

2025年 11月 献立表 [俱楽部 常食]

朝食	紅葉	11月 献立	10日 海鮮丼 21日 リクエストメニュー	1 (土)	2 (日)		
					米飯 味噌汁(なす) 五目厚焼たまご 漬物 牛乳	レーズンパン コーンスープ オムレツ フルーツ(みかん缶) 牛乳	
昼食	紅葉			赤飯 味噌汁(豆腐) さばの塩焼き こんにゃくの炒め物 わかめの酢の物		米飯 卵スープ 酢豚風 海老焼壳 中華サラダ	
昼間食					もっちりたい焼き(あんこ) ウエハース		
夕食					米飯 牛肉の洋風炒め 味噌おでん マカロニサラダ	米飯 カレイの磯香ムニエル 豆苗の炒め物 カリフラワーの甘酢和え	
3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)	9(日)	
朝食	米飯 味噌汁(キャベツ) がんも煮 佃煮(たいみそ) 牛乳	米飯 味噌汁(かぼちゃ) 野菜金平 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(大根) ちくわの煮物 漬物 牛乳	野菜雑炊 味噌汁(まいたけ) 里芋の煮物 牛乳	米飯 味噌汁(ほうれん草) ピーマンソテー ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(豆腐) 冬瓜の煮物 漬物 牛乳	ロールパン コンソメスープ ジャーマンポテト フルーツ(洋梨缶) 牛乳
昼食	菜飯 とろろそば なすと豚肉の炒め物 フルーツ(黄桃缶)	米飯 味噌汁(しいたけ) 肉豆腐 冬瓜の吉野煮 わかめサラダ	五目寿司 すまし汁(えのき) 厚揚げ煮	米飯 スープ(小松菜) エビチリ 大根のコンソメ煮 キャベツの磯香和え	米飯 味噌汁(たまねぎ) めばるの煮つけ 炒り豆腐 もやしの酢の物	カレーライス コールスローサラダ フルーツヨーグルト 漬物	米飯 味噌汁(里芋) 鮭のムニエル 小松菜の炒め物 白和え
昼間食	抹茶まんじゅう	オレンジゼリー	えらべるおやつ	いちごエクレア	プリン	メープルブチケーキ	サッポロボテト
夕食	米飯 豚肉柳川風 青梗菜の煮浸し プロッコリーのしらす和え	米飯 赤魚のおろし煮 五目炒め さつまいもサラダ	米飯 ポークチャップ かぼちゃソテー きのこのマヨサラダ	米飯 カレイの白醤油漬け 白菜の卵とじ プロッコリーのサラダ	米飯 タンドリーチキン ごぼうとこんにゃくの土佐 オクラの和え物	米飯 さごしの幽庵焼き はんぺんの煮物 春菊のお浸し	米飯 牛肉のおろしかけ 魚肉ソーセージの炒め物 スパサラダ
10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)	16(日)	
朝食	米飯 味噌汁(えのき) 切干大根煮 のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁(もやし) 肉団子の煮物 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(里芋) キャベツカレー炒め 漬物 牛乳	青菜雑炊 味噌汁(たまねぎ) かぼちゃの煮物 牛乳	米飯 味噌汁(じゃがいも) はんぺんバター炒め ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(たまご) もやし炒め 漬物 牛乳	あんぱん コーンスープ ほうれん草ソテー フルーツ(パイン缶) 牛乳
昼食	海鮮丼 豚汁 春菊のお浸し	米飯 味噌汁(大根) 白身魚フライ はんぺんの卵とじ 青梗菜のなめ茸和え	米飯 オニオンスープ カニクリームコロッケ 豆苗の炒め物 ゴマドレサラダ	牛丼 具沢山味噌汁 コールスローサラダ 温泉卵	米飯 中華スープ(青梗菜) 八宝菜 春巻き きゅうりの和え物	米飯 すまし汁(まいたけ) さばの塩焼き 里芋の味噌煮 ピーマンのおかか和え	ハヤシライス シーザーサラダ フルーツヨーグルト 漬物
昼間食	田舎まんじゅう	マスカットゼリー	えらべるおやつ	パンケーキ(抹茶)	ババロア	いちごケーキ	ボーロ 紅葉
