月の献立

2025年 11/1(土)~11/7(金)



ミニ大の記録がある。



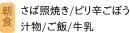
【免疫力を高める!】

免疫力とは、病原菌やウイルスなどの異物から身体を守る機能のことです。免疫を高めるためには、規則正しい生活を心がけ、栄養バランスの整った食事をとることが大切ですが、笑うことでも免疫力UPが期待できます。笑うと血行が良くなることで細胞の働きが活性化されたり、副交感神経が優位になり自律神経のバランスが整ったりと様々な効果があります

4

1日3食合計の摂取量

熱量	1594kcal
タンパク質	59.3g
脂質	43.3g
炭水化物	257.7g
塩分	7.1g



歴 豚肉の練り味噌かけ/長ひじき煮 さつま芋のさっぱり和え/すまし汁/ご飯

夕塩ちゃんこ鍋/餃子食小松菜の3色和え/ご飯





1(土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1512kcal
タンパク質	56.9g
脂質	40.9g
炭水化物	245.8g
塩分	7.0g

朝がんもと人参の煮物食 ほっこりじゃが芋/汁物/ご飯/牛乳

屋 たらのきのこソース/洋風切干大根煮食 うまい菜のツナ和え/コンソメスープ/ご飯

タ チキン南蛮/ひじきと高野の煮物 食 白菜の和風和え/ご飯





5(冰)

1日3食合計の摂取量

熱量	1545kcal
タンパク質	58.7g
脂質	40.4g
炭水化物	249.7g
塩分	7.4g

朝 海苔だし巻き/じゃがカレー炒め煮食 汁物/ご飯/牛乳

屋 黒ごま1-辺腐のきのこあん/いわしだんご香草和え 食 菜の花のジャポネサラダ/中華スープ/ご飯

タ アジの野菜マリネ/ロールキャベツ 食 ブロッコリーの中華和え/ご飯





2(日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1603kcal
タンパク質	59.6g
脂質	43.4g
炭水化物	261.4g
塩分	7.2g

朝 厚焼玉子/さつま芋の肉じゃが風食 汁物/ご飯/牛乳

タ 天ぷら/野菜天の炊合せ 食 カリフラワーの搾菜和え/汁物/ご飯





6(未)

1日3食合計の摂取量

熱量	1536kcal
タンパク質	55.9g
脂質	40.7g
炭水化物	254.1g
塩分	8.9g

朝 大根そぼろ/かぼちゃのいとこ煮 食 汁物/ご飯/牛乳

■ 肉詰め天ぷら/竹の子の土佐煮● 人参しりしり/汁物/ご飯

タ ちゃんぽん麺/しゅうまい 食 青梗菜カニカマサラダ/ご飯





3 (月/祝)

1日3食合計の摂取量

熱量	1512kcal
タンパク質	60.8g
脂質	39.0g
炭水化物	244.3g
塩分	7.6g

朝 鶏だんご煮/厚揚げの卵とじ食 汁物/ご飯/牛乳

タ 焼肉風炒め/里芋のきのこあん 食 ほうれん草の和え物/ご飯





(金)

1日3食合計の摂取量

HUNDHAM		
熱量	1551kcal	
タンパク質	55.9g	
脂質	49.9g	
炭水化物	234.7g	
塩分	5.8g	

朝 鮭塩焼き/炒りおから 食 汁物/ご飯/牛乳

屋 親子丼/里芋の白味噌煮 食 畑菜ともやしの和え物/すまし汁

タ 豚肉のごま焼き/茄子の野菜あんかけ き キャベツと揚げの和え物/ご飯





月の献立

2025年 11/8(土)~11/15(土)



8(±)

1日3食合計の摂取量

	熱量	1533kcal
	タンパク質	58.8g
	脂質	40.7g
	炭水化物	249.2g
	塩分	7.0g
-		

- 朝 葱だし巻き/切干大根煮 食 汁物/ご飯/牛乳
- 昼 赤魚の煮付け/鶏ごぼう 食 法蓮草ツナマヨサラダ/汁物/ご飯
- 夕 肉じゃが/角揚げと人参の煮物 食 枝豆ひじき/ご飯





12

1日3食合計の摂取量

熱量	1507kcal
タンパク質	60.0g
脂質	37.8g
炭水化物	247.6g
塩分	6.6g

- 朝 三角とうふ天の炊き合せ 食 里芋と鶏肉の粕煮/汁物/ご飯/牛乳
- 昼 牛肉きのこ炒め/春雨と木耳の煮物 カリフラワーの和え物/すまし汁/ご飯
- タ たらのプロヴァンス風/ほうれん草バターソテー 食 さつま芋のレモン煮/ご飯





9(目)

