



11月献立表



サニーステージ大和

	2025/11/30(日)						2025/11/1(土)
朝食	ミートボール いんげんのサラダ ジュース パン スープ 402kcal	8日誕生日会 三色そばろ丼 冬瓜のうすくず煮 パッコリーの塩昆布和え みそ汁	19日中華バイキング 好きなものを選んで 楽しみましょう!				野菜つみれの煮物 いんげんのピーナツ和え 佃煮 ジョア 御飯 みそ汁 409kcal
昼食	ハヤシライス シーザーサラダ フルーツ ワカメスープ 538kcal	26日美味しい御飯の日 さばの塩焼 厚焼玉子 かぼちゃの煮物 きのこの炒め物 フルーツ、漬物 御飯、みそ汁	中国の「4大料理」とは、北方系の北京料理、西方系の広東料理、西方系の四川料理、東方系の上海料理を指し、それぞれの気候風土や地域特性に根差した独自の味付けや食材、調理法が特徴です。				揚げ鶏のおろしあん 車麩のやわらか煮 小松菜のわさび和え 御飯 みそ汁 510kcal
おやつ	ピーチゼリー 51kcal						クレープ 84kcal
夕食	あじの塩焼 揚げだし豆腐 酢の物 御飯 みそ汁 498kcal						回鍋肉 カニ入りシューマイ オクラの梅肉和え 御飯 スープ 484kcal
	2025/11/2(日)	2025/11/3(月)	2025/11/4(火)	2025/11/5(水)	2025/11/6(木)	2025/11/7(金)	2025/11/8(土)
朝食	ベーコンとパッコリーのソテー 白菜とツナのサラダ ジュース フレンチトースト スープ 382kcal	目玉焼 納豆 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 522kcal	豆腐サンドの煮物 チンゲンサイの海苔和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 404kcal	じゃがいもの煮物 白菜のゆず和え ふりかけ 牛乳 御飯 みそ汁 435kcal	かに風味雑炊 はんぺんと野菜の煮物 もやしのごま和え 漬物 牛乳 405kcal	厚焼たまご なめたけ和え 佃煮 牛乳 御飯 みそ汁 429kcal	がんもの煮付 オクラの和え物 漬物 ジョア 御飯 みそ汁 377kcal
昼食	チキンカレー フレンチサラダ フルーツヨーグルト スープ 507kcal	豚肉の生姜炒め かぼちゃの煮物 大根のサラダ 御飯 みそ汁 474kcal	あんかけラーメン 水餃子 花野菜サラダ ヤクルト 585kcal	麻婆豆腐 ナムル フルーツ 御飯 中華スープ 467kcal	白身魚のムニエルバターソース 小松菜の煮浸し フルーツ 御飯 みそ汁 389kcal	イタリアンハンバーグ イタリアンサラダ フルーツ 御飯 コンソメスープ 544kcal	和食一富士
おやつ	豆入り蒸しパン 111kcal	バナナマフィン 138kcal	小豆ミルクかん 74kcal	いちごムース 44kcal	ピーチゼリー 51kcal	饅頭 102kcal	
夕食	肉団子の甘酢炒め 豆腐のあんかけ 枝豆のみぞれ和え 御飯 かき玉汁 564kcal	鯖の塩焼き いんげんと竹輪の炒め煮 マカロニサラダ 御飯 みそ汁 561kcal	鶏肉のマヨネーズ焼 ほうれん草のソテー 春雨サラダ 御飯 みそ汁 530kcal	豚肉のぼん酢炒め さつまいもの甘煮 かぶサラダ 御飯 みそ汁 470kcal	鶏肉の焼肉風炒め 里芋の煮物 ほうれん草のおかか和え 御飯 みそ汁 445kcal	豚肉のねぎみそ焼 高野豆腐の煮物 白菜の浅漬け 御飯 すまし汁 405kcal	肉じゃが なすの煮浸し ほうれん草のドレッシング和え 御飯 みそ汁 512kcal
	2025/11/9(日)	2025/11/10(月)	2025/11/11(火)	2025/11/12(水)	2025/11/13(木)	2025/11/14(金)	2025/11/15(土)
