

11月30日 日曜日		白金の森 献立表 令和7年11月						11月1日 土曜日	
朝 食	御飯 さわらの西京焼き &ほうれん草の煮浸し 具沢山のお味噌汁 バニラヨーグルト							御飯 だし巻きたまご &青梗菜浸し 具沢山のお味噌汁 バニラヨーグルト	
昼 食	うなぎ丼 白菜の香りและ デザート(プリン) お吸い物(塩ちゃんこ)			御飯 2種盛りフライドマトソースを添えて 付)ジャーマンポテト ブロッコリーのサラダ フルーツ(オレンジ) お吸い物(塩ちゃんこ)					
夕 食	御飯 鶏肉のクリーム煮 菜の花の和え物 デザート(ゼリー)			御飯 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 いんげんの白ごま和え お味噌汁					
成分	エネルギー 1476 kcal たんぱく質 59.9 g 脂質 43.3 g 塩分 5.9 g			エネルギー 1510 kcal たんぱく質 64.8 g 脂質 42.4 g 塩分 7.5 g					
11月2日 日曜日		11月3日 月曜日	11月4日 火曜日	11月5日 水曜日	11月6日 木曜日	11月7日 金曜日	11月8日 土曜日		
朝 食	御飯 銀ひらすの醤油麹焼き &かぼちゃの煮物 具沢山のお味噌汁 プレーンヨーグルト	御飯 赤魚の味噌煮 &里芋の煮物 具沢山のお味噌汁 プレーンヨーグルト	御飯 野菜入りスクランブルエッグ &いんげんソテー ポタージュ ジョア	ホタテとたまごのお粥 ぶりの照焼き &菜の花の煮浸し ジョア	御飯 だし巻きたまご &ブロッコリーの炒め物 豚汁 バニラヨーグルト	御飯 銀鯉の塩焼き &野菜炒め 具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 鶏肉の塩麹焼き &かぼちゃの煮物 具沢山のお味噌汁 プレーンヨーグルト		
昼 食	御飯 青椒肉絲 中華奴 デザート(プリン) ワンドンスープ	◇お出汁香るカレーうどん カレーうどん ちくわの磯部揚げ フルーツ(りんご)	御飯 銀だらの照焼き 付)大根おろし とろろ フルーツ(バナナ) 塩豚汁	御飯 デミグラスハンバーグ 付)マッシュポテト・いんげん 白菜とりんごのサラダ フルーツ(マンゴー) かぼちゃのスープ	《秋の実り御膳》 秋のちらし寿司 油麩とじゃが芋の煮物 なすの田楽 けんちん汁	御飯 スパニッシュオムレツ 付)スナップエンドウ ピーマンのたらこソテー ヨーグルト クラムチャウダー	《芋煮汁と五目炒め定食》 ゆかり御飯 厚揚げの五目炒め 鶏もつ煮 デザート(ゼリー) 芋煮汁		
夕 食	御飯 さわらの西京焼き &ほうれん草の煮浸し タマゴサラダ 豚汁	御飯 鶏肉のクリーム煮 菜の花の和え物 デザート(ゼリー)	御飯 ピーマンの肉詰め &青梗菜の煮浸し カリフラワーの梅肉和え お味噌汁	御飯 赤魚のみりん焼き &きんぴらごぼう 納豆 お味噌汁	御飯 鶏のさっぱり煮 ほうれん草の和え物 お味噌汁	御飯 八宝菜 ごま豆腐 お味噌汁	御飯 さばの塩焼き &ひじきの煮物 オクラのおかか和え お味噌汁		
成分	エネルギー 1481 kcal たんぱく質 61.9 g 脂質 44.2 g 塩分 5.9 g	エネルギー 1495 kcal たんぱく質 54.4 g 脂質 43.5 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1494 kcal たんぱく質 59.1 g 脂質 42.4 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1541 kcal たんぱく質 63.7 g 脂質 40.5 g 塩分 5.7 g	エネルギー 1467 kcal たんぱく質 56.6 g 脂質 43.7 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1590 kcal たんぱく質 61.2 g 脂質 55.2 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1491 kcal たんぱく質 65.3 g 脂質 41.8 g 塩分 7.3 g		
11月9日 日曜日		11月10日 月曜日	11月11日 火曜日	11月12日 水曜日	11月13日 木曜日	11月14日 金曜日	11月15日 土曜日		
