11月の献立

美味しいお食事をあなたにお届け。

2026年
11/1(日)～11/7(土)

syokuyoku no aki!

ミニ知識 今日から使える！

旬の果物【りんご】

りんごは、「一日1個のりんごで医者いらず」と言われるように、カリウム、食物繊維、ポリフェノールなど栄養がとても豊富です。カリウムは高血圧予防や疲労回復、食物繊維は便秘予防に効果的です。美容効果としても優秀で、むくみ予防、口臭予防も期待されています。りんごを皮ごと食べたり、焼きりんごにすることでも、さらなる効果が期待できます。

1 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1488kcal
タンパク質	57.6g
脂質	38.5g
炭水化物	245.0g
塩分	6.9g

朝食 がんもと人参の煮物
ほっこりじゃが芋/汁物/ご飯/牛乳

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

夕食 チキン南蛮/ひじきと高野の煮物
白菜の和風和え/ご飯





2 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1609kcal
タンパク質	60.7g
脂質	43.7g
炭水化物	260.6g
塩分	7.0g

朝食 厚焼玉子/さつま芋の肉じゃが風
汁物/ご飯/牛乳

昼食 牛すじカレー/ハーブチキン
青梗菜の人参金平

夕食 天ぷら/野菜天の炊合せ
ｶﾘﾌﾗﾜｰの搾菜和え/汁物/ご飯





3 (火/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

朝食 鶏だんご煮/厚揚げの卵とじ
汁物/ご飯/牛乳

昼食 ソイの粕漬/竹輪豆そぼろ
大根の生姜和え/汁物/ご飯

夕食 焼肉風炒め/里芋きのこあん
ほうれん草の和え物/ご飯





4 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1574kcal
タンパク質	59.8g
脂質	42.0g
炭水化物	256.4g
塩分	7.1g

朝食 さば照焼き/ピリ辛ごぼう
汁物/ご飯/牛乳

昼食 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

夕食 塩ちゃんこ鍋/餃子
小松菜の3色和え/ご飯





5 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1535kcal
タンパク質	58.7g
脂質	39.8g
炭水化物	249.9g
塩分	7.4g

朝食 海苔だし巻き/じゃがカレー炒め煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食 黒ごまｺｰﾝ豆腐のきのこあん/いわしだんご香草和え
菜の花のｼﾞｬﾎﾟﾈｻﾗﾀﾞ/中華ｽｰﾌﾟ/ご飯

夕食 アジの野菜マリネ/ロールキャベツ
ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの中華和え/ご飯





6 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1550kcal
タンパク質	55.6g
脂質	41.3g
炭水化物	256.3g
塩分	8.6g

朝食 大根そぼろ/かぼちゃのいとこ煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食 肉詰め天ぷら/竹の子の土佐煮
人参しりしり/汁物/ご飯

夕食 ちゃんぽん麺/しゅうまい
青梗菜ｶﾆｶﾏｻﾗﾀﾞ/ご飯





7 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1555kcal
タンパク質	58.9g
脂質	47.8g
炭水化物	236.2g
塩分	6.5g

朝食 鮭塩焼き/炒りおから
汁物/ご飯/牛乳

昼食 親子丼/がんもと人参の煮物
畑菜ともやしの和え物/汁物

夕食 豚肉のごま焼き/里芋の白味噌煮
キャベツと揚げの和え物/ご飯





※写真は盛り付けサンプルのため、実際とは異なる場合があります。

11月の献立

美味しいお食事をあなたにお届け。

2026年
11/8(日)～11/15(日)

syokuyoku no aki!

8 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1546kcal
タンパク質	59.7g
脂質	43.4g
炭水化物	247.1g
塩分	6.2g



朝食 葱だし巻き/切干大根煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食 まぐろ竜田/ごぼうと人参のおかか煮
ﾎｳﾚﾝｿｳ彩りﾏﾖ/すまし汁/ご飯



夕食 肉じゃが/茄子の野菜あんかけ
枝豆ひじき/ご飯

9 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1602kcal
タンパク質	59.0g
脂質	47.5g
炭水化物	249.9g
塩分	6.5g



朝食 カレー風竹の子の煮物
千草焼き/汁物/ご飯/牛乳

昼食 鶏の中華風照焼き/そぼろ里芋
ｵｸﾗの中華ｻﾗﾀﾞ/中華ｽｰﾌﾟ/ご飯



夕食 豆腐の野菜あんかけ/高菜ビーフン
小松菜の卵サラダ/ご飯

10 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1615kcal
タンパク質	60.4g
脂質	52.9g
炭水化物	241.1g
塩分	6.0g



