

令和 7 年 11 月 献立表

日	曜日	朝 食		昼 食			夕 食		
		和食	洋食	主菜	小鉢	汁物等	主菜	小鉢	汁物等
1	土	朝食バイキング		タンドリーポーク 907 kcal	プロッコリーサラダ 38.1 g	味噌汁	チーズハンバーグ 930 kcal	けんちん煮 30.0 g	味噌汁
2	日	朝食バイキング		豚肉の生姜炒め 936 kcal	白菜サラダ 26.8 g	味噌汁	鶏肉のペッパー焼き 925 kcal	エッグサラダ 38.2 g	スープ
3	月	朝食バイキング		油淋鶏 989 kcal	春雨サラダ 37.9 g	味噌汁	鶏の山賊焼き 790 kcal	もやしのごま和え 40.6 g	味噌汁
4	火	こんにゃく金平 601 kcal 20.1 g	オムレツ 526 kcal 20.8 g	秋の三彩きのこうどん 1133 kcal	ミニチキンカツ 35.3 g	みかん缶	肉味噌キヤベツ 豚肉のピザ焼き 984 kcal	ひじき煮 27.1 g	味噌汁 867 kcal 26.8 g
5	水	さばの塩焼き 604 kcal 23.8 g	チーズサラダ 462 kcal 16.7 g	チキンカレー 1097 kcal	盛合せサラダ 23.6 g	コンク	チキンチャップ ハ宝菜 889 kcal	水菜サラダ 28.7 g	味噌汁 839 kcal 25.8 g
6	木	高菜炒め 607 kcal 21.0 g	10種サラダ 481 kcal 17.1 g	豚肉のたれ炒め 1039 kcal	大学芋 26.3 g	味噌汁	鶏の明太マヨ焼き ロールキャベツ 866 kcal	ナムル 31.8 g	味噌汁 749 kcal 19.9 g
7	金	竹輪のごま炒め 651 kcal 24.4 g	大根サラダ 435 kcal 14.9 g	瀬戸内レモンのカジキカツ 999 kcal	ビーフンソテー 21.3 g	味噌汁	豚肉のタルタルかけ 955 kcal	にら豚 27.9 g	味噌汁
8	土	朝食バイキング		豚肉のカレー天 1056 kcal	中華風お浸し 27.5 g	味噌汁	焼きそば 1114 kcal	春巻き 29.6 g	味噌汁
9	日	朝食バイキング		鶏の味噌焼き 915 kcal	白菜のゆかり和え 32.1 g	スープ	ミックスグリル 953 kcal	大根と油揚げの炒め煮 29.6 g	味噌汁
10	月	温泉卵 640 kcal 25.9 g	カレーソテー 502 kcal 20.7 g	ハヤシライス 1209 kcal	盛合せサラダ 23.8 g	コンク	高菜フーメン 豚骨ラーメン 1186 kcal	シユウマイ 32.5 g	ゼリー 1193 kcal 32.6 g
11	火	糸こんにゃくのそぼろ炒め 628 kcal 22.1 g	フレンチサラダ 432 kcal 14.6 g	揚げ豚の葱ソース 988 kcal	ポテトサラダ 24.6 g	味噌汁	かますの竜田揚げ 白身魚のコーンマヨ焼き 782 kcal	肉じゃが 37.4 g	味噌汁 872 kcal 31.3 g
12	水	炒り豆腐 624 kcal 24.8 g	フルーツヨーグルト 475 kcal 15.3 g	とんかつ 961 kcal	甘酢和え 27.1 g	わかめスープ	青椒肉絲 チキンピカタ 871 kcal	切干大根煮 31.3 g	味噌汁 936 kcal 41.3 g
13	木	切昆布の炒め煮 612 kcal 20.7 g	マカロニサラダ 500 kcal 16.4 g	照焼チキン丼 1052 kcal	五目金平 40.6 g	味噌汁	◆ カレーフェア ◆		
14	金	ひじきとはんぺん煮 606 kcal 22.6 g	温野菜サラダ 452 kcal 16.0 g	豚の柚子胡椒風味 870 kcal	ごぼうサラダ 24.7 g	かき玉汁	鶏と白菜のクリーム煮 932 kcal	根菜の煮物 32.3 g	スープ
15	土	朝食バイキング		麻婆丼 1177 kcal	レタスと水菜のサラダ 33.8 g	味噌汁	イカメンチカツ 944 kcal	うま煮 28.9 g	味噌汁
16	日	朝食バイキング		鶏の黒胡椒から揚げ 1092 kcal	れんこんのおかか煮 31.8 g	味噌汁	おでん 897 kcal	春雨中華和え 27.4 g	味噌汁
