11月献立表

常食　　2026年11月1日～11月30日　　ピオーネ三鷹

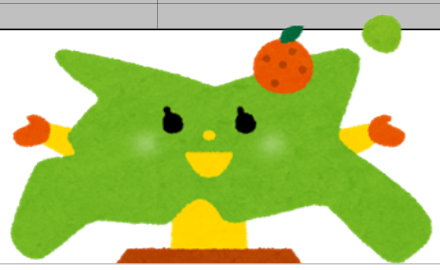
	1日 （日）	2日 （月）	3日 （火）	4日 （水）	5日 （木）	6日 （金）	7日 （土）
朝食	食パン【ﾁｮｺﾚｰﾄｸﾘｰﾑ】 ベーコンと野菜のソテー フルーツ缶（黄桃） コンソメスープ 牛乳	御飯 目玉焼き ほうれん草の土佐和え たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 お魚ｿｰｾｰｼﾞのﾊﾞﾀｰ醤油ｿﾃｰ ちんげん菜と蒸し鶏のからし和え かつおふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 はんぺん煮 キャベツとかにかまの和え物 ゆずみそ 味噌汁 牛乳	御飯 野菜のツナ炒め 大根とハムの和え物 たらこふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 炒り卵 ブロッコリーのごま和え うめびしお 味噌汁 牛乳	御飯 鶏ひき肉と野菜の炒め物 カリフラワーの和え物 さけふりかけ 味噌汁 牛乳
昼食	肉そば なべしぎ フルーツヨーグルト	御飯 鶏肉の梅煮 ビーフン炒め 胡瓜の和え物 味噌汁	【行事食：文化の日】 ゆかりしらす御飯 ますの味噌幽庵焼き 茶碗蒸し 春菊の白和え すまし汁	御飯 油麩の卵とじ 花野菜の和風マヨネーズ焼き 煮豆 味噌汁	御飯 めばるの醤油麹焼き 花しんじょうの煮物 ピーチムース 味噌汁	御飯 豚肉の甘辛だれ こぼうの味噌炒め おくらのおかか和え すまし汁	【行事食(からだ元気) ：歯を大事にしよう】 ひじき御飯 カツオカツ　豆腐しば漬けﾀﾙﾀﾙ 切干大根の煮物 小松菜のきなこ和え きのこのすまし汁
おやつ	雪の宿（黒糖ミルク）	ロールケーキ（チョコ）	きなこまんじゅう	デニッシュパン（りんご）	エクレア	コーヒーサンドモカ	ベルギーワッフル
夕食	御飯 厚揚げとそぼろの旨塩がらめ 白菜とツナの煮浸し フルーツ缶（パイン）	御飯 赤魚の照り焼き 車麩の煮物 フルーツ缶（りんご）	御飯 豚肉のオイスター炒め もやしとにらのチヂミ フルーツ缶（黄桃）	御飯 和風チキンローフ 里芋の含め煮 フルーツ缶（カクテル）	御飯 ブラウンシチュー グリーンサラダ フルーツ（パイン）	御飯 助宗たらの焼き南蛮漬け 大豆の炒り煮 フルーツ缶（洋梨）	御飯 豚肉と白菜の白煮 なすの炒め物 フルーツ缶（みかん）

	8日 （日）	9日 （月）	10日 （火）	11日 （水）	12日 （木）	13日 （金）	14日 （土）
朝食	バターロール【ﾘﾝｺﾞｼﾞｬﾑ】 鶏肉と冬瓜のコンソメ煮 フルーツ缶（パイン） ポタージュ 牛乳	御飯 厚焼卵 水菜ともやしの和え物 のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 ウインナーとなすの炒め物 いんげんのしらす和え 野菜ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ちくわの煮物 ほうれん草のサラダ たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 ｿｰｾｰｼﾞｽﾃｰｷの炒め物 磯納豆 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 野菜とベーコンの炒り卵 白菜の和え物 うめびしお 味噌汁 牛乳	御飯 厚揚げの煮物 カリフラワーのゆかり和え たらこふりかけ 味噌汁 牛乳
昼食	塩ラーメン えび風味焼売 青りんごゼリー	御飯 あぶらかれいのムニエル さつま芋のはちみつソテー ピクルス コンソメスープ	御飯 卵と海老のチリソースがけ 春雨の旨煮 白菜の中華和え 中華スープ	御飯 豚肉のゆず胡椒炒め がんもの炊き合わせ いちごムース 味噌汁	御飯 さばの味噌漬け焼き 南瓜の煮物 しろ菜の土佐和え すまし汁	カレーライス 福神漬け ブロッコリーのサラダ りんごヨーグルト コンソメスープ	御飯 鶏肉の香味ソース にらまんじゅう 三色ナムル 中華スープ
おやつ	やわらかおかき(うす塩)	ミニクリームパン	カステラ	バウムクーヘン（チョコ）	ロールケーキ（バニラ）	ぼたぼた焼き	パンナコッタ
夕食	御飯 ハンバーグ　玉ねぎソース 南瓜の甘煮 フルーツ缶（カクテル）	御飯 鶏肉の山椒焼き ピーマンの塩炒め フルーツ缶（りんご）	御飯 ほっけの塩焼き キャベツの煮浸し フルーツ缶（黄桃）	御飯 めばるのマヨチーズ焼き ズッキーニのソテー フルーツ缶（パイン）	御飯 鶏大根 ごぼうの生姜炒め フルーツ缶（洋梨）	御飯 あじの竜田焼き 根菜の炒り煮 フルーツ缶（みかん）	御飯 助宗たらの青のりバター なすの含め煮 フルーツ（バナナ）

