2026年11月献立表

福島育成園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土	日
2 ごはん カレイのピカタ 南瓜のハニーソテー ほうれん草のﾐﾓｻﾞｻﾗﾀﾞ 味噌汁 693kcal	3★イベント食 ごはん 串カツ盛り合わせ 春雨の酢の物 赤だし フルーツ（パイン・ﾏﾝｺﾞｰ缶） 837kcal	4 ごはん ﾊﾜｲｱﾝﾎﾟｰｸステーキ じゃが芋ソテー アスパラのドレ和え トマトスープ 776kcal	5★ふるさと御膳～長崎県～★ 俵おにぎり 長崎ちゃんぽん 長崎てんぷら 杏仁豆腐 702kcal	6 ごはん チキン南蛮 ごぼうの炒り煮 大根の彩りサラダ 味噌汁 743kcal	7	8
9 ごはん サワラの生姜風味天ぷら エンドウの胡麻和え ひじきの煮物 すまし汁 721kcal	10 菜飯おにぎり 焼きそば 大根のうす葛煮 枝豆コーンサラダ 玉子スープ 584kcal	11★ぱる通信 十八穀米ごはん 根菜スープカレー 糸ｺﾝとﾋﾟｰﾏﾝのﾍﾟｯﾊﾟｰ炒め 白菜とひじきのサラダ 豆乳プリン 680kcal	12 三色丼 ビーフンソテー 海藻サラダ 味噌汁 604kcal	13 さつま芋ごはん おでん ﾁﾝｹﾞﾝ菜と小海老の和え物 フルーツ（みかん缶） 680kcal	14	15
16 炊き込みおにぎり きつねそば かき揚げ 茄子のさっぱり和え 767kcal	17 麻婆豆腐丼 春巻き 中華スープ マンゴープリン 780kcal	18 ごはん 牛肉の柳川風 インゲンソテー 白菜の浅漬け 味噌汁 724kcal	19 ごはん 煮込みハンバーグ じゃが芋のカレーソテー ほうれん草のポン酢和え コンソメスープ 727kcal	20 ビビンバ丼 キャベツの甘酢和え 赤だし カルピスゼリー 693kcal	21	22
23 生活介護休業日	24 ごはん タラのムニエル～ﾄﾏﾄｿｰｽ ペペロンチーノ レンコンサラダ コンソメスープ 679kcal	25 ロールパン きのこのﾊﾞﾀｰ醤油ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ 大豆の胡麻ドレサラダ コンソメスープ フルーツ（マンゴー） 645kcal	26 ごはん 温野菜と豚しゃぶ 大根と高菜炒め 小松菜の胡麻和え 味噌汁 698kcal	27 とうもろこしごはん 鶏肉のはちみつ焼き 厚揚げの甘辛煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのポン酢和え 味噌汁 685kcal	28	29
30★選択メニュー A:デミカツ丼 B:鎌倉丼 ほうれん草の胡麻和え フルーツ（みかん缶） すまし汁 A:784kcal　B:648kcal						



2026年11月　月間献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
朝食	ご飯 目玉焼き（ｳｽﾀｰ） オクラのおかか和え 味噌汁	食パン(ｲﾁｼﾞｬﾑ) 牛乳 玉子炒め 白菜のサラダ コンソメスープ	ご飯 肉団子のカレーソース 茄子のめんつゆ和え 味噌汁	ロールパン フルーツオレ スクランブルエッグ インゲンサラダ コンソメスープ	ご飯 ミニハンバーグ ブロッコリーサラダ 味噌汁	季節のジャムパン 牛乳 さつま芋サラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ	ご飯 ソーセージと玉子炒め しろ菜の中華和え 味噌汁
