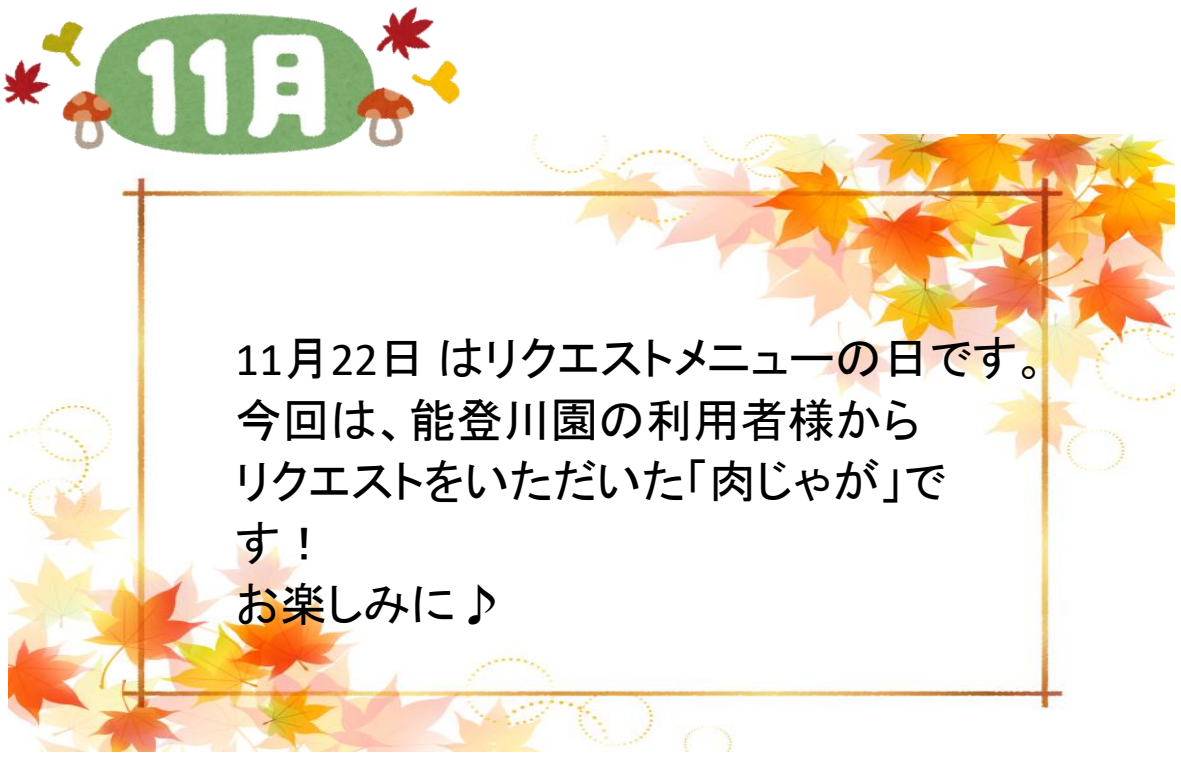
令和8年11月　後半　献立表

社会福祉法人　真寿会

	11月16日（月）	11月17日（火）	11月18日（水）	11月19日（木）	11月20日（金）	11月21日（土）	11月22日（日）
朝	鶏雑炊 ピーマンの炒め煮 フルーツ缶（マンゴー）	ご飯 肉団子の味噌炒め すまし汁（えのき） ふりかけ（カツオ）	鮭雑炊 ツナじゃが フルーツ缶（みかん）	かに雑炊 豚肉と野菜の旨煮 フルーツ缶（洋梨）	芋粥 がんもの含め煮 フルーツ缶（りんご）	卵雑炊 大豆五目煮 フルーツ缶（ミックス）	ご飯 ツナと野菜の炒め煮 すまし汁（えのき） ふりかけ（たらこ）
	エネルギー　329kcal 食塩　0.7g	エネルギー　398kcal 食塩　2g	エネルギー　373kcal 食塩　1.1g	エネルギー　328kcal 食塩　0.9g	エネルギー　332kcal 食塩　0.8g	エネルギー　371kcal 食塩　0.9g	エネルギー　323kcal 食塩　1.6g
昼	ご飯 ますのチャンチャン焼き ひじきの煮物 フルーツ缶（りんご） きのこ汁	ご飯 鶏肉の生姜焼き・ブロッコリー 高野豆腐の含め煮 フルーツ缶（パイン） みそ汁（かぶ・大根葉）	きのこご飯 松風焼き・オクラ 畑菜の錦糸和え フルーツ缶（ミックス） お吸い物（長ネギ・麸）	手作りカレー きゅうりのサラダ フルーツ缶（マンゴー） 福神漬け	ご飯 ほっけの漬け焼き・しろな 里芋の煮っころがし フルーツ缶（キウイ） みそ汁（大根・しめじ）	ご飯 トンテキ・キャベツ ほうれん草とかまぼこの和え物 フルーツ缶（マンゴー） みそ汁（もやし・大根葉）	ご飯 肉じゃが ひじきの炒り煮 フルーツ缶（洋梨） みそ汁（玉ねぎ）
