

すこやかⅠ 常食 献立だより 2025年11月

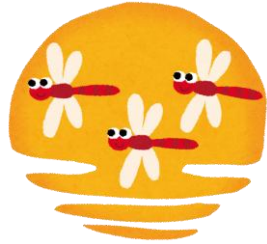


曜日	月	火	水	木	金	土 1	日 2
日付							
朝	11月2日(日)昼食 栗ごはん 十三夜	11月4日(火)昼食 ちらし寿司		11月8日(土)昼食 ふろふき大根のなめ茸かけ		しいたけと人参の雑炊 れんこんと豚肉のしぐれ煮 もやしとちくわの香味ドレサダ 昆布佃煮	りんごジャムパン ミートオムレツ カリフラワーと豆のマヨサラダ 特製ミルクコーヒー
昼						ごはん 鶏肉のオニオンソース煮 大根と豚肉の金平 キャベツと油揚げの白ごま和え 味噌かきたま汁	栗ごはん ホッケのたれ焼き 卵の花 胡瓜の甘酢和え とろろ汁
お	十三夜とは、十五夜に続く名月で、「後の月」と呼ばれ、十五夜に次いで美しい月だと言われています。十三夜は、栗や豆が収穫できる時期であることから「栗名月」「豆名月」とも呼ばれます。十三夜は栗御飯です。どうぞご賞味ください。	さば・さけ・かれいの旬は秋から冬にかけてです。旬を迎える魚は産卵期を迎えたり、脂が乗ってきたり、肉厚になったり、旨味が凝縮されます。いつもと違う寿司ネタ「しめさばスライス」を使用したちらし寿司をどうぞ味わって下さい。		ふろふき大根の名の由来は、諸説ありますが昔は風呂と言えは蒸し風呂でした。熱くなった体に息を吹きかける様子が、この料理を食べるときに息を吹きかけて冷ます姿と似ていることからこの名が付いたそうです。		エネ 315 kcal 蛋白 9.2 g 脂質 11.8 g 食塩 2.01 g	エネ 403 kcal 蛋白 12.4 g 脂質 14.6 g 食塩 1.26 g
夕						ごはん 銀ひらすの西京焼き ふかしじゃがいも(コーン) スパゲティサラダ すまし汁(白菜・わかめ)	栗ごはん 八宝菜 絹揚げとグリーンピースの煮物 味噌汁(大根・小松菜) 杏仁豆腐とフルーツ缶の盛合せ
計						エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g	エネ 161 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 9.9 g 食塩 0.13 g
日付	3	4	5	6	7	8	9
朝	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁(白菜・白ねぎ)	ごはん かに玉 白菜の和え物 味噌汁(チンゲン菜・もやし)	ごはん チキンナゲット(トマトソース) ブロッコリーとちくわの麦味噌和え 味噌汁(うまい菜・白ねぎ)	ごはん だし巻き卵 いんげんのおから和え 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)	ごはん プレーンオムレツ(きのこソース) もやしと油揚げの白ごま和え 味噌汁(白菜・大根菜)	ごはん 照り焼き風肉団子 かぼちゃのサラダ 味噌汁(キャベツ・小松菜)	抹茶パン 擬製豆腐(そぼろあん) クラムチャウダー フルーツ(バナナ)
昼	ごはん 鶏肉とキャベツの味噌炒め 高野豆腐のサイコロ煮 もやしの和え物 すまし汁(えのき・しいたけ)	ちらし寿司 大根と鶏肉の炒め物 キャベツと平天のごまドレサダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	ごはん ハンバーグ(和風ソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー 大根と大根葉のピリ辛和え 味噌汁(油揚げ・人参)	ごはん さけのクリームソースかけ 里芋と油揚げの煮物 キャベツとパプリカのバジルドレサダ 味噌汁(もやし・平天) いりこ風味	鶏肉のキーマカレー 大根の香味ドレサダ 黄桃缶のピーチジュレ	豚丼 ふろふき大根のなめ茸かけ 白菜とかまぼこの麺ナムル和え 赤だし(ごぼう・わかめ)	ごはん さばの塩焼き 絹揚げの煮物 もやしとちくわの大葉ドレサダ 味噌かきたま汁
お	シルベース	いしやきいもと桃山	手作りはちみつレモンゼリー	手作りぜんざい(もち麴)	手作り紅茶パウンドケーキ	手作りあんシュ(こしあん)	クリームブッセ