昼食	麦入ご飯 鶏肉のチリソース 茄子の煮浸し インゲンのドレ和え コンソメスープ	ご飯 カレイのピカタ 南瓜のハニーソテー ほうれん草のミモザサラダ 味噌汁	ご飯 フライ盛り合わせ 春雨の酢の物 赤だし フルーツ（マンゴー・パイン缶）	ご飯 ハワイアンポークステーキ じゃが芋ソテー アスパラのドレ和え トマトスープ	★ふるさと御膳～長崎県～★ 俵おにぎり 長崎ちゃんぽん 長崎天ぷら 杏仁豆腐	ご飯 チキン南蛮 ごぼうの炒り煮 大根の彩りサラダ 味噌汁	焼肉丼 がんもの煮物 水菜と揚げのポン酢和え 味噌汁
夕食	ご飯 サワラの煮付け 大根塩だれ炒め チンゲン菜の錦糸和え すまし	麦入ご飯 鶏肉とさつま芋の照り煮 きのこの炒め物 和風大豆サラダ すまし	ご飯 豚肉の梅風味炒め 里芋の煮物 オクラのマヨ和え すまし	ご飯 鶏肉の唐揚げ 南瓜の土佐煮 小松菜の煮浸し 味噌汁	豚丼 茄子の煮浸し 人参の塩昆布和え すまし	ご飯 白身魚の野菜あんかけ 肉団子 オクラ中華ドレ和え 中華スープ	ご飯 鶏肉の照り焼き さつま芋の甘煮 白菜の酢の物 すまし
	8	9	10	11	12	13	14
朝食	食パン(マーガリン) コーヒー牛乳 茄子のトマト煮 玉子サラダ コンソメスープ	ご飯 玉子焼き ほうれん草の彩りサラダ 味噌汁	食パン(ﾘﾝｺﾞｼﾞｬﾑ) 牛乳 チキンナゲット ポタージュスープ フルーツ（バナナ）	ご飯 目玉焼き（醤油） 人参のマリネ 味噌汁	メロンパン 牛乳 ポテトサラダ フルーツ（ﾊﾟｲﾝ缶） コンソメスープ	ご飯 海苔入り玉子焼き 茄子の揚げ浸し 味噌汁	ロールパン 牛乳 ミニオムレツ コンソメスープ フルーツ（バナナ）
昼食	ロールパン 鶏肉のクリームシチュー レンコンのガーリックソテー フルーツ（黄桃缶） ジョア	ご飯 サワラの生姜風味天ぷら エンドウの胡麻和え ひじきの煮物 すまし	菜飯おにぎり 焼きそば 大根のうす葛煮 枝豆コーンサラダ 玉子スープ	★ばる通信 十八穀ごはん 根菜スープカレー 糸コンとピーマンのペッパー炒め 白菜とひじきのサラダ 豆乳プリン	三色丼 ビーフンソテー 海藻サラダ 味噌汁	さつま芋ご飯 おでん チンゲン菜と小海老の和え物 フルーツ（みかん缶）	ご飯 つくね焼き スナップエンドウ炒め スパゲティサラダ すまし
夕食	麦入りご飯 豚肉の焼き肉風炒め 大豆の煮物 インゲンのおかか和え 味噌汁	ご飯 鶏肉の塩麹焼 高菜と竹輪炒め トマトの青しそドレ和え 味噌汁	ご飯 アジの南蛮漬け 高野の含め煮 チンゲン菜の辛子和え 味噌汁	麦入ご飯 豚肉と春雨の甘辛炒め チヂミ 胡瓜の昆布茶和え 中華スープ	カリカリ梅ご飯 飛鳥鍋 メンチカツ カリフラワーのドレ和え	ご飯 回鍋肉 蒸しシューマイ ビーンズサラダ ワカメスープ	ご飯 カレイの山椒煮 ピーマンのツナ炒め かぼちゃ甘辛和え 味噌汁
	15	16	17	18	19	20	21
朝食	ご飯 ミニハンバーグ うまい菜の胡麻和え 味噌汁	食パン(ｲﾁｼﾞｬﾑ) フルーツオレ ソーセージソテー 海藻サラダ コンソメスープ	ご飯 ハムステーキ ブロッコリーのピーナッツ和え すまし	おいもクリームパン 牛乳 ナポリタン フルーツ（白桃缶） コンソメスープ	ご飯 スクランブルエッグ カリフラワーのサラダ 味噌汁	ロールパン 牛乳 ソーセージソテー マカロニサラダ コンソメスープ	ご飯 玉子焼き スナップエンドウ炒め 味噌汁
