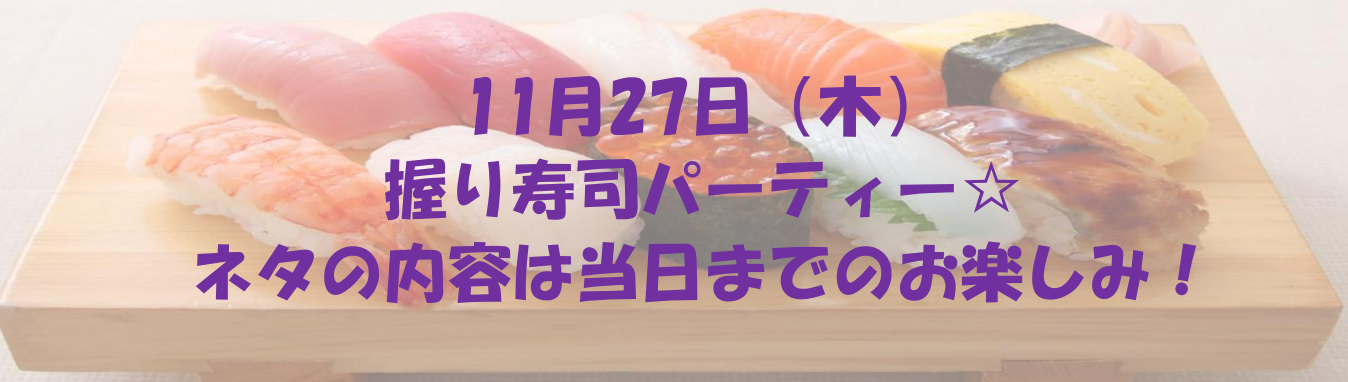




令和7年11月 献立表



	日	月	火	水	木	金	土
							1日
朝	 埼玉県民の日（11月14日）  埼玉県民の日は埼玉県が1871年に誕生したのを記念に、その100年後の1971年に制定されました。 埼玉県のご当地グルメを食べてみましょう！！						ご飯 オムレツ たいみそ 玉ねぎと人参の味噌汁 牛乳
昼	 北本トマトカレー…トマトの名産地でもある、北本市のB級グルメとして有名になったカレー 本家のカレーはご飯もトマトペーストで赤くなっているのが特徴です。						ご飯 さばの照り焼き ずいき煮 白菜の辛し和え 舞茸と青ネギの味噌汁
おやつ							りんごおやき
タ	みそポテト…秩父地方に伝わる郷土料理です。揚げたじゃがいもにみそだれをつけて食べます						ご飯 肉じゃが オクラとなめこのボン酢和え うぐいす豆 かぶと青梗菜の味噌汁
							1509kcal・たんぱく質62.3g 脂質33.8g・食塩相当量6.9g
	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
朝	ご飯 高野豆腐の煮物 ふりかけ キャベツと葉大根の味噌汁 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 豆腐と白ネギの味噌汁 牛乳	ご飯 鶏大根 納豆 たまねぎときぬさやの味噌汁 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 もやしと玉ねぎの味噌汁 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 鶏肉の磯辺焼き たけのこ土佐煮 きゅうりの胡麻和え 水菜とお麩のすまし汁	ご飯 かれいの唐揚げ 冬瓜と帆立のくず煮 マンゴー缶 かまぼこ青ネギのすまし汁	さつま芋ご飯 鶏肉のマスタード焼き にんじんしりしり ぶどうムース エリンギといんげんの味噌汁	ご飯 さわらの粕漬焼き じゃがいもとベーコンの煮物 白菜のゆかり和え はんぺんとニラの味噌汁	ご飯 肉団子の中華うま煮 ひじきの彩り炒め煮 きゅうりのツナ和え 茄子と葉大根の味噌汁	クリームスバゲティ カリフラワーとコーンのサラダ みかん缶 白菜とエンドウのスープ	ご飯 豚肉の生姜焼き じゃが芋のうま塩煮 マカロニサラダ お麩と白ネギの味噌汁
おやつ	レモンケーキ	チーズバウム	黒ごまおやき	バナナくん	スイスバウム	もみじ饅頭	やわらかおかき（エビ）
タ	ご飯 ぶりの蜂蜜醤油焼き カリフラワーのマヨネーズ炒め しば漬 わかめと玉ねぎの味噌汁	ご飯 焼肉野菜炒め ほうれん草の梅肉和え つば漬 大根と三つ葉の味噌汁	ご飯 ほっけの漬け焼き 青梗菜の錦糸和え かつば漬 かぶとかいわれの味噌汁	ご飯 豚肉のマーマレード焼き 小松菜のナムル さくら漬 とろろ昆布の味噌汁	ご飯 白身魚のニルタルソース オクラのボン酢和え あみ佃煮 椎茸と三つ葉のすまし汁	ご飯 豚肉とキャベツのピリ辛炒め 南瓜の甘煮 しその実漬 えのきと青ネギのスープ	ご飯 さばの塩焼き 青梗菜の煮びたし 黄桃缶 茄子とかいわれの味噌汁