夕	ごはん ホキの揚げ浸し ひじきと豚肉の炒め煮 ポテトサラダ 味噌汁(豆腐・花麴)いりこ風味	ごはん 合鴨スモークスライス 絹揚げの煮物 ほうれん草となめこの塩ポン和え 味噌汁(里芋・大根菜) 麦白味噌仕立て	ごはん 白身魚の味噌煮 キャベツと鶏肉の炒め物 マカロニサラダ すまし汁(おくら・おつゆ麴)	ごはん 豚肉の山椒煮 ごぼうの味噌金平 さくら漬け	ごはん さわらの柚庵焼き 大豆と小えびの煮物 ブロッコリーとコーンのマヨサラダ 豚汁(豚肉・玉ねぎ・人参)	ごはん 白身魚の唐揚げ(チリ風味あん) うまい菜と鶏肉の炒め物 やっこ(醤油) 味噌汁(里芋・しいたけ)	ごはん 蒸し鶏(レモンバターソース) 小松菜とツナの炒め物 カリフラワーのパンパントドレサダ 味噌汁(油揚げ・大根菜)白味噌仕立て
計	エネ 477 kcal 蛋白 23.5 g 脂質 13.8 g 食塩 2.22 g	エネ 505 kcal 蛋白 17.4 g 脂質 14.5 g 食塩 3.74 g	エネ 575 kcal 蛋白 18.2 g 脂質 23.5 g 食塩 2.44 g	エネ 501 kcal 蛋白 25.7 g 脂質 12.6 g 食塩 2.04 g	エネ 493 kcal 蛋白 14 g 脂質 14.1 g 食塩 1.95 g	エネ 522 kcal 蛋白 19.7 g 脂質 16.9 g 食塩 3.02 g	エネ 612 kcal 蛋白 27.3 g 脂質 27.8 g 食塩 3.14 g
日付	10	11	12	13	14	15	16
朝	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁(白菜・白ねぎ)	ごはん かに玉 白菜の和え物 味噌汁(チンゲン菜・もやし)	ごはん チキンナゲット(トマトソース) ブロッコリーとちくわの麦味噌和え 味噌汁(うまい菜・白ねぎ)	ごはん だし巻き卵 いんげんのおから和え 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)	ごはん プレーンオムレツ(きのこソース) もやしと油揚げの白ごま和え 味噌汁(白菜・大根菜)	ごはん 照り焼き風肉団子 かぼちゃのサラダ 味噌汁(キャベツ・小松菜)	抹茶パン 擬製豆腐(そぼろあん) クラムチャウダー フルーツ(バナナ)
昼	ごはん 鶏肉とキャベツの味噌炒め 高野豆腐のサイコロ煮 もやしの和え物 すまし汁(えのき・しいたけ)	ちらし寿司 大根と鶏肉の炒め物 キャベツと平天のごまドレサダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	ごはん ハンバーグ(和風ソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー 大根と大根葉のピリ辛和え 味噌汁(油揚げ・人参)	ごはん さけのクリームソースかけ 里芋と油揚げの煮物 キャベツとパプリカのバジルドレサダ 味噌汁(もやし・平天) いりこ風味	鶏肉のキーマカレー 大根の香味ドレサダ 黄桃缶のピーチジュレ	豚丼 ふろふき大根のなめ茸かけ 白菜とかまぼこの麺ナムル和え 赤だし(ごぼう・わかめ)	ごはん さばの塩焼き 絹揚げの煮物 もやしとちくわの大葉ドレサダ 味噌かきたま汁
お	シルベース	いしやきいもと桃山	手作りはちみつレモンゼリー	手作りぜんざい(もち麴)	手作り紅茶パウンドケーキ	手作りあんシュ(こしあん)	クリームブッセ
夕	ごはん ホキの揚げ浸し ひじきと豚肉の炒め煮 ポテトサラダ 味噌汁(豆腐・花麴)いりこ風味	ごはん 合鴨スモークスライス 絹揚げの煮物 ほうれん草となめこの塩ポン和え 味噌汁(里芋・大根菜) 麦白味噌仕立て	ごはん 白身魚の味噌煮 キャベツと鶏肉の炒め物 マカロニサラダ すまし汁(おくら・おつゆ麴)	ごはん 豚肉の山椒煮 ごぼうの味噌金平 さくら漬け	ごはん さわらの柚庵焼き 大豆と小えびの煮物 ブロッコリーとコーンのマヨサラダ 豚汁(豚肉・玉ねぎ・人参)	ごはん 白身魚の唐揚げ(チリ風味あん) うまい菜と鶏肉の炒め物 やっこ(醤油) 味噌汁(里芋・しいたけ)	ごはん 蒸し鶏(レモンバターソース) 小松菜とツナの炒め物 カリフラワーのパンパントドレサダ 味噌汁(油揚げ・大根菜)白味噌仕立て
計	エネ 477 kcal 蛋白 23.5 g 脂質 13.8 g 食塩 2.22 g	エネ 505 kcal 蛋白 17.4 g 脂質 14.5 g 食塩 3.74 g	エネ 575 kcal 蛋白 18.2 g 脂質 23.5 g 食塩 2.44 g	エネ 501 kcal 蛋白 25.7 g 脂質 12.6 g 食塩 2.04 g	エネ 493 kcal 蛋白 14 g 脂質 14.1 g 食塩 1.95 g	エネ 522 kcal 蛋白 19.7 g 脂質 16.9 g 食塩 3.02 g	エネ 612 kcal 蛋白 27.3 g 脂質 27.8 g 食塩 3.14 g