1日3食合計の摂取量

熱量	1612kcal
タンパク質	57.5g
脂質	45.9g
炭水化物	256.3g
塩分	6.8g

- 朝 かぼちゃと生姜天の煮物 食 千草焼き/汁物/ご飯/牛乳
- 昼 鶏の中華風照焼き/そぼろ里芋 食 オクラの中華サラダ/中華スープ/ご飯
- 夕 豆腐の野菜あんかけ/高菜ビーフン 食 小松菜たまごサラダ/ご飯





13

1日3食合計の摂取量

熱量	1551kcal
タンパク質	57.8g
脂質	41.6g
炭水化物	247.4g
塩分	6.3g

- 朝 中華風竹の子の盛付 食 豚じゃが/汁物/ご飯/牛乳
- 昼 ソイのレモンペッパー焼き/ハムステーキ いんげんのピーナツ和え/コンリメス-プ/ご飯
- 夕 肉団子の卵黄ソースがけ/茄子の黒酢かけ 食 青梗菜と揚げの和え物/ご飯





【((月)

1日3食合計の摂取量

- H - 20 H H - 37 M ==		
熱量	1599kcal	
タンパク	質 58.4g	
脂質	51.9g	
炭水化物	240.7g	
恒分	5.7σ	

- 朝 魚の西京焼き/筑前煮 食 汁物/ご飯/牛乳
- 基 食 キ肉のケチャップソース炒め/大豆の洋風煮 ナノハナミルクト゛レ/コンソメス-プ/ご飯
- 夕 豚肉と麩の煮物/白菜と蒲鉾揚げのお浸し 食 長芋の生姜和え/ご飯





14

1日3食合計の摂取量

熱量	1519kcal
タンパク質	57.9g
脂質	45.6g
炭水化物	234.4g
塩分	7.5g

- 朝 グリンピース天の炊き合わせ 食 金平ごぼう/汁物/ご飯/牛乳
- カレー南蛮そば/しんじょの煮物● 卯の花炒り(冷)/ご飯
- 夕 さばの味噌煮/厚揚げのバター醤油 食 うまい菜の野菜ドレ/すまし汁/ご飯





] (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1534kcal
タンパク質	60.8g
脂質	42.5g
炭水化物	241.0g
塩分	6.7g

- 朝 いなり餃子の炊き合わせ じゃが芋金平/汁物/ご飯/牛乳
- 鮭のごま醤油焼き/カレー厚揚げ 畑菜の柚子かつお和え/汁物/ご飯
- タ ジャポネ根菜バーグ 食 キャベツの卵とじ/山菜の白和え/ご飯





15 (±)

1日3食合計の摂取量

熱量	1493kcal
タンパク	質 56.2g
脂質	35.5g
炭水化物	7 250.5g
塩分	7.1g

- 朝 いわしのつみれ煮食 かぼちゃそぼろ/汁物/ご飯/牛乳
- □-ルキャベックリーム煮/ソフトマカロニのミートソース 畑菜と蒸し鶏の和え物/コンソメスープ/ご飯
- タ 豚肉の香味焼/揚げ出し豆腐 食 カリフラワー菜種和え/ご飯



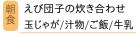


2025年 11/16(日)~11/23(日)



1日3食合計の摂取量

熱量 タンパク質	1497kcal 60.7g
脂質	37.7g
炭水化物	245.7g
塩分	7.4g



メヌケの煮付け/茄子と練り物の炒め物 法蓮草の中華和え/汁物/ご飯

鶏肉の照り焼き/田舎煮 刻み昆布の酢の物/ご飯



1日3食合計の摂取量

が重	1 339KCai
タンパク質	58.5g
脂質	37.5g
炭水化物	257.1g
塩分	5.8g

さば煮付け/大根の炒り浸し 汁物/ご飯/牛乳

牛肉と蓮根の甘辛煮/高野と海老の卵とじ うまい菜の人参金平/汁物/ご飯

油淋鶏風/茄子の甘酢あん さつま芋の甘露煮/ご飯





1日3食合計の摂取量

熱量	1509kcal
タンパク質	58.1g
脂質	31.8g
炭水化物	260.5g
塩分	5.8g

がんもの煮物/れんこん金平 汁物/ご飯/牛乳

チンジャオロースー/おふくろ豆 キャベツの辛子味噌かけ/中華スープ/ご飯

あじの塩焼き/里芋のかにかまあんかけ しろ菜と蒲鉾の和え物/ご飯





(金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1546kcal
タンパク質	55.8g
脂質	43.2g
炭水化物	249.4g
塩分	7.0g

旬彩焼き/ひじき煮 汁物/ご飯/牛乳

ハンバーグデミソース/ジャーマンポテト カリフラワーのマリネ/コンソメスープ/ご飯

豆乳鍋/豚肉とごぼうの蒸し物 オクラのマヨ和え/ご飯





(火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1576kcal	
タンパク質	60.9g	
脂質	43.1g	
炭水化物	249.6g	
- 14日ム	7.40	