	1467kcal・たんぱく質62.0g 脂質39.4g・食塩相当量6.7g	1443kcal・たんぱく質59.6g 脂質46.0g・食塩相当量6.5g	1512kcal・たんぱく質63.1g 脂質39.0g・食塩相当量8.2g	1557kcal・たんぱく質66.4g 脂質37.6g・食塩相当量6.6g	1597kcal・たんぱく質61.0g 脂質55.4g・食塩相当量8.0g	1495kcal・たんぱく質51.1g 脂質34.2g・食塩相当量7.6g	1540kcal・たんぱく質64.4g 脂質43.7g・食塩相当量6.8g
	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
朝	ご飯 豆腐と大根のそぼろ煮 のり佃煮 エリンギと玉ねぎの味噌汁 牛乳	ご飯 肉じゃが ふりかけ キャベツと三つ葉の味噌汁 ヤクルト	ご飯 中華豆腐 ゆずみそ 舞茸とニラの味噌汁 牛乳	ご飯 ベーコンソテー ふりかけ 大根とかいわれの味噌汁 ヨーグルト	ロールパン ビーナッツクリーム ボトフ マンゴー缶 牛乳	ご飯 厚焼き玉子 ふりかけ 豆腐と人参の味噌汁 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 鮭の香味そ焼き さつま芋の金平 ブロッコリーのおかか和え なめこと青ネギのすまし汁	ご飯 鶏肉の山賊焼き 揚げなすの中華風 モロヘイヤの白和え 玉ねぎときぬさやの味噌汁	ご飯 カレイのおろし煮 切り昆布の煮物 もやしの梅和え 里芋と葉大根の味噌汁	ご飯 煮込みハンバーグ ほうれん草のソテー かぼちゃサラダ 人参とコーンのスープ	ご飯 赤魚のゆず味噌焼き 春雨炒め 小松菜のなめ茸和え お麩と椎茸のすまし汁	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	ご飯 鶏肉の七味焼き さつま芋のレモン煮 海藻サラダ しめじと水菜の味噌汁
おやつ	水ようかん	黒ごままんじゅう	いちごパイ	ミルクボンデーナツ	抹茶プリン	南瓜プリンタルト	みそあん饅頭
タ	ご飯 鶏肉とピーマンの中華炒め パンサンスー 金時豆 えのきとニラのスープ	ご飯 白身魚のマヨネーズ焼き ほうれん草の生姜和え さくら漬 南瓜とかいわれの味噌汁	ご飯 豚肉のカレー炒め 白菜の胡麻和え たくあん漬 椎茸と青ネギの味噌汁	ご飯 たらのねぎ塩焼き 冬瓜とエビの煮物 バイン缶 玉ねぎとえのきの味噌汁	ご飯 鶏肉の甘辛炒め アスパラののお浸し あみ佃煮 油揚げと葉大根の味噌汁	ご飯 カレイの梅香焼き きゅうりとツナの和え物 べったら漬 里芋と豆苗の味噌汁	ご飯 さわらの甘酢あんかけ なすの揚げびたし 三色豆 とろろ昆布のすまし汁
	1459kcal・たんぱく質63.5g 脂質25.4g・食塩相当量7.2g	1500kcal・たんぱく質56.7g 脂質38.6g・食塩相当量7.3g	1418kcal・たんぱく質62.4g 脂質34.0g・食塩相当量7.2g	1400kcal・たんぱく質53.2g 脂質29.0g・食塩相当量8.0g	1513kcal・たんぱく質67.0g 脂質42.3g・食塩相当量7.1g	1603kcal・たんぱく質59.1g 脂質45.9g・食塩相当量8.7g	1583kcal・たんぱく質57.6g 脂質36.2g・食塩相当量6.3g
