令和8年11月　前半　献立表　　社会福祉法人　真寿会

							11月1日（日）
朝							ごはん チンゲン菜の煮浸し おぼろ汁 ふりかけ（うめ） エネルギー　303kcal 食塩　1.6g
昼							赤飯 赤魚のバター醤油焼き 青菜のお浸し フルーツ缶（パイン） みそ汁 エネルギー　492kcal 食塩　2.6g
おやつ							コーヒーゼリー エネルギー　46kcal 食塩　0g
夕							ごはん プルコギ 焼き餃子 春雨サラダ エネルギー　665kcal 食塩　2.3g

11月9日、真寿会では「地産地消の日」メニューの日です。
今回は滋賀県で採れた「大根」と「にんじん」を使った
「牛肉と野菜の和風炒め煮」を予定しています。

大根や人参は、寒くなってくると根に糖分をためるため、
甘く、柔らかくなるといわれています。
お楽しみに♪

	11月2日（月）	11月3日（火）	11月4日（水）	11月5日（木）	11月6日（金）	11月7日（土）	11月8日（日）
朝	芋粥 大豆五目煮 フルーツ缶（みかん） エネルギー　386kcal 食塩　0.8g	ごはん ひじきの炒り煮 すまし汁 ふりかけ（かつお） エネルギー　328kcal 食塩　1.9g	かに雑炊 厚揚げのおろし煮 フルーツ缶（マンゴー） エネルギー　393kcal 食塩　1.3g	卵雑炊 切干大根の炒り煮 フルーツ缶（黄桃） エネルギー　327kcal 食塩　1g	鶏雑炊 ピーマンの炒め煮 フルーツ缶（洋梨） エネルギー　328kcal 食塩　0.8g	中華雑炊 鶏肉と野菜の煮浸し フルーツ缶（りんご） エネルギー　292kcal 食塩　0.9g	ごはん ツナと野菜の炒め煮 すまし汁 ふりかけ（しそ） エネルギー　318kcal 食塩　1.5g
昼	ごはん チキンのカレーグリル かぶのコンソメ煮 フルーツ缶（白桃） コーンポタージュスープ エネルギー　522kcal 食塩　2.9g	ごはん フライ二種盛り いんげんのごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え フルーツ缶（りんご） みそ汁 エネルギー　566kcal 食塩　2.8g	ごはん メバルの生姜煮 れんこんの甘辛炒め フルーツ缶（キウイ） みそ汁 エネルギー　532kcal 食塩　2.6g	ごはん 鶏肉のトマトソース ジャーマンポテト フルーツ缶（みかん） コンソメスープ エネルギー　543kcal 食塩　2.7g	ごはん さわらの照り焼き 冬瓜の信田煮 フルーツ缶（マンゴー） みそ汁 エネルギー　507kcal 食塩　2.9g	ごはん 赤魚のおろしソースかけ なすの炒め物 フルーツ缶（みかん） みそ汁 エネルギー　525kcal 食塩　2.8g	チーズカレー キャベツとハムのサラダ フルーツ缶（ミックス） 香の物（福神漬け） エネルギー　603kcal 食塩　2.4g
おやつ	いちごゼリー エネルギー　46kcal 食塩　0g	抹茶ゼリー エネルギー　46kcal 食塩　0g	マスカットゼリー エネルギー　47kcal 食塩　0g	ライチゼリー エネルギー　67kcal 食塩　0g	青りんごゼリー エネルギー　46kcal 食塩　0g	ぶどうゼリー エネルギー　47kcal 食塩　0g	赤メロンゼリー エネルギー　67kcal 食塩　0g
夕	ごはん あじの南部焼き なすの肉みそがけ オクラの和え物 エネルギー　552kcal 食塩　1.9g	ごはん 豚肉の塩炒め 冬瓜とえびのくず煮 ほうれん草の磯和え エネルギー　565kcal 食塩　2.1g	ごはん 鶏肉のマスタード焼き 里芋の煮っころがし 白菜サラダ エネルギー　534kcal 食塩　1.6g	ごはん さばの漬け焼き きんぴらごぼう ごまだれ豆腐サラダ エネルギー　568kcal 食塩　2.2g	ごはん 豚肉の玉ねぎソース炒め さつま芋と昆布の煮物 ほうれん草の和え物 エネルギー　625kcal 食塩　2.3g	ごはん ミートローフ ポトフ カリフラワーサラダ エネルギー　641kcal 食塩　2.1g	ごはん 白身魚のタルタル焼き 里芋の味噌煮 オクラのなめたけ和え エネルギー　520kcal 食塩　2g

