今週のメニュー

令和8年　　11月分

日	曜日	朝食	夕食	備　考
11/2	月	・玉子雑炊	・豚の味噌漬け焼き	
		・はんぺんのバターしょうゆ焼き	・里芋とイカの煮物	
		・漬物	・白和え	
		・味噌汁	・すまし汁	
			・ごはん	
11/3	火	・鶏のゆずこしょう炒め	・タラのトマト煮	
		・こんにゃくステーキ	・南瓜のグラタン	
		・小松菜の生姜醤油和え	・グリーンサラダ	
		・味噌汁	・コンソメスープ	
		・ごはん	・シーフードピラフ	
11/4	水	・きのこの玉子とじ	・五目あんかけラーメン	
		・いんげんとさつま揚げの炒め物	・エビシューマイ	
		・焼のり	・ザーサイの和え物	
		・味噌汁	・ミニチャーハン	
		・ごはん		
11/5	木	・さわらの西京焼き	・揚げ鶏のねぎソース	
		・さつま芋の煮物	・かぶのくず煮	
		・キャベツのお浸し	・ほうれん草のピーナッツ和え	
		・すまし汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	
11/6	金	・玉子サンド	・ブリ大根	
		・蒸し鶏のサラダ	・ビーフン炒め	
		・コーンスープ	・長芋のなめたけ和え	
		・フルーツ	・味噌汁	
			・ごはん	

今週のメニュー

令和8年　　11月分

日	曜日	朝食	夕食	備　考
11/9	月	・目玉焼き	・エビマカロニグラタン	
		・ソーセージソテー	・レタスサラダ	
		・白菜サラダ	・オニオンスープ	
		・味噌汁	・ミニピラフ	
		・ごはん		
11/10	火	・焼きししゃも	・鶏の唐揚げ	
		・豚肉ともやしの炒め物	・ひじきの煮物	
		・南瓜のごま和え	・れんこんの酢の物	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	
11/11	水	・豆腐チャンプルー	・牛肉と白菜の中華炒め	
		・キャベツのそぼろ炒め	・春巻	
		・漬物	・しらたきの中華和え	
		・味噌汁	・中華スープ	
		・ごはん	・ごはん	
11/12	木	・フレンチトースト	・ブリのゆずこしょう焼き	
		・小松菜とベーコンのソテー	・里芋と油揚げの煮物	
		・トマトサラダ	・大根ののり和え	
		・コンソメスープ	・味噌汁	
		・ヨーグルト	・ごはん	
11/13	金	・鶏肉の味噌炒め	・きのこカレー	
		・コンソメポテト	・はんぺんフライ	
		・ごぼうのマヨポン和え	・海藻サラダ	
		・味噌汁	・フルーツ	
		・ごはん		



今週のメニュー

令和8年　　11月分

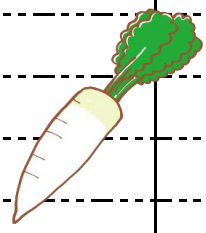
日	曜日	朝食	夕食	備　考
11/16	月	・ミートボール	・いわしの天ぷら	
		・南瓜の煮物	・かぶの煮物	
		・もやしとえのきの和え物	・水菜と人参のお浸し	
		・味噌汁	・すまし汁	
		・ごはん	・さつまいもごはん	
11/17	火	・ピザトースト	・ポークピカタ	
		・ハムサラダ	・きんぴらごぼう	
		・コンソメスープ	・ブロッコリーのおかか和え	
		・ヨーグルト	・味噌汁	
			・ごはん	
11/18	水	・白身魚の味噌マヨ焼き	・中華丼	
		・エリンギの肉巻き	・ねぎチャーシュー	
		・長芋の和え物	・春菊ナムル	
		・すまし汁	・わかめスープ	
		・ごはん		
11/19	木	・かきたまうどん	・鶏のねぎ塩焼き	
		・コロッケ	・五目煮豆	
		・なめこおろし	・れんこんサラダ	
		・おにぎり	・味噌汁	
			・ごはん	
11/20	金	・豚とじゃが芋のカレー炒め	・鮭とほうれん草のクリーム煮	
		・キャベツサラダ	・里芋のガーリック炒め	
		・漬物	・コーンサラダ	
		・味噌汁	・ごはん	
		・ごはん	・フルーツ	



今週のメニュー

令和8年　　11月分

日	曜日	朝食	夕食	備　考
11/23	月	・オープンオムレツ	・たらちり鍋	
		・ツナサラダ	・大豆の甘辛揚	
		・コーンスープ	・〆ごはん	
		・ロールパン	・フルーツ	
		・ヨーグルト		
11/24	火	・かつおの角煮	・肉巻き豆腐	
		・れんこん入り団子	・ピーマンの味噌炒め	
		・ほうれん草のなめたけ和え	・めかぶの和え物	
		・味噌汁	・けんちん汁	
		・ごはん	・ごはん	
11/25	水	・鶏天そば	・豚の生姜焼き	
		・野澤菜のごま油炒め	・ふろふきだいこん	
		・白菜の柚香和え	・ポテトサラダ	
		・混ぜごはん	・味噌汁	
			・ごはん	
11/26	木	・とん平焼き	・アジの南蛮漬け	
		・さつま揚げとごぼうの煮物	・さつまいもの煮物	
		・漬物	・キャベツの和風サラダ	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	
11/27	金	・カニチャーハン	・鶏すき煮	
		・油揚げのチーズ焼き	・揚ギョーザ	
		・ブロッコリーのレモンしょうゆ和え	・かぶの梅肉和え	
		・玉子スープ	・味噌汁	
			・ごはん	



今週のメニュー

令和8年　　11～12月分

日	曜日	朝食	夕食	備　考
11/30	月	・アジの開き	・牛肉と大根の炒め物	
		・里芋のそぼろ煮	・白菜の旨煮	
		・ほうれん草の辛子和え	・もやしの和え物	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	
12/1	火	・焼きうどん	・天津飯	
		・ミニメンチカツ	・高野豆腐とザーサイの炒め物	
		・きゅうりのゆかり和え	・春雨サラダ	
		・味噌汁 	・中華スープ	
12/2	水	・鶏の塩こうじ焼き	・タラのムニエル　マスタードソース	
		・野菜炒め	・キャベツとベーコンのソテー	
		・漬物	・グリーンサラダ	
		・味噌汁	・コンソメスープ	
		・ごはん	・ごはん	
12/3	木	・青菜とツナのソテー	・鶏胸肉ときのこのホイル焼き	
		・じゃがいもとちくわの煮物	・こんにゃくのごま味噌炒め	
		・納豆	・いんげんのおかか和え	
		・味噌室	・すまし汁	
		・ごはん	・ごはん	
12/4	金	・ホットドッグ	・カレイの煮付け	
		・玉子サラダ	・豚肉と玉ねぎの串カツ	
		・クリームスープ	・野菜の甘酢和え	
		・フルーツヨーグルト	・味噌汁	
			・ごはん	