日付	17	18	19	20	21	22	23
朝	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁(白菜・白ねぎ)	ごはん かに玉 白菜の和え物 味噌汁(チンゲン菜・もやし)	ごはん チキンナゲット(トマトソース) ブロッコリーとちくわの麦味噌和え 味噌汁(うまい菜・白ねぎ)	ごはん だし巻き卵 いんげんのおから和え 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)	ごはん プレーンオムレツ(きのこソース) もやしと油揚げの白ごま和え 味噌汁(白菜・大根菜)	ごはん 照り焼き風肉団子 かぼちゃのサラダ 味噌汁(キャベツ・小松菜)	抹茶パン 擬製豆腐(そぼろあん) クラムチャウダー フルーツ(バナナ)
昼	ごはん 鶏肉とキャベツの味噌炒め 高野豆腐のサイコロ煮 もやしの和え物 すまし汁(えのき・しいたけ)	ちらし寿司 大根と鶏肉の炒め物 キャベツと平天のごまドレサダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	ごはん ハンバーグ(和風ソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー 大根と大根葉のピリ辛和え 味噌汁(油揚げ・人参)	ごはん さけのクリームソースかけ 里芋と油揚げの煮物 キャベツとパプリカのバジルドレサダ 味噌汁(もやし・平天) いりこ風味	鶏肉のキーマカレー 大根の香味ドレサダ 黄桃缶のピーチジュレ	豚丼 ふろふき大根のなめ茸かけ 白菜とかまぼこの麺ナムル和え 赤だし(ごぼう・わかめ)	ごはん さばの塩焼き 絹揚げの煮物 もやしとちくわの大葉ドレサダ 味噌かきたま汁
お	シルベース	いしやきいもと桃山	手作りはちみつレモンゼリー	手作りぜんざい(もち麴)	手作り紅茶パウンドケーキ	手作りあんシュ(こしあん)	クリームブッセ
夕	ごはん ホキの揚げ浸し ひじきと豚肉の炒め煮 ポテトサラダ 味噌汁(豆腐・花麴)いりこ風味	ごはん 合鴨スモークスライス 絹揚げの煮物 ほうれん草となめこの塩ポン和え 味噌汁(里芋・大根菜) 麦白味噌仕立て	ごはん 白身魚の味噌煮 キャベツと鶏肉の炒め物 マカロニサラダ すまし汁(おくら・おつゆ麴)	ごはん 豚肉の山椒煮 ごぼうの味噌金平 さくら漬け	ごはん さわらの柚庵焼き 大豆と小えびの煮物 ブロッコリーとコーンのマヨサラダ 豚汁(豚肉・玉ねぎ・人参)	ごはん 白身魚の唐揚げ(チリ風味あん) うまい菜と鶏肉の炒め物 やっこ(醤油) 味噌汁(里芋・しいたけ)	ごはん 蒸し鶏(レモンバターソース) 小松菜とツナの炒め物 カリフラワーのパンパントドレサダ 味噌汁(油揚げ・大根菜)白味噌仕立て
計	エネ 477 kcal 蛋白 23.5 g 脂質 13.8 g 食塩 2.22 g	エネ 505 kcal 蛋白 17.4 g 脂質 14.5 g 食塩 3.74 g	エネ 575 kcal 蛋白 18.2 g 脂質 23.5 g 食塩 2.44 g	エネ 501 kcal 蛋白 25.7 g 脂質 12.6 g 食塩 2.04 g	エネ 493 kcal 蛋白 14 g 脂質 14.1 g 食塩 1.95 g	エネ 522 kcal 蛋白 19.7 g 脂質 16.9 g 食塩 3.02 g	エネ 612 kcal 蛋白 27.3 g 脂質 27.8 g 食塩 3.14 g
日付	24	25	26	27	28	29	30
朝	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁(白菜・白ねぎ)	ごはん かに玉 白菜の和え物 味噌汁(チンゲン菜・もやし)	ごはん チキンナゲット(トマトソース) ブロッコリーとちくわの麦味噌和え 味噌汁(うまい菜・白ねぎ)	ごはん だし巻き卵 いんげんのおから和え 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)	ごはん プレーンオムレツ(きのこソース) もやしと油揚げの白ごま和え 味噌汁(白菜・大根菜)	ごはん 照り焼き風肉団子 かぼちゃのサラダ 味噌汁(キャベツ・小松菜)	抹茶パン 擬製豆腐(そぼろあん) クラムチャウダー フルーツ(バナナ)