	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
朝	ご飯 エビ団子のうま煮 ふりかけ 白菜とニラの味噌汁 牛乳	ご飯 大豆の煮物 梅びしお 水菜と玉ねぎの味噌汁 牛乳	ご飯 青梗菜とひき肉のソテー ゆずみそ 南瓜と白菜の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 竹輪の炒め物 梅びしお 玉ねぎと豆苗の味噌汁 ジョア	食パン 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 エリンギと三つ葉の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 オムレツ たいみそ 玉ねぎと人参の味噌汁 牛乳
昼	ご飯 ぶりのしそ風味焼き 切干大根の煮物 いんげんのお浸し かぶと青梗菜の味噌汁	けんちんそば しゅうまい ほうれん草のしらす和え 黄桃缶	ご飯 野菜コロッケ 冬瓜の煮物 きゅうりの胡麻マヨ和え もやしと青ネギの味噌汁	ひじきご飯 さわらの照り焼き ぜんまいの煮物 いちごムース なめことかわれの味噌汁	ご飯 ピザ風チキン グリーンサラダ マンゴー缶 青梗菜と人参のスープ	ご飯 さばの磯辺焼き 南瓜の甘煮 いんげんのボン酢和え かまぼこと小松菜のすまし汁	ご飯 鶏肉の梅マヨ焼き ひじきの煮物 アスパラの和え物 茄子と三つ葉のすまし汁
おやつ	ケーキ	ザマイとリンゴのパウンドケーキ	薄皮饅頭（芋あん）	抹茶バウム	卵ケーキ	白あんドーナツ	コーヒーズリー
タ	ご飯 豚肉のスタミナ炒め もやしときくらげの和え物 たくあん漬 えのきと白ネギの味噌汁	ご飯 赤魚の生姜煮 春菊の酢味噌和え つば漬 お麩と三つ葉のすまし汁	ご飯 牛肉のオイスター炒め ブロッコリーのくるみ和え しば漬 かぶとニラの味噌汁	ご飯 鶏肉の治部煮 小松菜の磯和え 金時豆 舞茸と葉大根の味噌汁	ご飯 鮭の西京焼き 野菜のとうろ和え しその実漬 かぶと水菜のすまし汁	ご飯 中華風うま煮 ほうれん草の辛し和え 昆布佃煮 油揚げときぬさやの味噌汁	ご飯 白身魚の蜂蜜醤油焼き 春菊のおろし和え 白花豆 エリンギと青ネギの味噌汁
	1518kcal・たんぱく質62.6g 脂質43.2g・食塩相当量7.5g	1413kcal・たんぱく質61.9g 脂質31.7g・食塩相当量7.4g	1447kcal・たんぱく質46.1g 脂質39.5g・食塩相当量7.5g	1474kcal・たんぱく質62.5g 脂質24.1g・食塩相当量7.4g	1559kcal・たんぱく質69.5g 脂質42.2g・食塩相当量7.2g	1389kcal・たんぱく質60.8g 脂質31.5g・食塩相当量7.2g	1418kcal・たんぱく質58.7g 脂質32.2g・食塩相当量6.9g
	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