朝食	スクランブルエッグ キャベツのサラダ ジュース パン スープ 405kcal	じゃがいもとピーマンの味噌炒め 納豆 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 487kcal	肉団子の煮物 白菜の梅し和え ふりかけ 牛乳 御飯 みそ汁 454kcal	大根と豚肉の旨煮 ほうれん草のおかか和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 417kcal	豆乳リゾット なすとピーマンの味噌炒め もやしのサラダ 野菜ジュース 486kcal	はんぺんの磯辺焼き 青菜の辛子和え 佃煮 牛乳 御飯 みそ汁 392kcal	お魚豆腐揚げの煮物 キャベツの甘酢和え 漬物 ジョア 御飯 みそ汁 415kcal
昼食	たらのパン粉焼き ビーフンソテー 南瓜サラダ 御飯 みそ汁 538kcal	鶏肉ときのこのシチュー メンチカツ フレンチサラダ バターライス 551kcal	ツナとトマトのスパゲッティ コールスローサラダ フルーツ スープ 496kcal	チキンピカタ 切り昆布と大豆の煮物 菜の花の辛子和え 御飯 みそ汁 562kcal	カツ煮 いんげんの炒め物 かぶの柚子和え 御飯 みそ汁 500kcal	鯿のきのこあんかけ 里芋の煮物 冷奴 御飯 みそ汁 444kcal	海老ピラフ シューマイ ほうれん草の和え物 中華スープ 352kcal
おやつ	ぶどうゼリー 52kcal	焼き芋	紅茶ケーキ 115kcal	白玉ぜんざい 123kcal	青りんごゼリー 51kcal	さつまいも蒸しパン 117kcal	シュークリーム 63kcal
夕食	八宝菜 いんげんの甘辛炒め 煮豆 御飯 みそ汁 506kcal	さわらの野菜あんかけ かぼちゃのレモン煮 ほうれん草の和え物 御飯 みそ汁 469kcal	豚肉のオイスターソース炒め ひじきの炒り煮 浅漬け 御飯 みそ汁 451kcal	さばの味噌煮 れんこんの金平 春雨サラダ 御飯 すまし汁 527kcal	照焼ハンバーグ ツナとキャベツのソテー なめたけおろし 御飯 みそ汁 448kcal	豚肉の生姜炒め 大根の煮物 ごま酢和え 御飯 みそ汁 449kcal	鶏肉の香味焼 葱ソースがけ 生揚げときのこの炒め 白菜の胡麻サラダ 御飯 みそ汁 473kcal
	2025/11/16(日)	2025/11/17(月)	2025/11/18(火)	2025/11/19(水)	2025/11/20(木)	2025/11/21(金)	2025/11/22(土)
朝食	ロールパンサンド 大根のサラダ ジュース スープ 353kcal	がんもの煮付 納豆 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 472kcal	竹輪とさつまいもの含煮 小松菜の梅おかか和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 448kcal	ツナ入り野菜炒め 白菜のゆず和え 佃煮 牛乳 御飯 みそ汁 416kcal	じゃがいものそぼろ煮 パッコリーの辛子和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 419kcal	さつま揚げと里芋の煮物 大根のごま和え ふりかけ 牛乳 御飯 みそ汁 430kcal	ハムエッグ 青梗菜のおかか和え 漬物 ジョア 御飯 みそ汁 433kcal