	15日 （日）	16日 （月）	17日 （火）	18日 （水）	19日 （木）	20日 （金）	21日 （土）
朝食	食パン【ﾏｰｶﾞﾘﾝ】 ツナと小松菜のバターソテー フルーツ缶（カクテル） コンソメスープ 牛乳	御飯 さつま揚げの炒め煮 おくらののり浸し たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 冬瓜のそぼろ煮 スナップえんどうのサラダ さけふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ベーコンとじゃが芋の炒め物 カリフラワーのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 厚焼卵 小松菜の生姜和え 野菜ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 肉団子の和風あんかけ 白菜の塩昆布和え ゆずみそ 味噌汁 牛乳	御飯 ウインナーと野菜の炒め物 しろ菜のじゃこ浸し かつおふりかけ 味噌汁 牛乳
昼食	ナポリタン コーンサラダ グレープゼリー ポタージュ	御飯 めばるのみりん醤油焼き れんこん金平 いんげんのくるみ味噌がけ すまし汁	オムライス 野菜のｸﾞﾘﾙ マスタードソース フルーツポンチ コーンクリームスープ	御飯 八宝菜 春巻き やわらか杏仁 中華スープ	御飯 ほっけの煮付け 五目ひじき 浅漬け 味噌汁	御飯 豚肉の甘辛炒め ちんげん菜のさっと煮 冷奴 味噌汁	御飯 バーベキューチキン ツナサラダ バナナムース コンソメスープ
おやつ	雪の宿	黒糖ケーキ	デニッシュパン（あんこ）	パンケーキ（抹茶ｸﾘｰﾑ）	やわらかおかき(砂糖醤油)	たい焼き	ショコラスペシャル
夕食	御飯 サーモンフライ ほうれん草のさっと煮 フルーツ缶（黄桃）	御飯 蒸し鶏の塩だれ 炒り豆腐 フルーツ缶（りんご）	御飯 厚揚げとなすの炒め物 里芋のごまだれ フルーツ缶（パイン）	御飯 つくね焼き 筍と椎茸の土佐煮 フルーツ缶（カクテル）	御飯 鶏肉の明太マヨ焼き 大学芋風 フルーツ缶（みかん）	御飯 あじの幽庵焼き 切干大根の煮物 フルーツ缶(マンゴー)	御飯 おでん キャベツのバター醤油炒め フルーツ（パイン）

	22日 （日）	23日 （月）	24日 （火）	25日 （水）	26日 （木）	27日 （金）	28日 （土）
朝食	黒糖ロール スクランブルエッグ フルーツ缶（カクテル） 具だくさんスープ 牛乳	御飯 南瓜のそぼろ煮 かにかまサラダ たらこふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ブロッコリーとツナの炒め物 白菜のゆず和え たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 焼きさつま揚げ 大根のおかか和え うめびしお 味噌汁 牛乳	御飯 お魚ソーセージのソテー カリフラワーの塩昆布和え さけふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 がんも煮 スパゲティサラダ ゆずみそ 味噌汁 牛乳	御飯 ベーコンと白菜の炒め物 ちんげん菜の土佐和え 野菜ふりかけ 味噌汁 牛乳
昼食	ソース焼きそば 焼売 長芋とわかめのナムル 中華スープ	御飯 鶏肉の山椒味噌焼き 里芋の煮っころがし 胡瓜の梅肉和え すまし汁	御飯 助宗たらの焼き浸し ごぼうと白滝の炒め煮 小松菜の磯和え 味噌汁	シーフードカレー 福神漬け 三色サラダ ヨーグルト(ﾏﾝｺﾞｰｿｰｽ) コンソメスープ	御飯 あぶらかれいのもろみ味噌焼き 揚げだし豆腐 もやしのゆかり和え すまし汁	【行事食(ご当地)：愛媛県】 みかん寿司 芋炊き ほうれん草のしらす和え 味噌汁	御飯 牛とごぼうの甘辛煮 いんげんのピリ辛炒め 煮豆 味噌汁
おやつ	白い風船(ミルク)	水ようかん	やわらかおかき(ｺﾝﾎﾟﾀｰｼﾞｭ)	黒糖まんじゅう	いちごスペシャル	ロールケーキ（コーヒー）	ミニピーナツパン
夕食	御飯 さわらの唐揚げ　葱ソース 大豆五目煮 フルーツ缶（黄桃）	御飯 めばるの塩麹焼き 野菜入り卵焼き フルーツ缶（パイン）	御飯 トンカツ なすの田楽 フルーツ缶（みかん）	御飯 鶏肉のレモン風味焼き れんこんとちくわの炒め物 フルーツ（バナナ）	御飯 ミートローフ　和風きのこソース ピーマンの当座煮 フルーツ缶（洋梨）	御飯 豚肉の生姜焼き ふろふき大根 フルーツ缶（カクテル）	御飯 豆腐ハンバーグ じゃが芋の塩金平 フルーツ缶（りんご）

	29日 （日）	30日 （月）
朝食	食パン【ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ】 ミートオムレツ フルーツ缶（パイン） ミルクスープ 牛乳	御飯 ウインナーの炒め物 白菜のお浸し のり佃煮 味噌汁 牛乳
昼食	きつねうどん おくらのゆず味噌がけ フルーツあんみつ	御飯 麻婆豆腐 ちんげん菜の中華煮浸し 春雨サラダ 中華スープ
おやつ	ソフトサラダせんべい	バウムクーヘン
夕食	御飯 さばの塩焼き 切り昆布の煮物 フルーツ缶（黄桃）	御飯 白身魚ﾌﾗｲとｶﾆｸﾘｰﾑｺﾛｯｹ なすの南蛮酢 フルーツ缶（洋梨）



【月間平均栄養価】

エネルギー：1518kcal　たんぱく質：52.3ｇ

脂質：35.7ｇ　食塩相当量：7.5ｇ

※食材仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。ご了承ください。