	エネルギー　550kcal 食塩　2.7g	エネルギー　493kcal 食塩　2.9g	エネルギー　549kcal 食塩　3.6g	エネルギー　560kcal 食塩　3.6g	エネルギー　492kcal 食塩　2.6g	エネルギー　584kcal 食塩　3g	エネルギー　600kcal 食塩　2.7g
おやつ	青りんごゼリー	ぶどうゼリー	赤メロンゼリー	オレンジゼリー	ピーチゼリー	コーヒーゼリー	いちごゼリー
	エネルギー　46kcal 食塩　0g	エネルギー　47kcal 食塩　0g	エネルギー　67kcal 食塩　0g	エネルギー　47kcal 食塩　0g	エネルギー　46kcal 食塩　0g	エネルギー　46kcal 食塩　0g	エネルギー　46kcal 食塩　0g
夕	ご飯 牛すき煮 いんげんとツナの炒め物 卵豆腐	ご飯 白身魚の中華甘酢あん チンゲン菜とえびの旨煮 マカロニサラダ	ご飯 さわらの香味焼き・いんげん さつま芋と昆布の煮物 白菜のさっぱり和え	ご飯 豚肉と温野菜のねぎだれ 冬瓜の信田煮 ほうれん草の磯和え	ご飯 ビーフシチュー いんげんとベーコンの炒め物 ピクルス	ご飯 あじの塩麹焼き・オクラ 金平ごぼう なすの生姜醤油和え	ご飯 鶏肉のタルタル焼き ちくわと大根の煮物 ブロッコリーの和え物
	エネルギー　583kcal 食塩　2.6g	エネルギー　569kcal 食塩　2.4g	エネルギー　519kcal 食塩　1.9g	エネルギー　571kcal 食塩　2.2g	エネルギー　635kcal 食塩　2.4g	エネルギー　506kcal 食塩　2.1g	エネルギー　539kcal 食塩　2.2g