昼	ごはん 鶏肉とキャベツの味噌炒め 高野豆腐のサイコロ煮 もやしの和え物 すまし汁(えのき・しいたけ)	ちらし寿司 大根と鶏肉の炒め物 キャベツと平天のごまドレサダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	ごはん ハンバーグ(和風ソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー 大根と大根葉のピリ辛和え 味噌汁(油揚げ・人参)	ごはん さけのクリームソースかけ 里芋と油揚げの煮物 キャベツとパプリカのバジルドレサダ 味噌汁(もやし・平天) いりこ風味	鶏肉のキーマカレー 大根の香味ドレサダ 黄桃缶のピーチジュレ	豚丼 ふろふき大根のなめ茸かけ 白菜とかまぼこの麺ナムル和え 赤だし(ごぼう・わかめ)	ごはん さばの塩焼き 絹揚げの煮物 もやしとちくわの大葉ドレサダ 味噌かきたま汁
お	シルベース	いしやきいもと桃山	手作りはちみつレモンゼリー	手作りぜんざい(もち麴)	手作り紅茶パウンドケーキ	手作りあんシュ(こしあん)	クリームブッセ
夕	ごはん ホキの揚げ浸し ひじきと豚肉の炒め煮 ポテトサラダ 味噌汁(豆腐・花麴)いりこ風味	ごはん 合鴨スモークスライス 絹揚げの煮物 ほうれん草となめこの塩ポン和え 味噌汁(里芋・大根菜) 麦白味噌仕立て	ごはん 白身魚の味噌煮 キャベツと鶏肉の炒め物 マカロニサラダ すまし汁(おくら・おつゆ麴)	ごはん 豚肉の山椒煮 ごぼうの味噌金平 さくら漬け	ごはん さわらの柚庵焼き 大豆と小えびの煮物 ブロッコリーとコーンのマヨサラダ 豚汁(豚肉・玉ねぎ・人参)	ごはん 白身魚の唐揚げ(チリ風味あん) うまい菜と鶏肉の炒め物 やっこ(醤油) 味噌汁(里芋・しいたけ)	ごはん 蒸し鶏(レモンバターソース) 小松菜とツナの炒め物 カリフラワーのパンパントドレサダ 味噌汁(油揚げ・大根菜)白味噌仕立て
計	エネ 477 kcal 蛋白 23.5 g 脂質 13.8 g 食塩 2.22 g	エネ 505 kcal 蛋白 17.4 g 脂質 14.5 g 食塩 3.74 g	エネ 575 kcal 蛋白 18.2 g 脂質 23.5 g 食塩 2.44 g	エネ 501 kcal 蛋白 25.7 g 脂質 12.6 g 食塩 2.04 g	エネ 493 kcal 蛋白 14 g 脂質 14.1 g 食塩 1.95 g	エネ 522 kcal 蛋白 19.7 g 脂質 16.9 g 食塩 3.02 g	エネ 612 kcal 蛋白 27.3 g 脂質 27.8 g 食塩 3.14 g
日付	31						

すこやかⅠ 常食 献立だより 2025年11月

曜日	月 10	火 11	水 12	木 13	金 14	土 15	日 16
朝	ごはん 磯巻き卵 大根と平天の豆乳和え 味噌汁(白ねぎ・しいたけ) エネ 355 kcal 蛋白 13 g 脂質 6.9 g 食塩 1.57 g	ごはん 大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース) 味噌汁(しろな・玉ねぎ) エネ 399 kcal 蛋白 11.3 g 脂質 11.4 g 食塩 1.57 g	ごはん ハムチーズピカタ キャベツとコーンの和風ドレサダ 味噌汁(大根葉・しいたけ) エネ 355 kcal 蛋白 9.6 g 脂質 7.7 g 食塩 1.48 g	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ 白菜と大根葉のピーナッツ和え 味噌汁(もやし・人参) エネ 346 kcal 蛋白 9.7 g 脂質 7.3 g 食塩 1.46 g	ごはん 千草焼き いんげんのお浸し 味噌汁(キャベツ・油揚げ) エネ 328 kcal 蛋白 10 g 脂質 4.5 g 食塩 1.24 g	白菜と鶏肉の雑炊 豚肉の和風炒め もやしの香味ドレサダ フルーツ(カットりんご) エネ 331 kcal 蛋白 13.7 g 脂質 14.3 g 食塩 1.23 g	みかんジャムパン ほうれん草オムレツ 白菜とベーコンのスープ エネ 346 kcal 蛋白 10.4 g 脂質 13.4 g 食塩 1.95 g
