



令和 8 年 1 1 月 献立表



	日	月	火	水	木	金	土
	1 日	2 日	3 日 (文化の日)	4 日	5 日	6 日	7 日
朝	ご飯 豆腐と大根のそぼろ煮 梅びしお さつまいもと玉ねぎの味噌汁 牛乳	ご飯 肉じゃが ふりかけ キャベツと水菜の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 中華豆腐 ゆずみそ 油揚げとニラの味噌汁 牛乳	ご飯 ベーコンソテー のり佃煮 里芋とかいわれの味噌汁 ヨーグルト	食パン イチゴジャム ポトフ 黄桃缶 牛乳	ご飯 厚焼き玉子 ふりかけ 絹揚げと人参の味噌汁 ジョア	ご飯 豚肉ごぼう金平 たいみそ 椎茸と玉ねぎの味噌汁 牛乳
昼	ご飯 白身魚の香味焼き 冬瓜の含め煮 小松菜のピーナッツ和え もやしと青ネギの味噌汁	ご飯 鶏肉の甘辛炒め ぜんまいの煮物 かぶのしそ風味和え エリンギと葉大根の味噌汁	ご飯 回鍋肉 ほうれん草のナムル マンゴー缶 わかめとえのきのスープ	ご飯 鮭のパン粉焼き さつまいもサラダ フルーツカクテル缶 人参と豆苗のスープ	ご飯 エビカツ ビーフンソテー いんげんの生姜和え かぶとみつばの味噌汁	クリームスパゲティ カリフラワーとコーンのサラダ みかん缶 リンギとｽﾀｯﾌﾟ ﾍﾝﾄﾞﾙのスープ	ご飯 赤魚の胡麻だれ焼き すき昆布の炒め煮 大根サラダ 冬瓜と葉大根のすまし汁
おやつ	今川焼(カスタード)	練乳あずきプリン	あんバターまん	かりんとう饅頭	バナナくん(人形焼)	京雅(まんじゅう)	ミルクボンデードーナツ
夕	ご飯 鶏肉のハニーマスタード焼き 蓮根とベーコンの炒め物 しば漬け 里芋とみつばのすまし汁	ご飯 タラのムニエルバター醤油 スパゲティサラダ さくら漬け しめじと青梗菜のすまし汁	ご飯 あじの梅味噌焼き 白菜のおかか和え あみ佃煮 大根と青ネギのすまし汁	ご飯 豚肉の山椒炒め オクラのごま和え 白花豆 エリンギと水菜の味噌汁	ご飯 厚揚げと茄子の味噌炒め 青梗菜の中華和え ザーサイ 白菜と葉大根のスープ	ご飯 さわらの西京焼き ふきの煮物 昆布佃煮 はんぺんとかいわれのすまし汁	ご飯 鶏肉の香味焼き ブロッコリーのくるみ和え しその実漬け 里芋とみつばの味噌汁
	1419kcal・たんぱく質59.5g 脂質31.9g・食塩相当量8.1g	1434kcal・たんぱく質58.5g 脂質28.5g・食塩相当量7.6g	1431kcal・たんぱく質63.6g 脂質33.9g・食塩相当量6.8g	1462kcal・たんぱく質55.9g 脂質27.5g・食塩相当量6.0g	1499kcal・たんぱく質51.6g 脂質41.5g・食塩相当量7.0g	1426kcal・たんぱく質54.4g 脂質32.1g・食塩相当量8.0g	1417kcal・たんぱく質61.1g 脂質35.2g・食塩相当量7.3g
	8 日	9 日	1 0 日	1 1 日	1 2 日	1 3 日	1 4 日
朝	ご飯 エビ団子の旨煮 ふりかけ 白菜と豆苗の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 大豆の煮物 のり佃煮 さつまいもと葉大根の味噌汁 牛乳	ご飯 青梗菜とひき肉のソテー 梅びしお 麩と青ネギの味噌汁 牛乳	ご飯 竹輪の炒め物 ゆずみそ 玉ねぎと豆苗の味噌汁 ヨーグルト	ロールパン マーマレードジャム ミートボールのトマト煮 ポテトサラダ 牛乳	ご飯 豚肉とキャベツの生姜炒め ふりかけ わかめと白ネギの味噌汁 ヤクルト	ご飯 オムレツ たいみそ 里芋と人参の味噌汁 牛乳
昼	ご飯 豚肉のおろし煮 青梗菜とじゃこ炒め かぼちゃサラダ 豆腐とかいわれの味噌汁	ご飯 さわらのねぎ味噌焼き ぜんまいの煮物 いんげんのお浸し エリンギと水菜のすまし汁	ご飯 煮込みハンバーグ ほうれん草のソテー 洋梨缶 えのきとコーンのスープ	ご飯 さつまいもご飯 さばの山椒焼き ひじきの彩り炒め煮 いちごムース 舞茸とかいわれのすまし汁	ご飯 ホキの梅香焼き 里芋の煮物 小松菜と桜エビのお浸し 白菜とみつばの味噌汁	ご飯 鶏肉のチーズ焼き がんもの煮物 なすの生姜和え かぼちゃと玉ねぎの味噌汁	北本トマトカレー みそポテト フルーツカクテル缶 かぶときぬさやのスープ
