

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

*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。