	海鮮ちゃんぽん ごぼうと豚肉の炒り煮 フルーツ(黄桃缶・白桃缶) エネ 457 kcal 蛋白 20.9 g 脂質 11.8 g 食塩 4.59 g	ごはん 豚かつのおろしあんかけ ひじきとかんぴょうの煮物 白菜のレモン風味 味噌汁(人参・しめじ) エネ 562 kcal 蛋白 16.9 g 脂質 15.7 g 食塩 2.56 g	ごはん シロガネダラの煮付け もやしと鶏肉の炒め物 味噌汁(じゃがいも・白菜) いりこ風味 高菜炒め エネ 398 kcal 蛋白 23.5 g 脂質 7 g 食塩 1.78 g	親子丼 キャベツとツナの炒め物 さつまいものサラダ 味噌汁(大根・あさり) 白味噌仕立て エネ 582 kcal 蛋白 25.8 g 脂質 14.8 g 食塩 2.79 g	ごはん 焼きあじの南蛮漬け 昆布大豆煮 大根とパプリカのごまドレサダ 味噌汁(里芋・白ねぎ) エネ 504 kcal 蛋白 24.3 g 脂質 11.8 g 食塩 2.5 g	ごはん 鶏肉のマスタード焼き 金時豆煮 うまい菜と平天の和え物 味噌汁(絹揚げ・大根葉) 白味噌仕立て エネ 552 kcal 蛋白 23.1 g 脂質 13 g 食塩 1.99 g	ごはん 豚肉の塩ダレ炒め 一口がんもの煮物 しろなとちりめんの麦味噌和え 味噌汁(しいたけ・人参) エネ 517 kcal 蛋白 23.7 g 脂質 19.9 g 食塩 2.08 g
お	手作り栗あんまんじゅう(粒入り) エネ 120 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g	手作り黒糖ソフトマフィン エネ 85 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 3.8 g 食塩 0.09 g	手作りみるくまんじゅう(抹茶) エネ 133 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g	手作り柿ミックスゼリー エネ 56 kcal 蛋白 0.2 g 脂質 0.1 g 食塩 0.01 g	手作りおしるこ(あられ) エネ 152 kcal 蛋白 3.5 g 脂質 0.3 g 食塩 0.04 g	チョコワッフル エネ 68 kcal 蛋白 1.7 g 脂質 2.8 g 食塩 0.07 g	手作り酒まんじゅう エネ 122 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 0.3 g 食塩 0.06 g
	ごはん 銀ひらすのグリル(野菜ソース) 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 いんげんとコーンのスローサラダ 味噌汁(白菜・わかめ) いりこ風味 エネ 587 kcal 蛋白 29.6 g 脂質 20.4 g 食塩 2.88 g	ごはん いわしの山椒煮 卵の花 ブロッコリーのたらこマヨサラダ 味噌汁(ソーメン・花麴) エネ 453 kcal 蛋白 18.2 g 脂質 11.2 g 食塩 2.74 g	ごはん 豚肉の生姜炒め 切干大根の煮物 味噌汁(かぼちゃ) ミルク寒天のあんずソースかけ エネ 556 kcal 蛋白 18 g 脂質 16.6 g 食塩 2.14 g	ごはん 赤魚の西京焼き れんこんと豚肉の炒り煮 チンゲン菜と油揚げのわさび和え すまし汁(玉ねぎ・えのき) エネ 476 kcal 蛋白 26.1 g 脂質 11.3 g 食塩 1.92 g	ごはん 肉じゃが(豚肉) やっこ(大葉味噌ダレ) ブロッコリーとちくわのピリ辛和え すまし汁(白菜・小松菜) エネ 561 kcal 蛋白 22.6 g 脂質 15.3 g 食塩 2.75 g	ごはん 擬製豆腐 大根と豚肉の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(あさり・わかめ) エネ 513 kcal 蛋白 19.7 g 脂質 15.4 g 食塩 2.93 g	ごはん かれないのグリル(オニオンソース) 高野豆腐のそぼろ煮 カリフラワーといんげんのバジルドレサダ 味噌汁(大根・もやし) いりこ風味 エネ 530 kcal 蛋白 29.1 g 脂質 16.8 g 食塩 2.29 g
計	エネ 1519 kcal 蛋白 66 g 脂質 41.3 g 食塩 9.08 g	エネ 1499 kcal 蛋白 48 g 脂質 42.2 g 食塩 6.96 g	エネ 1443 kcal 蛋白 54.4 g 脂質 33.4 g 食塩 5.46 g	エネ 1460 kcal 蛋白 61.8 g 脂質 33.4 g 食塩 6.19 g	エネ 1544 kcal 蛋白 60.5 g 脂質 32 g 食塩 6.53 g	エネ 1463 kcal 蛋白 58.1 g 脂質 45.4 g 食塩 6.22 g	エネ 1514 kcal 蛋白 64.3 g 脂質 50.4 g 食塩 6.37 g
