

	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 &青梗菜煮 具沢山のお味噌汁 バニラヨーグルト
昼食	◇うなぎ丼定食 うなぎ丼 白菜の香り和え デザート(プリン) お吸い物(塩ちゃんこ)							御飯 2種盛フライ～ト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	※一般食・米飯の成分表記をしています。						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 ^{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 豚汁	御飯 だし巻きたまご &ブロッコリーの炒め物 豚汁	御飯 銀鮭の塩焼き &野菜炒め 具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	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) ワンタンスープ	◇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	御飯 秋のちらし寿司 油麩とじやが芋の煮物 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	御飯 鮭とたまごのお粥 あじのみりん焼き &ブロッコリーの炒め物 5種野菜のお味噌汁 フレーンヨーグルト	御飯 さばの塩麹焼き &いんげんソテー ^{ジョア} コーンスープ	御飯 オムレツ &野菜のトマト煮込み コーンスープ	御飯 照焼きチキン &野菜ソテー ^{ジョア} 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 赤魚のアクアパッソ 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 銀ひらすのあおさおろし煮 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 銀鮭の塩焼き &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 銀鮭の塩焼き &カリフラワーおかか 豚汁	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～トマトハシソース &ブロッコリーソテー ^{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) ワンタンスープ	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 ^{ジョア} 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 紅鮭の塩焼き &カリフラワーおかか 豚汁 バニラヨーグルト	鮭のお粥 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 春菊サラダ フルーツ(マンゴー) 酸辣湯スープ	御飯 千草焼き 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 ^{ジョア} 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)	《鮭のきのこソース定食》 御飯 鮭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	