おやつ	キャラメルクリームどら焼き	チョコババロア	和栗ロールケーキ	きんつば	メープルケーキ	茶の葉まんじゅう	お芋のプチタルト
夕	ご飯 ほっけの塩焼き きのこのバター醤油炒め うぐいす豆 ほうれん草と白ネギの味噌汁	ご飯 筑前煮 小松菜のゆず和え しば漬け 油揚げとニラの味噌汁	ご飯 たらの中華蒸し 春雨サラダ 三色豆 白菜とみつばの味噌汁	ご飯 豚肉の塩だれ焼き 青梗菜の錦糸和え 刻みたくあん漬け かぶと人参の味噌汁	ご飯 鶏肉のチリソース きんぴられんこん かっぱ漬け エリンギと葉大根のすまし汁	ご飯 赤魚の野菜あんかけ もやしの和え物 しその実漬け 油揚げとえのきの味噌汁	ご飯 海鮮炒め オクラとなめこのポン酢和え 金時豆 舞茸とニラの味噌汁
	1451kcal・たんぱく質60.4g 脂質32.7g・食塩相当量7.0g	1517kcal・たんぱく質68.9g 脂質38.6g・食塩相当量7.0g	1453kcal・たんぱく質57.4g 脂質31.3g・食塩相当量8.4g	1447kcal・たんぱく質57.1g 脂質31.0g・食塩相当量7.9g	1505kcal・たんぱく質63.4g 脂質37.4g・食塩相当量8.0g	1440kcal・たんぱく質63.5g 脂質35.1g・食塩相当量6.7g	1559kcal・たんぱく質48.8g 脂質39.6g・食塩相当量7.8g
	1 5 日	1 6 日	1 7 日	1 8 日	1 9 日	2 0 日	2 1 日
朝	ご飯 高野豆腐の煮物 ふりかけ もやしと葉大根の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 茄子の味噌炒め のり佃煮 青梗菜と舞茸のすまし汁 牛乳	ご飯 ウインナーソテー ゆずみそ 人参とニラの味噌汁 牛乳	ご飯 鶏大根 納豆 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 ジョア	食パン リンゴジャム スクランブルエッグ ごぼうサラダ 牛乳	ご飯 がんもの煮物 たいみそ エリンギと白菜の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 柚子おろし肉団子 ふりかけ はんぺんと葉大根の味噌汁 牛乳
昼	ご飯 鶏肉の柚子焼き ふきの土佐煮 きゅうりのごま和え わかめと白ネギの味噌汁	ご飯 カレイの唐揚げ 冬瓜とほたてのくず煮 パイ缶 じゃが芋とみつばの味噌汁	けんちんそば しゅうまい 青梗菜のカニカマ和え ピーチムース	ひじきご飯 さわらの粕漬焼き いんげんの金平 きゅうりのゆかり和え とろろ昆布と豆苗のすまし汁	ご飯 麻婆春雨 小松菜のナムル マンゴー缶 キャベツとしめじのスープ	ご飯 ピザ風チキン グリーンサラダ フルーツカクテル缶 青梗菜と人参のスープ	ご飯 さばの塩焼き かぶのとうろ煮 わかめの酢の物 しめじとｽﾀｯﾌﾟ ﾍﾝﾄﾞﾙのすまし汁
おやつ	ケーキ	人形焼(くりあん)	チョコケーキ	安納芋パウム	やわらかおかき(うす塩)	オレンジゼリー	りんごパイ
夕	ご飯 ぶりのおろし煮 カリフラワーのﾏﾖﾈｰｽﾞ 炒め しば漬け 水菜と玉麩のすまし汁	ご飯 豚肉とキャベツのピリ辛炒め ほうれん草の梅肉和え べったら漬け かまぼこと青ネギのスープ	ご飯 ホキの漬け焼き にんじんしりしり 三色豆 かぶとかいわれの味噌汁	ご飯 豚肉のマーマレード焼き 白菜のしらす和え 昆布佃煮 はんぺんと葉大根の味噌汁	ご飯 白身魚のﾏﾆｴﾙ ｸﾏﾙソース オクラのなめ茸和え さくら漬け 里芋とみつばのすまし汁	ご飯 赤魚の香味焼き かぼちゃの甘煮 白菜漬 麩と白ネギの味噌汁	ご飯 豚肉の生姜焼き 小松菜の煮浸し あみ佃煮 さつまいもとかいわれの味噌汁
	1473kcal・たんぱく質61.3g 脂質41.1g・食塩相当量6.4g	1409kcal・たんぱく質57.1g 脂質34.9g・食塩相当量6.4g	1526kcal・たんぱく質59.8g 脂質42.3g・食塩相当量7.0g	1571kcal・たんぱく質68.8g 脂質38.1g・食塩相当量7.7g	1548kcal・たんぱく質54.9g 脂質53.1g・食塩相当量6.9g	1521kcal・たんぱく質63.6g 脂質35.3g・食塩相当量7.1g	1528kcal・たんぱく質64.6g 脂質43.5g・食塩相当量8.0g