昼食	ご飯 豚じゃが きのこの炒め物 玉子豆腐 味噌汁	炊き込みおにぎり きつねそば かき揚げ 茄子のさっぱり和え	麻婆豆腐丼 春巻き 中華スープ マンゴープリン	ご飯 牛肉の柳川風 インゲンソテー 白菜の浅漬け 味噌汁	ご飯 煮込みハンバーグ じゃが芋のカレーソテー ほうれん草のポン酢和え コンソメスープ	ビビンバ丼 キャベツの甘酢和え 赤だし カルピスゼリー	きのこの炊き込みご飯 鯖の塩焼き 南瓜の甘辛炒め 人参のツナ和え 味噌汁
夕食	ご飯 鶏肉と春雨の甘辛炒め 竹輪の煮物 小松菜のナムル 玉子スープ	ご飯 トンテキ 白菜の煮浸し オクラの塩昆布和え 味噌汁	ご飯 鶏肉の塩麹焼 茄子のめんつゆ和え インゲンサラダ 味噌汁	ご飯 白身魚の揚げ浸し 焼き厚揚げ ピーマンのマリネ すまし	ふりかけおにぎり 山菜とろろそば 鶏天 青梗菜の和風ドレ和え	ご飯 鶏肉のガーリックソテー 竹の子のおかか煮 エンドウの和え物 すまし	チャーハン 春巻き オクラのマヨ和え 春雨スープ ジョア
	22	23	24	25	26	27	28
朝食	食パン(マーガリン) コーヒー牛乳 ミニハンバーグ ほうれん草のサラダ コンソメスープ	ご飯 ミニオムレツ しろ菜の和え物 味噌汁	ホットケーキ 牛乳 野菜とベーコン洋風煮 フルーツ（黄桃缶） コンソメスープ	ご飯 スクランブルエッグ 白菜の梅ドレ和え 味噌汁	食パン(ｲﾁｼﾞｬﾑ) 牛乳 チキンナゲット ビーンズサラダ コンソメスープ	ご飯 目玉焼き（ｳｽﾀｰ） スパゲティサラダ すまし	食パン(マーガリン) フルーツオレ ミニオムレツ ポテトサラダ コンソメスープ
昼食	ご飯 ポークチャップ もやしとハムのソテー フルーツ（ﾊﾟｲﾝ缶） 味噌汁	★勤労感謝の日 秋の吹き寄せ散らし寿司 天ぷら 菊菜の和え物 赤だし	ご飯 タラのムニエル～トマトソース ペペロンチーノ レンコンサラダ コンソメスープ	ロールパン きのこのバター醤油スパゲティー 大豆の胡麻ドレサラダ コンソメスープ フルーツ（ﾏﾝｺﾞｰ）	ご飯 温野菜と豚しゃぶ 大根と高菜炒め 小松菜の胡麻和え 味噌汁	とうもろこしご飯 鶏肉のはちみつ焼き 厚揚げの甘辛煮 ブロッコリーのポン酢和え 味噌汁	麦入ご飯 鮭の西京焼き がんもの和風あんかけ もやしのツナ和え すまし
夕食	麦入ご飯 カレイの粕漬け焼き チンゲン菜の炒め物 千切大根サラダ すまし	ご飯 豚肉の生姜焼き ひじきの煮物 和風大豆サラダ すまし	★和食の日　健康レシピ まごわやさしいひき揚げ玉子とじ 胡瓜の酢の物 すまし 手作り水羊羹	ご飯 チキンカツ 茄子の煮浸し オクラのさっぱり和え 味噌汁	ご飯 カレイの味噌煮 きのこの炒め物 南瓜のピーナッツ和え すまし	わかめおにぎり 生姜ネギ塩豚そば 竹輪の磯辺揚げ アスパラのドレ和え ヤクルト	ご飯 豚肉と春雨の炒め物 さつま芋の甘煮 ブロッコリーサラダ 味噌汁
	29	30					
朝食	ご飯 海苔入り玉子焼き ほうれん草の和え物 味噌汁	食パン(ｲﾁｼﾞｬﾑ) 牛乳 肉団子の煮物 スパゲッティサラダ コンソメスープ					
昼食	ご飯 ヤンニョムチキン 大根塩だれ炒め チンゲン菜のナムル 中華スープ	［ 共通料理 ］ ★選択メニュー ほうれん草の胡麻和え フルーツ（みかん缶） すまし ［ Aメイン ］ デミカツ丼 ［ Bメイン ］ 鎌倉丼					
夕食	ご飯 ホキの南部焼 白菜の煮浸し ビーンズサラダ にゅうめん	ご飯 鶏肉の香草焼き じゃが芋のおかか煮 エンドウのピーナッツ和え 味噌汁					

