11月献立表

サニーステージ大和

	2026/11/1 (日)	2026/11/2 (月)	2026/11/3 (火)	2026/11/4 (水)	2026/11/5 (木)	2026/11/6 (金)	2026/11/7 (土)
朝食	ベーコンとブロッコリーのソテー 白菜とツナのサラダ ジュース フレンチトースト スープ 380kcal	目玉焼 納豆 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 521kcal	なすとベーコンの甘辛炒め いんげんの海苔和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 487kcal	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 427kcal	かに風味雑炊 肉団子と野菜の煮物 もやしのごま和え 漬物 牛乳 475kcal	厚焼たまご ブロッコリーの和え物 佃煮 牛乳 御飯 みそ汁 429kcal	鶏肉と里芋の煮物 オクラの和え物 漬物 ジョア 御飯 みそ汁 386kcal
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 479kcal	あんかけラーメン 水餃子 花野菜サラダ ヤクルト 586kcal	豚肉のぽん酢炒め さつまいもの甘煮 かぶサラダ 御飯 みそ汁 476kcal	白身魚のムニエルバターソース 白菜の煮浸し フルーツ 御飯 みそ汁 409kcal	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 552kcal	麻婆豆腐 春巻き ナムル 御飯 中華スープ 533kcal
おやつ	いちごムース 65kcal	バナナマフィン 138kcal	小豆ミルクかん 74kcal	チョコレートババロア 559kcal	ピーチゼリー 51kcal	饅頭 102kcal	豆入り蒸しパン 111kcal
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 566kcal	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 515kcal	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 539kcal	ミートボールのトマト煮 ビーフンソテー ブロッコリーのサラダ 御飯 コンソメスープ 531kcal	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 426kcal	豚肉のねぎみそ焼 高野豆腐の煮物 かぶの浅漬け 御飯 すまし汁 488kcal	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 511kcal

	2026/11/8 (日)	2026/11/9 (月)	2026/11/10 (火)	2026/11/11 (水)	2026/11/12 (木)	2026/11/13 (金)	2026/11/14 (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 498kcal	肉団子の煮物 白菜の梅しそ和え 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 416kcal	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 485kcal	鶏肉と野菜の煮物 青菜の辛子和え 佃煮 牛乳 御飯 みそ汁 402kcal	ツナじゃが キャベツの甘酢和え 漬物 ジョア 御飯 みそ汁 387kcal
昼食	豚肉のぽん酢生姜炒め 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	チキンソテー玉ねぎソース 切り昆布と大豆の煮物 菜の花の辛子和え 御飯 みそ汁 389kcal	カツ煮 いんげんの炒め物 かぶの柚子和え 御飯 みそ汁 500kcal	鯵のきのこあんかけ 里芋の煮物 冷奴 御飯 みそ汁 441kcal	海老ピラフ シューマイ ほうれん草の和え物 中華スープ 351kcal
おやつ	ぶどうゼリー 52kcal	紅茶ケーキ 115kcal	白玉ぜんざい 123kcal	抹茶ババロア 104kcal	ロールケーキ 144kcal	青りんごゼリー 51kcal	さつまいも蒸しパン 117kcal
夕食	八宝菜 いんげんの甘辛炒め 煮豆 御飯 みそ汁 508kcal	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 475kcal	豚肉のオイスターソース炒め さばの味噌煮 ひじきの炒り煮 浅漬け 御飯 みそ汁 464kcal	さばの味噌煮 れんこんの金平 春雨サラダ 御飯 すまし汁 482kcal	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 450kcal	豚肉の生姜炒め 大根の煮物 ごま酢和え 御飯 みそ汁 490kcal	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 479kcal