夕食	米飯 鯖の味噌煮 かぼちゃソテー ポテトサラダ	米飯 牛肉のガーリック焼き ピーマン炒め プロッコリーのサラダ	米飯 さごしの生姜煮 大根のコンソメ煮 春雨の酢の物	米飯 五目卵焼き シーフード炒め ほうれん草のくるみ和え 梨	米飯 赤魚の西京焼き ビーフン炒め プロッコリーマヨ和え	米飯 筑前煮 肉焼壳 マカロニサラダ	米飯 魚の塩たれあんかけ 高野豆腐の煮物 オニオンサラダ
17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)	23(日)	
朝食	米飯 味噌汁(たまねぎ) 冬瓜と厚揚げの煮物 佃煮(梅びしお) 牛乳	米飯 味噌汁(さつまいも) 大根の土佐煮 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(白菜) 白菜の煮物 漬物 牛乳	芋雑炊 味噌汁(ごぼう) 青梗菜の煮浸し 牛乳	米飯 味噌汁(冬瓜) 五目きんちく煮 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(じゃがいも) ちくわの煮物 漬物 牛乳	ロールパン コンソメスープ ミートボール フルーツ(黄桃缶) 牛乳
昼食	菜飯 味噌ラーメン 五目煮 フルーツ(バナナ)	米飯 味噌汁(しいたけ) チキン南蛮 切干大根煮 カリフラワーサラダ	鮭寿司 すまし汁(しめじ) 炒り豆腐	米飯 味噌汁(かぼちゃ) えびフライ 野菜の卵炒め ポテトサラダ	《リクエストメニュー》 栗ご飯 すまし汁(花麩) お好み焼き もやしの和え物	米飯 味噌汁(まいたけ) 鶏の梅香焼き ほうれん草のクリーム煮 きのこのサラダ	米飯 味噌汁(キャベツ) 赤魚の生姜煮 大豆のトマト煮 青梗菜のお浸し
昼間食	黒糖まんじゅう 紅葉	青りんごゼリー 紅葉	えらべるおやつ	たいやき(カスター)	いちごプリン	レモンケーキ	かっぱえびせん
夕食	米飯 豚肉の生姜焼き なすの揚げ煮 カニカマサラダ	米飯 ほっけの磯辯焼き ごぼうのしぐれ煮 ほうれん草の和え物	米飯 親子煮 高菜炒め わかめの酢の物	米飯 さごしの味噌マヨ焼き 大根のおかか煮 ほうれん草のピーナツ和	米飯 豚肉のおろしかけ かぼちゃの含め煮 カリフラワーの甘酢和え	米飯 カレイの幽庵焼き こんにゃくの炒め物 白菜の昆布和え	米飯 チキンソテー 海老焼壳 フレンチサラダ
24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)	30(日)	
朝食	米飯 味噌汁(えのき) ウインナーソテー 佃煮(ゆずみそ) 牛乳	米飯 味噌汁(ほうれんそう) なすの煮物 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(キャベツ) 小松菜の煮びたし 漬物 牛乳	なめし雑炊 味噌汁(小松菜) 大豆の煮物 牛乳	米飯 味噌汁(もやし) 切干大根煮 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(かぼちゃ) 里芋の煮物 漬物 牛乳	レーズンパン コンソメスープ ミートボール フルーツ(りんご缶) 牛乳
昼食	コーンピラフ クリームシチュー 野菜サラダ フルーツポンチ	米飯 春雨スープ 鮭の野菜あんかけ 厚揚げ煮 青梗菜のナムル	ゆかりご飯 たまごとうふ 五目煮 フルーツ(黄桃缶)	米飯 すまし汁(豆腐) 白身魚の香り蒸し きんぴられんこん キャベツのゴマ酢和え	米飯 味噌汁(ごぼう) 肉じゃが えびボールの煮物 わかめの酢味噌和え	カレーライス ブロッコリーとトマトのサラダ フルーツポンチ 漬物	米飯 味噌汁(まいたけ) 鶏の塩麹蒸し 大豆煮豆 なめたけおろし和え
昼間食	酒まんじゅう	ぶどうゼリー	えらべるおやつ	パンケーキ(メープル)	フルーチェ	エクレア	キャラメルコーン 紅葉
夕食	米飯 白身魚のパン粉焼き さつまいもの昆布煮 ほうれん草の和え物	米飯 焼肉風 ピーマン炒め 白菜のポン酢じょうゆ	米飯 ホッケの磯香ムニエル かぼちゃのいとこ煮 もやしのごまドレ和え	米飯 煮込みハンバーグ なすと厚揚げの炒め物 青梗菜と錦糸の和え物 ぶどう	米飯 魚の酒蒸し 冬瓜のそぼろ煮 コールスローサラダ	米飯 すき焼き風煮 茄子の田楽 温泉卵	米飯 さばの野菜あんかけ さつまいもとりんごの煮物 とろいも