朝食 魚の西京焼き/筑前煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食 牛肉のｶﾁｬｯﾌﾟﾘｰｽ炒め/大豆の洋風煮
ﾅﾉﾊﾅﾐﾙｸﾄﾞﾚ/ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ/ご飯



夕食 豚肉と麸の煮物/白菜と蒲鉾揚げのお浸し
長芋のおかず和え/ご飯

11 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1541kcal
タンパク質	60.7g
脂質	42.6g
炭水化物	243.0g
塩分	6.9g



朝食 いなり餃子の炊き合わせ
じゃが芋金平/汁物/ご飯/牛乳

昼食 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



夕食 ジャポネ根菜バーグ
ｷｬﾍﾞﾂの卵とじ/山菜の白和え/ご飯

12 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1506kcal
タンパク質	60.0g
脂質	37.8g
炭水化物	247.6g
塩分	6.6g



朝食 三角とうふ天の炊き合せ
里芋と鶏肉の粕煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 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



夕食 たらのプロヴァンス風/ほうれん草バターソテー
さつま芋のﾚﾓﾝ煮/ご飯

13 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1618kcal
タンパク質	59.0g
脂質	48.2g
炭水化物	249.0g
塩分	6.4g



朝食 かにのふわふわ豆腐
豚じゃが/汁物/ご飯/牛乳

昼食 ｿｲのレモンペッパー焼き/ハムステーキ
いんげんのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え/ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ/ご飯



夕食 肉団子の卵黄ソース/茄子の黒酢かけ
青梗菜の和え物/ご飯

14 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1483kcal
タンパク質	55.3g
脂質	34.7g
炭水化物	252.5g
塩分	7.9g



朝食 ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ天の炊き合わせ
金平ごぼう/汁物/ご飯/牛乳

昼食 カレー南蛮そば/しんじょの煮物
卵の花炒り(冷)/ご飯



夕食 さばの味噌煮/甘辛さつま芋
うまい菜彩りﾏﾖ/すまし汁/ご飯

15 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1519kcal
タンパク質	56.7g
脂質	37.1g
炭水化物	252.9g
塩分	7.2g



朝食 いわしのつみれ煮
かぼちゃそぼろ/汁物/ご飯/牛乳

昼食 ﾛｰﾙｷｬﾍﾞﾂｸﾘｰﾑ煮/ペンネのﾐｰﾄﾘｰｽかけ
畑菜と蒸し鶏の和え物/ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ/ご飯



夕食 豚肉の香味焼/揚げ出し豆腐
カリフラワー菜種和え/ご飯

COOKPAQ クックパック High Quality , Quick Operation

http://www.cookpaq.jp/

※写真は盛り付けサンプルのため、実際とは異なる場合があります。

11月の献立

美味しいお食事をあなたにお届け。

2026年
11/16(月)～11/23(月)

syokuyoku no aki!

16 (月)

1日3食合計の摂取量

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



朝食 えび団子炊合せ/玉じゃが汁物/ご飯/牛乳

昼食 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



夕食 鶏肉の照り焼き/田舎煮 刻み昆布の酢の物/ご飯

17 (火)

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



朝食 がんもの煮物/れんこん金平 汁物/ご飯/牛乳

昼食 チンジャオロースー/おふくろ豆 ｷｬﾍﾞﾂの辛子味噌かけ/中華ｽｰﾌﾟ/ご飯



夕食 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

18 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1572kcal
タンパク質	60.7g
脂質	42.8g
炭水化物	249.3g
塩分	7.5g



朝食 鶏肉のケチャップ焼 竹輪の旨煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 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



夕食 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

19 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1578kcal
タンパク質	56.9g
脂質	49.4g
炭水化物	243.4g
塩分	6.9g



朝食 生姜天の盛合せ/椎茸とふっくら大豆 汁物/ご飯/牛乳

昼食 ホキの青紫蘇香味焼き/ｿｰｾｰｼﾞと野菜ｿﾃｰ ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ/汁物/ご飯



夕食 ﾋﾞｰﾝｽﾞｼﾁｭｰ/厚揚げのソース煮込み ﾌﾞﾛｯｺﾘｰﾐﾙｸﾄﾞﾚ/ご飯

20 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1523kcal
タンパク質	58.9g
脂質	36.7g
炭水化物	255.0g
塩分	6.0g



朝食 さば煮付け/大根の炒り浸し 汁物/ご飯/牛乳

昼食 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



夕食 油淋鶏風/茄子のピリ辛煮びたし さつま芋の甘露煮/ご飯

21 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1576kcal
タンパク質	58.1g
脂質	44.5g
炭水化物	251.6g
塩分	7.2g