	11月23日（月）	11月24日（火）	11月25日（水）	11月26日（木）	11月27日（金）	11月28日（土）	11月29日（日）
朝	中華雑炊 人参のきんぴら フルーツ缶（白桃）	ご飯 厚揚げのおろし煮 金時豆 ふりかけ（シソ）	鮭雑炊 ピーマンの炒め煮 フルーツ缶（りんご）	かに雑炊 ツナと野菜の炒め煮 フルーツ缶（マンゴー）	芋粥 千草き フルーツ缶（洋梨）	鶏雑炊 豚肉と野菜の甘辛炒め煮 フルーツ缶（りんご）	ご飯 小松菜の炒め煮 すまし汁（大根） ふりかけ（サケ）
	エネルギー　312kcal 食塩　1.1g	エネルギー　442kcal 食塩　1g	エネルギー　328kcal 食塩　0.8g	エネルギー　321kcal 食塩　1.2g	エネルギー　398kcal 食塩　0.7g	エネルギー　367kcal 食塩　0.9g	エネルギー　306kcal 食塩　1.2g
昼	ご飯 しいらのカレームニエル ジャーマンポテト フルーツ缶（みかん） コンソメスープ（小松菜）	鶏南蛮うどん 切り干し大根の炒り煮 南瓜のごま和え フルーツ缶（ミックス）	そぼろ散らし寿司 がんもの含め煮 菜の花のごま和え すまし汁（花麸）	ご飯 豚肉のポン酢炒め ほうれん草の錦糸和え フルーツ缶（みかん） みそ汁（もやし）	炒飯 えびと厚揚げの塩炒め フルーツ缶（黄桃） 中華スープ（春雨）	ご飯 ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ・ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳ・ﾊﾟｽﾀ カリフラワーサラダ フルーツ缶（キウイ） コンソメスープ（ほうれん草）	ご飯 メバルの生姜醤油焼き・畑菜 れんこんきんぴら フルーツ缶（パイン） みそ汁（かぶ）
	エネルギー　501kcal 食塩　2.4g	エネルギー　498kcal 食塩　3.6g	エネルギー　530kcal 食塩　3.2g	エネルギー　602kcal 食塩　3g	エネルギー　569kcal 食塩　3.6g	エネルギー　551kcal 食塩　2.9g	エネルギー　508kcal 食塩　2.6g
おやつ	抹茶ゼリー	マスカットゼリー	やわらかプリン	ライチゼリー	青りんごゼリー	ぶどうゼリー	赤メロンゼリー
	エネルギー　46kcal 食塩　0g	エネルギー　47kcal 食塩　0g	エネルギー　86kcal 食塩　0.1g	エネルギー　67kcal 食塩　0g	エネルギー　46kcal 食塩　0g	エネルギー　47kcal 食塩　0g	エネルギー　67kcal 食塩　0g
夕	ご飯 回鍋肉 えび焼売 チンゲン菜の中華和え	ご飯 さわらの南部焼き・人参 レバーの炒め物 ほうれん草のなめたけ和え	ご飯 洋風卵焼き・ブロッコリー 冬瓜とえぎのコンソメ煮 玉ねぎと人参のレモン風味サラダ	ご飯 白身魚のバジル焼き・インゲン かぼちゃの煮物 白菜サラダ	ご飯 鶏肉のゆず醤油ソース 大根とさつま揚げ炒め煮 しろなのごま和え	ご飯 あじの香味焼き・いんげん 肉じゃが 二色浸し	ご飯 チキンカツ・キャベツ 冬瓜とつみれの煮物 ブロッコリーの和風マヨネーズ和え
	エネルギー　647kcal 食塩　2.3g	エネルギー　520kcal 食塩　2.3g	エネルギー　563kcal 食塩　2.2g	エネルギー　516kcal 食塩　1.8g	エネルギー　492kcal 食塩　2.3g	エネルギー　542kcal 食塩　2.3g	エネルギー　625kcal 食塩　2.5g

	11月30日（月）
朝	卵雑炊 ひじきの炒り煮 フルーツ缶（白桃）
	エネルギー　332kcal 食塩　1g
昼	ビビンバ ビーフン炒め フルーツ缶（マンゴー） 中華スープ（白菜）
	エネルギー　623kcal 食塩　3.5g
おやつ	オレンジゼリー
	エネルギー　47kcal 食塩　0g
夕	ご飯 黄金かれいの焼き浸し さつま芋甘煮 オクラの和え物
	エネルギー　505kcal 食塩　1.9g



※献立は一部変更になる場合があります