朝 食	御飯 豆腐ハンバーグ &野菜のトマト煮込み 具沢山のお味噌汁 バニラヨーグルト	御飯 とりつくね &青梗菜の煮浸し 具沢山のお味噌汁 バニラヨーグルト	御飯 だし巻きたまご &カリフラワーおかか 具沢山のお味噌汁 ジョア	鯉とたまごのお粥 あじのみりん焼き &ブロッコリーの炒め物 ジョア	御飯 さばの塩麹焼き &いんげんソテー 5種野菜のお味噌汁 プレーンヨーグルト	御飯 オムレツ &野菜のトマト煮込み コーンスープ ジョア	御飯 照焼きチキン &野菜ソテー 具沢山のお味噌汁 バニラヨーグルト		
昼 食	御飯 チャーシュー丼 温卵のせ きゅうりの塩昆布和え フルーツ(オレンジ) つみれ汁	《旅するランチ～イタリア～》 バターライス 赤魚のアクアパッツァ ポテトサラダ フルーツ(バナナ) かぼちゃのスープ	御飯 肉じゃが 春菊の白和え ヨーグルト 野菜を食べるスープ	菜飯 豆腐ステーキ かに入りコロッケ デザート(ゼリー) つみれ汁	◇お店のビーフカレー ビーフカレー かぼちゃのマリネ デザート(ムース) 乳酸菌飲料	御飯 豚漬け 付)キャベツ なすのおろし和え フルーツ(パイン) 具だくさん汁	御飯 たらの甘酢あんかけ 肉焼売 デザート(ムース) 春雨スープ		
夕 食	御飯 銀ひらすのおおさおろし煮 いんげんの白ごま和え 豚汁	御飯 豚肉の生姜焼き &野菜炒め ブロッコリーのサラダ お味噌汁	御飯 ホッケのみりん焼き &きんぴらごぼう 納豆 豚汁	御飯 銀ひらすの醤油麹焼き &ひじきの煮物 菜の花の和え物 お味噌汁	御飯 鶏肉の炙り味噌焼き &青梗菜の煮浸し 卵豆腐 お味噌汁	御飯 メバルの煮付け &里芋の煮物 オクラの和え物 お味噌汁	御飯 牛肉のしぐれ煮 &ほうれん草 タマゴサラダ お味噌汁		
成分	エネルギー 1520 kcal たんぱく質 59.8 g 脂質 54.2 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1490 kcal たんぱく質 56.3 g 脂質 45.9 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1518 kcal たんぱく質 59.3 g 脂質 46.1 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1525 kcal たんぱく質 67.1 g 脂質 39.7 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1525 kcal たんぱく質 55.2 g 脂質 46.9 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1449 kcal たんぱく質 58.1 g 脂質 39.1 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1494 kcal たんぱく質 55.2 g 脂質 40.4 g 塩分 6.6 g		
11月16日 日曜日		11月17日 月曜日	11月18日 火曜日	11月19日 水曜日	11月20日 木曜日	11月21日 金曜日	11月22日 土曜日		
朝 食	御飯 銀鯉の塩焼き &菜の花の煮浸し 豚汁 プレーンヨーグルト	御飯 とりつくね &かぼちゃの煮物 具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 赤魚の味噌煮 &いんげんの炒め物 具沢山のお味噌汁 プレーンヨーグルト	ホタテとたまごのお粥 鶏肉の梅しそ焼き &菜の花の煮浸し ジョア	御飯 銀鯉の塩焼き &カリフラワーおかか 豚汁 バニラヨーグルト	御飯 銀ひらすの煮付け &里芋の煮物 具沢山のお味噌汁 プレーンヨーグルト	御飯 ひき肉と玉葱のオムレツ～トマトハヤシソース &ブロッコリーソテー ポタージュ ジョア		
昼 食	御飯 松風焼き 付)ひじき 大学芋 デザート(ゼリー) けんちん汁	御飯 さばの塩焼き 付)大根おろし がんもの煮物 フルーツ(パイン) 野菜を食べる卵スープ	御飯 豚肉の甘辛炒め 人参ソースで食べるサラダ フルーツ(マンゴー) のっぺい汁	《旅するランチ～長崎～》 ちゃんぽん 海老かつ デザート(ゼリー)	御飯 豆腐のチャンプル 鶏もつ煮 デザート(プリン) ワンドンスープ	天津飯 点心(焼売) ほうれん草のナムル 春雨スープ	御飯 肉団子の甘酢炒め 白菜のゆかり和え フルーツ(オレンジ) ワカメスープ		
夕 食	御飯 たらのムニエル &具だくさんトマト煮 カリフラワーの梅肉和え お味噌汁	御飯 牛焼肉 &野菜ソテー ツナとブロッコリーのサラダ お味噌汁	御飯 ぶりの照焼き &切干大根煮 中華奴 豚汁	御飯 あじのみりん焼き &ひじきの煮物 卵豆腐 お味噌汁	御飯 麻婆なす 青梗菜の和え物 お味噌汁	御飯 炭火焼きチキン～香味ソース &きんぴらごぼう 納豆 お味噌汁	御飯 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 いんげんの白ごま和え お味噌汁		