	11月9日（月）	11月10日（火）	11月11日（水）	11月12日（木）	11月13日（金）	11月14日（土）	11月15日（日）
朝	鮭雑炊 小松菜の煮浸し フルーツ缶（白桃） エネルギー　293kcal 食塩　1g	ごはん がんもの含め煮 豚汁 ふりかけ（さけ） エネルギー　436kcal 食塩　1.9g	芋粥 大豆五目煮 フルーツ缶（洋梨） エネルギー　369kcal 食塩　0.7g	かに雑炊 鶏肉と野菜の和風炒め煮 フルーツ缶（りんご） エネルギー　316kcal 食塩　1g	卵雑炊 ツナと野菜の炒め煮 フルーツ缶（黄桃） エネルギー　338kcal 食塩　0.9g	中華雑炊 里芋の揚げ出し フルーツ缶（マンゴー） エネルギー　418kcal 食塩　1g	ごはん ほうれん草の煮浸し おぼろ汁 ふりかけ（のりたま） エネルギー　299kcal 食塩　1.8g
昼	ごはん 牛肉と野菜の和風炒め煮 ひじきの炒り煮 フルーツ缶（パイン） みそ汁 エネルギー　553kcal 食塩　2.7g	ごはん 揚げ鶏の香味ソース ビーフン炒め フルーツ缶（キウイ） すまし汁 エネルギー　579kcal 食塩　2.8g	ごはん あじのねぎ塩焼き ほうれん草のごま和え フルーツ缶（みかん） みそ汁 エネルギー　464kcal 食塩　2.7g	ごはん 豚肉と野菜の甘辛炒め チンゲン菜のお浸し フルーツ缶（マンゴー） みそ汁 エネルギー　628kcal 食塩　2.9g	海鮮ちゃんぽん 焼売 ブロッコリーのサラダ フルーツ缶（パイン） エネルギー　613kcal 食塩　4.8g	ごはん 鶏肉のバター醤油ソース キャベツのサラダ フルーツ缶（洋梨） みそ汁 エネルギー　604kcal 食塩　2.5g	ごはん シイラのムニエル バジルポテト フルーツ缶（みかん） コンソメスープ エネルギー　515kcal 食塩　2.4g
おやつ	オレンジゼリー エネルギー　47kcal 食塩　0g	ピーチゼリー エネルギー　46kcal 食塩　0g	コーヒーゼリー エネルギー　46kcal 食塩　0g	いちごゼリー エネルギー　46kcal 食塩　0g	抹茶ゼリー エネルギー　46kcal 食塩　0g	マスカットゼリー エネルギー　47kcal 食塩　0g	ライチゼリー エネルギー　67kcal 食塩　0g
夕	ごはん 豚肉のガーリック炒め なすの揚げびたし 白菜とｶﾆｶﾏの和え物 エネルギー　615kcal 食塩　2.2g	ごはん ますの幽庵焼き かぶとえびの含め煮 きゅうりの酢の物 エネルギー　446kcal 食塩　1.9g	ごはん 豚肉入りにら玉 里芋の含め煮 キャベツの塩昆布和え エネルギー　626kcal 食塩　2.5g	ごはん 黄金かれいの生姜煮 さつま揚げと根菜の炒め物 ポテトサラダ エネルギー　515kcal 食塩　2.1g	ごはん 鶏肉と茄子の味噌炒め 冬瓜のくず煮 畑菜の香味和え エネルギー　509kcal 食塩　1.5g	ごはん ほっけの塩焼き かぼちゃの煮物 オクラのポン酢和え エネルギー　435kcal 食塩　1.8g	ごはん フライ二種盛り 豚肉と大根のｵｲｽﾀｰ煮 白菜のゆかり和え エネルギー　625kcal 食塩　2.6g

※献立は一部変更になる場合があります※