御飯 かぶの洋風煮 ｲﾝｹﾞﾝとｺｰﾝのｻﾗﾀﾞ ふりかけ 味噌汁 ﾐﾙｸ	御飯 小松菜と油揚の煮浸し ﾓﾔｼの胡麻和え のりの佃煮 味噌汁 ﾐﾙｸ	御飯 肉団子と南瓜の甘辛煮 ごぼうｻﾗﾀﾞ ふりかけ 味噌汁 ﾐﾙｸ	御飯 ﾊﾝﾍﾟﾝとﾌｷの煮物 ｷｬﾍﾞﾂと竹輪の和え物 ふりかけ 味噌汁 ﾐﾙｸ	御飯 ｶﾝﾓとｶﾌﾞの煮物 小松菜と干しｴﾋﾞの和え物 鯛味噌 味噌汁 ﾐﾙｸ
昼	御飯 卵と野菜の塩炒め 根野菜の味噌煮 ｷｭｳﾘ･ｶﾆｶﾏの酢の物 すまし汁 ﾌﾙｰﾂ･洋梨缶	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	御飯 鶏肉と根野菜の炒め 春雨の旨煮 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 海老団子と野菜の炒め煮 じゃが芋金平 ﾅﾑﾙ 中華ｽｰﾌﾟ ﾌﾙｰﾂ･ﾘﾝｺﾞ缶	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨﾅﾎﾟﾘﾀﾝ きのこのｿﾃｰ ｲﾝｹﾞﾝの磯和え ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ ﾌﾙｰﾂ･ﾊﾟｲﾝ缶	御飯 味噌おでん 大学芋 ホウレン草の中華和え ﾌﾙｰﾂ･ﾏﾝｺﾞｰ缶	御飯 里芋と高野豆腐の煮物 ｶﾘﾌﾗﾜｰｿﾃｰ ｵｸﾗのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え 味噌汁 ﾌﾙｰﾂ･白桃缶
おやつ	マスカットゼリー	黒ゴマプリン	ショコラプチケーキ	ピーナッツパン	プリン	コーヒーロール	ストロベリーゼリー
夕	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ﾀﾞ 味噌汁	御飯 豆腐の五目あんかけ ｳｲﾝﾅｰの野菜炒め わさび和え 味噌汁	御飯 魚の中華風照焼 付合せ 茄子の生姜煮 ｷｬﾍﾞﾂの中華ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 中華ｽｰﾌﾟ	御飯 生揚と野菜の炒め物 さつま揚と玉葱の煮物 ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾏﾘﾈ 味噌汁	御飯 ますのゆず味噌焼 付合せ ﾚﾝｺﾝのﾍﾞｰｺﾝ炒め 白菜と人参のｻﾗﾀﾞ すまし汁	御飯 鶏の治部煮 つみれの薄くず煮 三色煮豆 味噌汁	御飯 あじの醤油麹焼 大根のﾊﾞﾀｰ醤油炒め ｲﾝｹﾞﾝとツナのｻﾗﾀﾞ 味噌汁
	29日	30日					
	御飯 なすとﾍﾞｰｺﾝのｿﾃｰ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのフレンチサラダ ふりかけ 味噌汁 ﾐﾙｸ	御飯 ｼﾗｽと野菜の炒め物 春菊のｺﾞﾏ和え 梅びしお 味噌汁 ﾐﾙｸ					
	ﾁｷﾝｶﾚｰ 大根のﾏﾘﾈ ﾄﾏﾄｽｰﾌﾟ ﾌﾙｰﾂ･ﾌﾙｰﾂｶｸﾃﾙ缶	御飯 ホキのあんかけ ﾚﾝｺﾝのきんぴら かぶのｻﾗﾀﾞ 味噌汁 ﾖｰｸﾞﾙﾄ･ﾌﾙｰﾂｿｰｽ					
おやつ	杏仁豆腐	プチケーキ					
	御飯 ふくさ卵焼 付 銀あん ホウレン草の炒め煮 金時煮豆 すまし汁	御飯 海老団子と野菜の炒め煮 南瓜とﾍﾞｰｺﾝのｿﾃｰ モヤシの胡麻和え すまし汁					

※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。