朝食 旬彩焼き/ひじき煮 汁物/ご飯/牛乳

昼食 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/ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ/ご飯



夕食 豆乳鍋/豚肉とごぼうの蒸し物 オクラのマヨ和え/ご飯

22 (日)

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



朝食 いなりの煮物/里芋の甘辛そぼろ 汁物/ご飯/牛乳

昼食 白身魚の煮付け/かぼちゃと枝豆の炊合せ ｲﾝｹﾞﾝのごま風味ｻﾗﾀﾞ/すまし汁/ご飯



夕食 チキンカレー 竹輪と野菜のｿﾃｰ/抹茶プリン

23 (月/祝)

1日3食合計の摂取量

熱量	1476kcal
タンパク質	60.9g
脂質	41.2g
炭水化物	230.6g
塩分	5.5g



朝食 お魚だんごの炊き合せ ぜんまいと麸の煮物/汁物/ご飯/牛乳

昼食 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/すまし汁/ご飯



夕食 さばのおろしソース/白菜の炒め煮 おかずのせ冷奴/ご飯

※写真は盛り付けサンプルのため、実際とは異なる場合があります。

11月の献立

美味しいお食事をあなたにお届け。

2026年
11/24(火)～11/30(月)

syokuyoku no aki!

24 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1553kcal
タンパク質	57.8g
脂質	46.6g
炭水化物	238.0g
塩分	6.0g



朝食 ふきの盛付/擬製豆腐
汁物/ご飯/牛乳

昼食 ｻﾝﾏの生姜煮/茎ﾜｶﾒ竹輪の和風炊き
おさつサラダ/汁物/ご飯



夕食 豚しゃぶ/野菜のｹﾁｬｯﾌﾟ炒め
小松菜の野菜ドレ/ご飯

25 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1605kcal
タンパク質	59.1g
脂質	44.2g
炭水化物	254.4g
塩分	6.0g



朝食 厚揚げと豚肉の旨煮
かぼちゃの炊き寄せ/汁物/ご飯/牛乳

昼食 ニラ饅頭のあんかけ/焼きビーフン
畑菜の中華和え/中華ｽｰﾌﾟ/ご飯



夕食 鶏のｼﾞｬﾎﾟﾈｿｰｽ/塩じゃこの卵とじ
長芋と梅ｻﾞｰｻｲ和え/ご飯

26 (木)

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
塩分	9.5g



朝食 ツナじゃが/枝豆がんもの盛合せ
汁物/ご飯/牛乳

昼食 豚大根の甘辛煮/ｱｼﾞつみれの和風あんかけ
菜の花の白和え/汁物/ご飯



夕食 海老天うどん/青菜ご飯
刻み昆布の炒り煮/ごぼうｻﾗﾀﾞ

27 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1587kcal
タンパク質	58.8g
脂質	44.5g
炭水化物	252.9g
塩分	6.2g



朝食 高野豆腐の炊き合わせ
竹輪のちりめん和え/汁物/ご飯/牛乳

昼食 かにｸﾘｰﾑｺﾛｯｹ/ペンネのﾃﾞﾐｿｰｽかけ
ハムのマリネ/ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ/ご飯



夕食 カレイの煮付け/里芋人参のバター醤油
ほうれん草のごま和え/ご飯

28 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1488kcal
タンパク質	60.2g
脂質	42.8g
炭水化物	232.2g
塩分	5.4g



朝食 豚の生姜炒め/れんこん田舎煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食 白身魚の味噌煮/茄子のﾄﾏﾄ和え
ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ/すまし汁/ご飯



夕食 ポテチキ/青梗菜中華炒め
ｶﾘﾌﾗﾜｰｵｰﾛﾗｿｰｽ/ご飯

29 (日)

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



朝食 いなり炊合せ/ひじきの煮物
汁物/ご飯/牛乳

昼食 肉豆腐/春雨の炒め煮
ｵｸﾗの青じそ風味和え/汁物/ご飯



夕食 おでん/盛合せ(おでん)
おさつマヨサラダ/ご飯

30 (月)

1日3食合計の摂取量

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



朝食 三角揚げと花がんもの煮物
こってり里芋/汁物/ご飯/牛乳

昼食 鶏肉の治部煮/竹輪の和風炊き
ｲﾝｹﾞﾝﾐﾙｸｻﾗﾀﾞ/すまし汁/ご飯



夕食 ｱｼﾞの中華あんかけ/ふきとあさりの蒸し物
うまい菜の中華和え/ご飯

※写真は盛り付けサンプルのため、実際とは異なる場合があります。