	2 2 日	2 3 日 (勤労感謝の日)	2 4 日	2 5 日	2 6 日	2 7 日	2 8 日
朝	ご飯 豆腐と大根のそぼろ煮 のり佃煮 水菜と玉ねぎの味噌汁 牛乳	ご飯 肉じゃが ふりかけ キャベツとみつばの味噌汁 ヤクルト	ご飯 中華豆腐 ゆずみそ 舞茸と葉大根の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 ベーコンソテー ふりかけ さつまいもとかいわれの味噌汁 牛乳	ロールパン ピーナッツクリーム ポトフ みかん缶 牛乳	ご飯 厚焼き玉子 ふりかけ キャベツと人参の味噌汁 牛乳	ご飯 豚肉ごぼう金平 たいみそ 大根と椎茸の味噌汁 ヨーグルト
昼	ご飯 あじの大葉みそ焼き じゃが芋のうま塩煮 アスパラのおかか和え なめこと豆苗のすまし汁	ご飯 鶏肉の山椒焼き 揚げなすの中華風 モロヘイヤの和え物 かぼちゃとかいわれの味噌汁	ご飯 鮭フライ もやし炒め きゅうりの梅和え 里芋とニラの味噌汁	ハヤシライス ほうれん草のサラダ 白桃缶 エリンギとｽﾀｯﾌﾟ ﾍﾝﾄﾞﾙのスープ	ご飯 カレイの塩麹焼き 白菜のうま煮 ブロッコリーの辛子和え 里芋と豆苗の味噌汁	にぎり寿司 茶碗蒸し 栗ようかん なめことかわれの味噌汁	ご飯 鶏肉のガーリックソテー さつまいものレモン煮 海藻サラダ 舞茸と水菜の味噌汁
おやつ	抹茶パウム	みそ饅頭	苺ミルクプリン	小倉あんパイ	黒ごま饅頭	秋の姫(りんごの練り切り)	スイスパウム
夕	ご飯 鶏肉とピーマンの中華炒め パンサンスー うぐいす豆 えのきとニラのスープ	ご飯 白身魚のマヨネーズ焼き ほうれん草のソテー さくら漬け かぶときぬさやのすまし汁	ご飯 千草焼き 切昆布の煮物 刻みたくあん漬け 玉麩と青ネギの味噌汁	ご飯 たらのねぎ醤油焼き 冬瓜の煮物 金時豆 大根とみつばの味噌汁	ご飯 鶏肉の中華風照り焼き 春菊のお浸し あみ佃煮 とろろ昆布と葉大根のすまし汁	ご飯 豚肉のカレー炒め きゅうりとツナの和え物 べったら漬け 麩と青ネギのすまし汁	ご飯 ホキの甘酢あんかけ なすの揚げ浸し 白花豆 豆腐とみつばの味噌汁
	1403kcal・たんぱく質64.5g 脂質26.7g・食塩相当量7.4g	1456kcal・たんぱく質54.1g 脂質35.7g・食塩相当量7.6g	1482kcal・たんぱく質52.6g 脂質38.9g・食塩相当量7.8g	1466kcal・たんぱく質54.1g 脂質37.5g・食塩相当量7.0g	1407kcal・たんぱく質66.1g 脂質31.0g・食塩相当量7.9g	1525kcal・たんぱく質72.2g 脂質36.1g・食塩相当量8.1g	1538kcal・たんぱく質56.8g 脂質35.8g・食塩相当量6.5g
	2 9 日	3 0 日					
朝	ご飯 エビ団子の旨煮 ふりかけ 白菜とニラの味噌汁 ジョア	ご飯 大豆の煮物 のり佃煮 水菜と玉ねぎの味噌汁 牛乳	11/20はなぜピザの日？ イタリアの王妃マルゲリータがナポリを訪れた際、ピザが献上されました。そのピザはイタリア国旗の色である赤(トマト)、緑(バジル)、白(モッツァレラチーズ)で構成されていました。王妃はとても気に入り、そのピザを自身の名であるマルゲリータと名付けたとされています。 マルゲリータ王妃の誕生日にちなんで11/20がピザの日となりました！				
昼	ご飯 さわらのみりん焼き 切干大根の煮物 かぼちゃサラダ かぶと青梗菜の味噌汁	ご飯 豚肉とキャベツのみそバター炒め ほうれん草のおろし和え 黄桃缶 エリンギとみつばのすまし汁					
おやつ	コーヒゼリー	黒糖ケーキ					
夕	ご飯 豚肉のスタミナ炒め もやしときくらげの和え物 刻みたくあん漬け しめじと白ネギの味噌汁	ご飯 赤魚の生姜煮 ブロッコリーの白和え つば漬け 里芋と人参の味噌汁					
	1531kcal・たんぱく質61.6g 脂質36.0g・食塩相当量6.7g	1425kcal・たんぱく質64.7g 脂質32.3g・食塩相当量6.7g					

* 当施設のお食事は管理栄養士が管理し適温適時でご提供しています。都合によりメニューの変更があります。

社会福祉法人 栄光会 なみきロイヤルの園