17	月	アスパラベーコンソテー 631 kcal 22.5 g	シーザーサラダ 467 kcal 15.9 g	チキン南蛮 986 kcal	キャベツのごま和え 37.2 g	味噌汁	牛丼と荀の炒め物 鶏肉のネギ味噌焼き 885 kcal	小松菜の和え物 22.7 g	すまし汁 867 kcal 32.5 g
18	火	もやしと茸のソテー 598 kcal 22.0 g	胡瓜と切干大根の和風サラダ 461 kcal 15.2 g	名古屋風から揚げ 1016 kcal	にらと豆腐の卵炒め 41.1 g	味噌汁	豚肉のキムチ炒め タンドリーチキン 863 kcal	ごった煮 29.3 g	味噌汁 821 kcal 37.0 g
19	水	目玉焼き 597 kcal 22.0 g	ポテトサラダ 463 kcal 15.2 g	カレーライス 1294 kcal	コロッケ 24.3 g	コンク	鶏のチーズ焼き すき煮 825 kcal	お浸し 39.4 g	味噌汁 810 kcal 29.3 g
20	木	がんも煮 627 kcal 22.7 g	スパソテー 481 kcal 16.3 g	かしわうどん 1150 kcal	揚げ餃子 33.1 g	フルーツ白玉	鶏のさつまいも煮 豚肉とニラの炒め物 919 kcal	カリフラワーの辛子和え 38.3 g	味噌汁 928 kcal 24.5 g
21	金	さばの味噌煮 688 kcal 30.7 g	コールスローサラダ 428 kcal 14.9 g	鶏肉の竜田揚げ 961 kcal	ビーフンサラダ 36.2 g	味噌汁	アジフライ 966 kcal	金平ごぼう 25.5 g	味噌汁
22	土	朝食バイキング		キャベツメンチカツ 918 kcal	大根と豚のソテー 25.2 g	味噌汁	鶏の香草焼き 868 kcal	ほうれん草の磯和え 31.8 g	味噌汁
23	日	朝食バイキング		トリニータから揚げ 1002 kcal	さつま芋サラダ 36.2 g	味噌汁	煮込みハンバーグ 934 kcal	アメリカンサラダ 20.7 g	スープ
24	月	朝食バイキング		高菜チャーハン 1120 kcal	茎わかめの豆腐カツ 31.3 g	豚汁	とり天 1050 kcal	ブロッコリーとワインソテー 40.9 g	味噌汁
25	火	切干大根煮 613 kcal 21.3 g	フルーツヨーグルト 451 kcal 15.3 g	豚天 1030 kcal	こんにゃくのナボリタン風 28.5 g	味噌汁	ミートグラタン 回鍋肉 935 kcal	筑前煮 29.2 g	味噌汁 921 kcal 28.9 g
26	水	ハムエッグ 666 kcal 26.7 g	蒸鶏と野菜のサラダ 459 kcal 18.8 g	ハヤシライス 1209 kcal	盛合せサラダ 23.8 g	コンク	鶏のおろし煮 ポークソテー 840 kcal	マリネ風 37.8 g	味噌汁 763 kcal 25.5 g
27	木	温泉卵 640 kcal 25.9 g	キャベツのカレー風味 466 kcal 15.0 g	チキンカツ 956 kcal	インゲンのごま和え 35.4 g	味噌汁	酸辣湯麺 もやしたっぷり醤油ラーメン 1092 kcal	そぼろ煮 37.9 g	マカロニサラダ 1041 kcal 33.4 g
28	金	黒酢根菜きんぴら 628 kcal 20.8 g	ハムサラダ 453 kcal 16.9 g	鶏の磯辺揚げ 981 kcal	ほうれん草の和え物 38.2 g	味噌汁	豚の生姜焼き丼 1157 kcal	スパゲッティサラダ 29.5 g	味噌汁
29	土	朝食バイキング		豚肉の一味風味 873 kcal	五目ひじき 25.8 g	味噌汁	肉豆腐 946 kcal	えだ豆サラダ 24.0 g	味噌汁
30	日	朝食バイキング		中津から揚げ 1041 kcal	春雨サラダ 30.8 g	味噌汁	ソースかつ丼 950 kcal	プロッコリーのごまマヨ和え 29.5 g	味噌汁

*朝食（和食はご飯と味噌汁、洋食はパンとジャム、牛乳は和洋食ともついています。）

*主菜の上段がA食、下段がB食です。