日付	17	18	19	20			
朝	ごはん 鶏の炭焼き風味 キャベツの塩レモンドレサダ 味噌汁(大根葉・ちくわ) エネ 348 kcal 蛋白 12.7 g 脂質 6.3 g 食塩 1.36 g	ごはん ポテトミンチ巻き いんげんと平天の白ごま和え 味噌汁(キャベツ・絹揚げ) エネ 404 kcal 蛋白 12.5 g 脂質 9.7 g 食塩 1.66 g	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 キャベツとちりめんの豆乳和え 味噌汁(ほうれん草・しいたけ) エネ 355 kcal 蛋白 15.9 g 脂質 6.7 g 食塩 1.68 g	ごはん メヌケの煮付け もやしとちくわのハンバーグドレサダ 味噌汁(さつまいも・白菜) エネ 391 kcal 蛋白 19.1 g 脂質 7.3 g 食塩 1.56 g	11月10日(月)昼食 海鮮ちゃんぽん		
	ごはん 白身魚の生姜煮 れんこんと油揚げの炒め生酢 玉子豆腐 味噌汁(さつまいも・白ねぎ) 麦白味噌仕立て エネ 458 kcal 蛋白 21.9 g 脂質 11 g 食塩 2.17 g	稲荷寿司 わかめうどん もやしとピーマンの炒め物 大根とコーンの大葉ドレサダ エネ 469 kcal 蛋白 13.5 g 脂質 7.1 g 食塩 4.32 g	ごはん 蒸し鶏(ごまソース) 豚肉と絹揚げの煮物 うまい菜の洋風お浸し 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ) エネ 553 kcal 蛋白 30.7 g 脂質 16.5 g 食塩 2.32 g	ごはん 千草蒸し 里芋と豚肉の煮物 味噌汁(大根・ごぼう) いりこ風味 はちみつねり梅 エネ 514 kcal 蛋白 19.6 g 脂質 14.6 g 食塩 3.17 g			
お	手作りいちごマドレーヌ エネ 165 kcal 蛋白 2 g 脂質 10.4 g 食塩 0.15 g	もみじまんじゅう エネ 121 kcal 蛋白 2.2 g 脂質 2.9 g 食塩 0.08 g	手作りあんシュ(よもぎあん) エネ 99 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 3.6 g 食塩 0.09 g	手作りパウンドケーキ エネ 163 kcal 蛋白 2.1 g 脂質 11.3 g 食塩 0.35 g			
夕	ごはん 肉団子のクリームシチュー 小松菜とツナの炒め物 白桃缶のピーチジュレ エネ 626 kcal 蛋白 16.5 g 脂質 26.1 g 食塩 2.03 g	ごはん 豚肉の味噌マヨ炒め いかふくさ焼き チンゲン菜としいたけの和え物 すまし汁(白菜・人参) エネ 516 kcal 蛋白 19.8 g 脂質 19.5 g 食塩 2.24 g	ごはん さばの照り焼き かぼちゃの含め煮 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) 白菜の浅漬け エネ 528 kcal 蛋白 19.3 g 脂質 20.2 g 食塩 1.83 g	ごはん ハンバーグ(きのこソース) 大豆とベーコンのコンソメ煮 いんげんとコーンのピリ辛和え 味噌汁(わかめ・人参) エネ 528 kcal 蛋白 17.2 g 脂質 19.3 g 食塩 2.64 g			
	計	エネ 1596 kcal 蛋白 53 g 脂質 53.7 g 食塩 5.71 g	エネ 1510 kcal 蛋白 48 g 脂質 39.3 g 食塩 8.29 g	エネ 1535 kcal 蛋白 68.4 g 脂質 47 g 食塩 5.92 g			

すこやかⅠ 常食 献立だより 2025年11月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付					21	22	23
朝			11月21日(金)屋食 太平燕(タイピーエン) 〔熊本県郷土料理〕	11月28日(金)屋食 あんかけにゅうめん	ごはん スクランブルエッグ(ケチャップ) 大根と平天の和風ドレサダ 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ) エネ 371 kcal 蛋白 11.5 g 脂質 7.7 g 食塩 1.81 g	ごはん 筑前煮 マヨサラダ 味噌汁(油揚げ・人参) エネ 403 kcal 蛋白 20 g 脂質 8 g 食塩 1.69 g	クリームパン チキンナゲット(野菜ソース) ブロッコリーとコーンの麦味噌和え 特製ももジュース エネ 420 kcal 蛋白 13.2 g 脂質 14.1 g 食塩 1.26 g