昼食	豚肉のぼん酢生姜炒め かぼちゃの煮物 フルーツ わかめ御飯 みそ汁 523kcal	鶏肉の唐揚げ 金平ごぼう キャベツと塩昆布の和え物 御飯 みそ汁 577kcal	カレーうどん 高野豆腐の玉子とじ もやしと枝豆のサラダ ヤクルト 582kcal	中華バイキング	鶏の味噌マヨ焼き とうがんの煮物 フルーツ 御飯 すまし汁 454kcal	あじフライ レンコンの甘辛炒め 春菊とちくわの梅和え 御飯 みそ汁 523kcal	キーマカレー グリーンサラダ フルーツ スープ 565kcal
おやつ	ロールケーキ 120kcal	★お楽しみおやつ★	コーヒゼリー 44kcal	どら焼き 99kcal	ココアワッフル 77kcal	チョコレートババロア 104kcal	カステラ 108kcal
夕食	ロールキャベツのトマト煮 ほうれん草のソテー もやしの和え物 御飯 スープ 403kcal	ミートボールの甘酢炒め 切干大根の煮物 カリフラワーの甘酢漬 御飯 みそ汁 538kcal	赤魚の煮付 ふろふき大根 菜の花のピーナツ和え 御飯 すまし汁 391kcal	きのこ雑炊 湯豆腐 春菊のお浸し 漬物 352kcal	白身魚のおろし煮 ビーフンソテー もやしのナムル 御飯 みそ汁 451kcal	豚肉の柳川風 高野豆腐の含め煮 カリフラワーの甘酢漬 御飯 みそ汁 519kcal	鶏肉の香味焼 切干大根の煮物 浅漬 御飯 みそ汁 385kcal
	2025/11/23(日)	2025/11/24(月)	2025/11/25(火)	2025/11/26(水)	2025/11/27(木)	2025/11/28(金)	2025/11/29(土)
朝食	ウインナーのケチャップ炒め ツナサラダ ジュース パン コンソメスープ 379kcal	さつま揚げと野菜の炒め物 納豆 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 455kcal	はんぺんと野菜の煮物 ほうれん草のなめたけ和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 396kcal	ふの玉子とじ チンゲンサイのお浸し 佃煮 牛乳 御飯 みそ汁 422kcal	玉子雑炊 大根と豚肉の煮物 ほうれん草のお浸し 漬物 牛乳 430kcal	なすとさつま揚げの甘辛炒め 白菜の海苔和え 梅干 牛乳 御飯 みそ汁 463kcal	かぶの含め煮 パッコリーの辛子和え ふりかけ ジョア 御飯 みそ汁 390kcal
昼食	豚肉のチャプチェ なすの煮浸し ひじきサラダ 御飯 みそ汁 720kcal	チキン南蛮 さつまいもの煮物 かぶサラダ 御飯 みそ汁 580kcal	きのこあんかけそば 野菜コロケ パッコリーのからし和え ヤクルト 550kcal	美味しい御飯の日	チンジャオロース風 里芋の煮物 いんげんのツナマヨ和え 御飯 スープ 526kcal	まいたけとベーコンのガーリックピラフ えびカツ 春雨のサラダ スープ 423kcal	チャンプルー じゃが芋の旨煮 小松菜の香味和え 御飯 みそ汁 479kcal
おやつ	ミルクティーゼリー 79kcal	手作りプリン 65kcal	スイートポテト 128kcal	チョコパン 109kcal	抹茶ミルク寒天 小豆がけ 82kcal	オレンジゼリー 52kcal	黒みつかん 70kcal
夕食	筑前煮 ほうれん草の炒め物 もやしのごま和え 御飯 みそ汁 450kcal	鯖の照焼 野菜の炒め物 煮豆 御飯 みそ汁 506kcal	豚肉の味噌炒め れんこんの煮物 フルーツ 御飯 すまし汁 575kcal	ミートボールのトマト煮 春雨の和え物 煮豆 御飯 コンソメスープ 531kcal	かれいの煮付 豆腐のそぼろ煮 酢の物 御飯 みそ汁 406kcal	鶏肉のねぎ味噌焼 切昆布の煮物 フルーツ 御飯 すまし汁 406kcal	白身魚のおろしポン酢がけ 白菜と油揚げの煮浸し オクラのおかか和え 御飯 みそ汁 448kcal

※食材の都合により変更することがございます。ご了承ください。

国内産のお米を使用しています。

一富士フードサービス(株)