成分	エネルギー 1549 kcal たんぱく質 67.2 g 脂質 33.0 g 塩分 6.1 g	エネルギー 1492 kcal たんぱく質 59.4 g 脂質 47.5 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1508 kcal たんぱく質 63.8 g 脂質 51.3 g 塩分 5.5 g	エネルギー 1481 kcal たんぱく質 67.4 g 脂質 36.7 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1452 kcal たんぱく質 60.3 g 脂質 41.1 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1485 kcal たんぱく質 60.9 g 脂質 41.5 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1392 kcal たんぱく質 52.0 g 脂質 31.7 g 塩分 7.2 g		
11月23日 日曜日		11月24日 月曜日	11月25日 火曜日	11月26日 水曜日	11月27日 木曜日	11月28日 金曜日	11月29日 土曜日		
朝 食	御飯 豆腐ハンバーグ &野菜のトマト煮込み 具沢山のお味噌汁 バニラヨーグルト	御飯 とりつくね &ほうれん草の煮浸し 具沢山のお味噌汁 プレーンヨーグルト	御飯 紅鯉の塩焼き &カリフラワーおかか 豚汁 バニラヨーグルト	鯉のお粥 だし巻きたまご &いんげんの炒め物 ジョア	御飯 さばの味噌煮 &里芋の煮物 具沢山のお味噌汁 プレーンヨーグルト	御飯 鶏肉の焦し醤油 &白菜の煮浸し 具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 野菜入りスクランブルエッグ &具だくさんトマト煮 コーンスープ ジョア		
昼 食	御飯 あじフライとコロッケ 付)キャベツ 春菊のピーナッツ和え デザート(ムース) けんちん汁	御飯 麻婆豆腐 春雨サラダ フルーツ(マンゴー) 酸辣湯スープ	ゆかり御飯 干草焼き 和風あん) 野菜かき揚げ フルーツ(パイン) 塩ちゃんこスープ	御飯 たらのムニエル～タルタルソースがけ 付)スナップエンドウ ツナとキャベツのソテー デザート(ゼリー) かぼちゃのスープ	◇洋食屋さんのハッシュドビーフ 御飯 ハッシュドビーフ ジャーマンポテト 人参サラダ フルーツ(バナナ)	《鯉のきのこソース定食》 御飯 鯉の和風きのこソース かぼちゃとなすの天ぷら デザート(ムース) 野菜を食べるスープ	《旅するランチ～静岡～》 御飯 浜松餃子 いかとブロッコリーの中華炒め フルーツ(りんご) ワカメスープ		
夕 食	御飯 親子煮 オクラの梅肉和え お味噌汁	御飯 赤魚の煮付け &かぼちゃの煮物 ツナとブロッコリーのサラダ お味噌汁	御飯 豚の角煮 &青梗菜の煮浸し 大根なます お味噌汁	御飯 鶏肉のねぎ塩炒め オクラの和え物 お味噌汁	御飯 銀ひらすの醤油麹焼き &ほうれん草の煮浸し 納豆 豚汁	御飯 豚肉と卵の炒め物 ブロッコリーのごま和え お味噌汁	御飯 ホッケのみりん焼き &ひじきの煮物 とろろ お味噌汁		
成分	エネルギー 1550 kcal たんぱく質 57.0 g 脂質 48.2 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1490 kcal たんぱく質 60.9 g 脂質 43.0 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1538 kcal たんぱく質 60.3 g 脂質 48.0 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1559 kcal たんぱく質 69.4 g 脂質 45.6 g 塩分 7 g	エネルギー 1479 kcal たんぱく質 60.0 g 脂質 41.9 g 塩分 6 g	エネルギー 1486 kcal たんぱく質 59.2 g 脂質 46.2 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1539 kcal たんぱく質 57.2 g 脂質 42.5 g 塩分 5.9 g		