鶏肉のケチャップ焼 竹輪の旨煮/汁物/ご飯/牛乳

豚カルビ/はんぺんの和風煮 小松菜と揚げの和え物/すまし汁/ご飯

オムレツ和風ソース/ジェノベーゼ かぼちゃのサラダ/ご飯



22 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1605kcal
タンパク質	59.8g
脂質	41.5g
炭水化物	266.1g
塩分	7.0g

いなりの煮物/里芋の甘辛そぼろ 汁物/ご飯/牛乳

白身魚の煮付け/かぼちゃと枝豆の炊合せ インゲンのごま風味サラダ/すまし汁/ご飯

チキンカレー 竹輪と野菜のソテー/抹茶プリン





(水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1591kcal
タンパク質	59.4g
脂質	49.7g
炭水化物	244.8g
塩分	6.6g

カレー風竹の子の煮物 椎茸とふっくら大豆/汁物/ご飯/牛乳

ホキの青紫蘇香味焼き/ソーセージと野菜ソテー ポテトツナサラダ/汁物/ご飯

ビーンズシチュー/厚揚げのソース煮込み ブロッコリーミルクドレ/ご飯





(日/祝)

熱量	1581kcal
タンパク質	57.9g
脂質	54.7g
炭水化物	230.9g
塩分	5.8g

1日3食合計の摂取量

お魚だんごの炊き合せ ぜんまいと麩の煮物/汁物/ご飯/牛乳

厚揚げと牛肉の旨辛煮/筍の蒸し物 青梗菜と蒲鉾の和え物/汁物/ご飯

さばのおろしソース/白菜の炒め煮 豆腐のおかずのせ/ご飯





月の献立

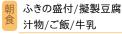
2025年 11/24(月)~11/30(日)



24

1日3食合計の摂取量

熱量	1507kcal
タンパク質	60.7g
脂質	42.5g
炭水化物	236.4g
塩分	5.8g



基 さわらの梅かつお焼き/茎わかめと竹輪の煮物 小松菜の野菜ドレ/汁物/ご飯

タ 豚しゃぶ/野菜のケチャップ炒め 食 さつま芋のサラダ/ご飯





28

1日3食合計の摂取量

熱量	1474kcal
タンパク質	60.7g
脂質	40.8g
炭水化物	232.4g
塩分	5.4g

朝 豚の生姜炒め/れんこん田舎煮食 汁物/ご飯/牛乳

昼 白身魚の味噌煮/茄子のトマトソース 食 コールスローサラダ/すまし汁/ご飯





25

1日3食合計の摂取量

熱量	1593kcal
タンパク質	59.4g
脂質	43.9g
炭水化物	251.8g
塩分	5.8g

朝 厚揚げと豚肉の旨煮 食 かぼちゃの炊き寄せ/汁物/ご飯/牛乳

昼 ニラ饅頭のあんかけ/焼きビーフン 良 しろ菜の中華和え/中華ス-プ/ご飯

タ 鶏のジャポネソース/塩じゃこの卵とじ 食 長芋と梅ザーサイ和え/ご飯





29 (±)

1日3食合計の摂取量

熱量	1626kcal
タンパク質	58.5g
脂質	48.0g
炭水化物	259.4g
塩分	7.7g

朝 いなり炊合せ/ひじきの煮物 食 汁物/ご飯/牛乳

昼 肉豆腐/春雨の炒め煮 食 オクラの青じそ風味和え/汁物/ご飯

タ おでん/盛合せ(おでん) 食 おさつマヨサラダ/ご飯





26 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1580kcal
タンパク質	60.9g
脂質	47.0g
炭水化物	243.1g
作公	9.54

朝 アジつみれの和風煮食 枝豆がんもの盛合せ/汁物/ご飯/牛乳

■ 豚と大根の甘辛煮/ツナじゃが 菜の花の白和え/汁物/ご飯

タ 海老天うどん 食 刻み昆布の炒り煮/ごぼうサラダ





30

(日)

1日3食合計の摂取量 勢量 1568kcal

熱量	1568kcal
タンパク質	60.3g
脂質	46.7g
炭水化物	240.5g
塩分	7.0g

朝 三角揚げと花がんもの煮物食 こってり里芋/汁物/ご飯/牛乳

昼 鶏肉の治部煮/竹輪の和風炊き 食 インゲンミルクサラダ/すまし汁/ご飯

タ アジの中華あんかけ/ふきとあさりの蒸し物 食 うまい菜の中華和え/ご飯





27

1日3食合計の摂取量

熱量	1575kcal
タンパク質	58.1g
脂質	43.5g
炭水化物	252.8g
塩分	6.3g

朝 高野豆腐の炊き合わせ 食 竹輪のちりめん和え/汁物/ご飯/牛乳

かにクリームコロッケ/ソフトマ加ニホットチリハムのマリネ/コンソメスープ/ご飯

タ カレイの煮付け/里芋人参のバター醤油 食 ほうれん草のごま和え/ご飯