朝	ご飯 高野豆腐の煮物 ふりかけ 舞茸と葉大根の味噌汁 牛乳	ご飯 茄子の味噌炒め 梅びしお 大根と青ネギのすまし汁 ヤクルト	ご飯 ウインナーソテー ゆずみそ 人参と白ネギの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 鶏大根 のり佃煮 里芋ときぬさやの味噌汁 牛乳	ロールパン チョコクリーム 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 さつま芋と玉ねぎの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 柚子おろし肉団子 ふりかけ 油揚げと青ネギの味噌汁 牛乳
昼	ご飯 さわらの塩麹焼き かぶの煮物 ほうれん草のお浸し わかめと玉ねぎの味噌汁	ご飯 ビーフカレー イタリアンサラダ 白桃缶 しめじと三つ葉のスープ	ご飯 ぶりの香味焼き じゃがいもと桜エビの金平 ひじきサラダ エリンギとかいわれのすまし汁	ご飯 チンジャオロース 青梗菜の中華サラダ リンゴムース えのきと白ネギのスープ	握り寿司 茶碗蒸し 芋ようかん なすの赤だし味噌汁	ご飯 メンチカツ いんげんの辛し和え 黄桃缶 しめじとニラの味噌汁	ご飯 ほっけの塩焼き ビーフン炒め オクラのおかか和え 里芋と水菜の味噌汁
おやつ	牛乳ケーキ	ココアワッフル	アイス風デザート（イチゴ）	福栗まんじゅう	和風モンブラン	リンゴパイ	パナババロア
タ	ご飯 麻婆春雨 ブロッコリーナムル バイン缶 水菜と白菜のスープ	ご飯 ホキの辛子マヨ焼き 五目豆煮 つば漬 お麩と小松菜の味噌汁	ご飯 肉団子ときのこの煮込み ほうれん草のしらす和え たまご豆腐 かぶと青ネギの味噌汁	ご飯 赤魚の煮つけ おくらのなめ茸和え 白菜漬 わかめと玉ねぎの味噌汁	ご飯 豚肉のボン酢炒め きゅうりのカニカマ和え あみ佃煮 とろろ昆布のすまし汁	ご飯 たらの南部焼き ほうれん草の煮浸し 三色豆 かぶと葉大根の味噌汁	ご飯 鶏肉の中華風照り焼き ぶきの煮物 べったら漬 もやしとかいわれの味噌汁
	1488kcal・たんぱく質60.1g 脂質36.4g・食塩相当量8.0g	1438kcal・たんぱく質47.7g 脂質41.9g・食塩相当量6.8g	1568kcal・たんぱく質57.1g 脂質50.6g・食塩相当量8.1g	1421kcal・たんぱく質59.0g 脂質27.2g・食塩相当量7.4g	1558kcal・たんぱく質68.2g 脂質45.4g・食塩相当量7.4g	1587kcal・たんぱく質56.6g 脂質35.1g・食塩相当量7.5g	1413kcal・たんぱく質63.7g 脂質31.2g・食塩相当量7.0g
	30日						
朝	ご飯 豆腐と大根のそぼろ煮 ゆずみそ 南瓜と玉ねぎの味噌汁 牛乳	 11月27日（木） 握り寿司パーティー☆ ネタの内容は当日までのお楽しみ！					
昼	ご飯 鶏肉のガーリックソテー 青梗菜のビーナッツ和え フルーツカクテル缶 お麩と三つ葉のすまし汁						
おやつ	バナナオムレット						
タ	ご飯 千草焼き 蓮根の塩きんぴら さくら漬 キャベツと青ネギの味噌汁						
	1425kcal・たんぱく質54.8g 脂質33.3g・食塩相当量6.8g						