昼					ごはん ホキの唐揚げ(中華あん) えびシューマイ ブロッコリーのおからサラダ 太平燕(タイピーエン)[熊本県郷土料理] エネ 587 kcal 蛋白 24.3 g 脂質 19.2 g 食塩 2.25 g	ボークカレー キャベツとツナのマリネ マンゴー缶 エネ 542 kcal 蛋白 17 g 脂質 16.2 g 食塩 2.14 g	ごはん 赤魚の焼き浸し もやしと鶏肉の炒め物 とろろの梅かつお和え 味噌かきたま汁 エネ 466 kcal 蛋白 27.7 g 脂質 10 g 食塩 2.27 g
お			太平燕(タイピーエン)は、熊本県の郷土料理で、中華風の春雨スープです。明治時代に中国から伝わり、具材に使用されていた扁肉燕(ワンタンの皮)を春雨に代替し、日本向けにアレンジされた中華風スープです。	にゅうめんとは、そうめんを温かい出汁で食べる料理で、全国的に知られていますが、奈良県が発祥の郷土料理です。そうめんの起源は1200年以上前の大神神社での神事まで遡り、飢饉に苦しむ民のために小麦を糸状にしたのが始まりと言われています。	手作りババロア(紅茶風味) エネ 83 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 2.6 g 食塩 0.05 g	手作り黒糖まんじゅう(こしあん) エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g	手作りスイートポテト エネ 70 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 1.6 g 食塩 0.06 g
夕					ごはん 鶏肉の柚子風味グリル 高野豆腐のサイコロ煮 白菜とニラの和え物 味噌汁(もやし・じゃがいも) エネ 473 kcal 蛋白 22.4 g 脂質 13.1 g 食塩 2.2 g	ごはん おでん 白菜と鶏肉のとりみ炒め きざみ高菜 エネ 468 kcal 蛋白 19.4 g 脂質 13.9 g 食塩 2.55 g	ごはん 牛肉とキャベツのピリ辛炒め マカロニサラダ 味噌汁(大根・大根葉) 寒天とフルーツ缶の盛合せ エネ 548 kcal 蛋白 15.5 g 脂質 21.7 g 食塩 1.72 g
計					エネ 1513 kcal 蛋白 59.3 g 脂質 42.6 g 食塩 6.32 g	エネ 1540 kcal 蛋白 57.1 g 脂質 38.5 g 食塩 6.46 g	エネ 1503 kcal 蛋白 57.5 g 脂質 47.4 g 食塩 5.31 g
日付	24	25	26	27	28	29	30
朝	ごはん でんぶ入りだし巻き卵 白菜とアスパラの白ごま和え 味噌汁(小松菜・白ねぎ) エネ 362 kcal 蛋白 12.9 g 脂質 8.4 g 食塩 1.43 g	ごはん 5品目具材の玉子焼き 白菜とアスパラの白ごま和え 味噌汁(じゃがいも・人参) エネ 389 kcal 蛋白 13.1 g 脂質 8.7 g 食塩 1.68 g	ごはん 鶏つみれの煮物 チンゲン菜と人参の麺ナムル和え 味噌汁(大根葉・玉ねぎ) エネ 347 kcal 蛋白 12.8 g 脂質 5.7 g 食塩 1.49 g	ごはん 洋風だし巻き卵 いんげんのおからサラダ 味噌汁(キャベツ・人参) エネ 352 kcal 蛋白 11.8 g 脂質 7.3 g 食塩 1.34 g	ごはん チキンピカタ 白菜と平天の和え物 味噌汁(大根葉・里芋) エネ 350 kcal 蛋白 11.6 g 脂質 5.1 g 食塩 1.79 g	ちりめん雑炊 里芋のそぼろ煮 ブロッコリーとちくわのピーナツ和え 金時豆煮 エネ 298 kcal 蛋白 14.8 g 脂質 3.9 g 食塩 1.4 g	抹茶粒あんぱん 白身魚のつみれ(柚子) チンゲン菜と油揚げの白ごま和え カルシウムミルク エネ 433 kcal 蛋白 18.7 g 脂質 15.7 g 食塩 1.72 g