	2026/11/15 (日)	2026/11/16 (月)	2026/11/17 (火)	2026/11/18 (水)	2026/11/19 (木)	2026/11/20 (金)	2026/11/21 (土)
朝食	ロールパンサンド 大根のサラダ ジュース パン スープ 360kcal	魚肉ソーセージの炒め物 納豆 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 472kcal	なすのそぼろ炒め 菜の花の梅おかか和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 482kcal	ツナ入り野菜炒め 白菜のゆず和え 佃煮 牛乳 御飯 みそ汁 430kcal	きのこ雑炊 じゃがいものそぼろ煮 ブロッコリーの辛子和え 漬物 牛乳 422kcal	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 429kcal	ハムエッグ ほうれん草のお浸し 漬物 ジョア 御飯 みそ汁 496kcal
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 538kca;	鶏肉の唐揚げ 金平ごぼう ほうれん草のドレッシング和え 御飯 みそ汁 576kcal	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 583kcal	肉団子の酢豚風 春巻 春雨サラダ 御飯 中華スープ 622kcal	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 559kcal	鶏の味噌マヨ焼き とうがんの煮物 フルーツ 御飯 みそ汁 454kcal	キーマカレー グリーンサラダ フルーツ スープ 565kcal
おやつ	水ようかん 83kcal	★お楽しみおやつ★	コーヒーゼリー 44kcal	キャラメルプリン 93kcal	ココアワッフル 82kcal	牛乳寒天いちごソースかけ 59kcal	水辺 63kcal
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 里芋の煮物 カリフラワーサラダ 御飯 みそ汁 528kcal	赤魚の煮付 ふろふき大根 ブロッコリーのピーナッツ和え 御飯 すまし汁 391kcal	豚肉のぽん酢炒め さつまいもの煮物 ほうれん草のお浸し 御飯 みそ汁 465kcal	麻婆なす シューマイ 酢の物 御飯 中華スープ 448kcal	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 518kcal	白身魚のおろし煮 ビーフンソテー ドレッシング和え 御飯 みそ汁 465kcal

	2026/11/22 (日)	2026/11/23 (月)	2026/11/24 (火)	2026/11/25 (水)	2026/11/26 (木)	2026/11/27 (金)	2026/11/28 (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 385kcal	さつま揚げと野菜の炒め物 納豆 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 457kcal	じゃが芋とベーコン炒め ほうれん草のなめたけ和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 443kcal	目玉焼 カリフラワーのサラダ 佃煮 牛乳 御飯 みそ汁 466kcal	玉子雑炊 大根と豚肉の煮物 菜の花のお浸し 漬物 牛乳 428kcal	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	豚肉とさつまいもの含煮 ブロッコリーの辛子和え ふりかけ ジョア 御飯 みそ汁 435kcal
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 700kcl	チキン南蛮 さつまいもの煮物 かぶサラダ 御飯 みそ汁 605kcal	きのこあんかけそば 野菜コロッケ ブロッコリーの辛子和え ヤクルト 548kcal		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 524kcal	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 469kcal	チャンプルー じゃが芋の旨煮 なすの香味和え 御飯 みそ汁 540kcal
おやつ	ミルクティーゼリー 79kcal	手作りプリン 85kcal	抹茶ミルク寒天 小豆がけ 92kcal		スイートポテト 131kcal	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 いんげんのごま和え 御飯 みそ汁 452kcal	さわらの照焼 野菜のソテー 煮豆 御飯 みそ汁 512kcal	豚肉の味噌炒め れんこんの煮物 フルーツ 御飯 すまし汁 572kcal	豚肉の塩こうじ焼 かぼちゃの煮物 もやしの和え物 御飯 みそ汁 445kcal	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	かれいの煮付 豆腐のそぼろ煮 酢の物 御飯 みそ汁 403kcal	鶏肉のごまだれ焼 切干大根の煮物 浅漬 御飯 みそ汁 401kcal

	2026/11/29 (日)	2026/11/30 (月)
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 409kcal	野菜の炒め物 納豆 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 485kcal
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	美味しい御飯の日 
おやつ	ピーチゼリー 51kcal	チョコパン 102kcal
夕食	たらのねぎマヨネーズ焼 揚げだし豆腐 酢の物 御飯 みそ汁 598kcal	鶏肉の香味焼 かぼちゃの煮物 煮豆 御飯 みそ汁 470kcal

25日誕生日会
鮭の塩焼
冬瓜のうすくず煮
春菊ときのこの和え物
栗御飯
すまし汁

30日美味しい御飯の日
さんまの塩焼
きのこの炒め物
柿
御飯
みそ汁

新鮮なさんまの見分け方
①口先が黄色い
②目が潤んでいる
③腹がしっかり太っている



1日あたりの平均栄養価
エネルギー：1483kcal
たんぱく質：54.0g
脂　　質：38.9g
食塩相当量：8.7g

※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。　一冨士フードサービス(株)