昼	お好み焼き(豚肉) 切干大根と鶏肉の煮物 いんげんとちりめんの和え物 味噌汁(油揚げ・しいたけ) いりこ風味 エネ 459 kcal 蛋白 20.9 g 脂質 21.8 g 食塩 3.77 g	ごはん 鶏肉の塩焼き 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 ほうれん草の真砂和え 赤だし(大根・えのき) エネ 520 kcal 蛋白 27.5 g 脂質 18.3 g 食塩 2.42 g	ねぎとろ丼 大豆とこんにゃくの煮物 コールスローサラダ 茶碗蒸し(ぎんなん・なると) エネ 531 kcal 蛋白 25 g 脂質 16.8 g 食塩 3.62 g	ごはん メンチカツ/エビフライ(マスタード・タルタルソース) たけのことふきの炒り煮 味噌汁(もやし・白ねぎ) フルーツ(パイン缶・みかん缶) エネ 618 kcal 蛋白 15.7 g 脂質 22.5 g 食塩 2.2 g	あんかけにゅうめん ごぼうと豚肉の炒り煮 ポテトサラダ エネ 451 kcal 蛋白 14.6 g 脂質 15.4 g 食塩 3.55 g	ごはん 白身魚の煮付け もやしとニラの炒め物 スパゲティサラダ 味噌汁(大根・油揚げ) いりこ風味 エネ 533 kcal 蛋白 24.1 g 脂質 17.8 g 食塩 2.19 g	ごはん 豚肉の和風炒め 三色稲荷の煮物 味噌汁(キャベツ・大根葉) 白味噌仕立て 洋なし缶のはちみつジュレ エネ 560 kcal 蛋白 19.1 g 脂質 18.6 g 食塩 1.97 g
お	手作りあんシュー(栗あん) エネ 90 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 3.5 g 食塩 0.09 g	豆乳かすてら エネ 115 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 4.9 g 食塩 0.18 g	もつちりたい焼きあん エネ 129 kcal 蛋白 2.6 g 脂質 3 g 食塩 0.12 g	手作りみるくまんじゅう(白あん) エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.05 g	パウムクーヘン エネ 87 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 3.7 g 食塩 0.12 g	手作りバナナ風味ゼリー エネ 53 kcal 蛋白 1 g 脂質 1.3 g 食塩 0.09 g	手作りきなこシフォンカップケーキ エネ 74 kcal 蛋白 1.8 g 脂質 4.6 g 食塩 0.08 g
夕	ごはん さわらの魚田(白味噌田楽) 豚肉と絹揚げの炒め煮 キャベツとちくわの香味ドレサダ すまし汁(ソーメン・花麴) エネ 588 kcal 蛋白 28.7 g 脂質 21.5 g 食塩 2.46 g	ごはん さんまの生姜煮 キャベツとあさりの炒め物 味噌汁(おくら・巻麴) 胡瓜の浅漬け エネ 513 kcal 蛋白 20.9 g 脂質 17.2 g 食塩 2.64 g	ごはん 豚肉のオイスター炒め やっこ(ねぎ味噌ダレ) すまし汁(白菜・しろな) フルーツ(黄桃缶・白桃缶) エネ 525 kcal 蛋白 19.3 g 脂質 16.4 g 食塩 1.59 g	ごはん 白身魚の山椒煮 れんこんと豚肉の金平 ブロッコリーとちくわの洋風お浸し 味噌汁(油揚げ・わかめ) 白味噌仕立て エネ 454 kcal 蛋白 26.3 g 脂質 8.4 g 食塩 2.36 g	ごはん さばの味噌煮 キャベツと鶏肉の炒め物 大根のごま酢和え すまし汁(小松菜・玉ねぎ) エネ 591 kcal 蛋白 23.1 g 脂質 27.8 g 食塩 1.65 g	ごはん 鶏の唐揚げ 白菜とかまぼこの炒め煮 味噌汁(じゃがいも・しいたけ) ヨーグルト(マンゴーソース) エネ 569 kcal 蛋白 18.5 g 脂質 21.1 g 食塩 1.97 g	ごはん あじの照り焼き ひじきと鶏肉の炒め煮 さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(白菜・絹揚げ) エネ 473 kcal 蛋白 21.8 g 脂質 11 g 食塩 2.07 g
計	エネ 1498 kcal 蛋白 64.3 g 脂質 55.2 g 食塩 7.75 g	エネ 1536 kcal 蛋白 63.8 g 脂質 49.1 g 食塩 6.92 g	エネ 1532 kcal 蛋白 59.6 g 脂質 41.9 g 食塩 6.81 g	エネ 1558 kcal 蛋白 57 g 脂質 40.4 g 食塩 5.95 g	エネ 1480 kcal 蛋白 50.5 g 脂質 52.1 g 食塩 7.1 g	エネ 1453 kcal 蛋白 58.4 g 脂質 44.1 g 食塩 5.64 g	エネ 1541 kcal 蛋白 61.4 g 脂質 49.9 g 食塩 5.85 g