

献立表

慶和会 花いちもんめ
2025/11/1~2025/11/30

	日	月	火	水	木	金	土
屋 食							きのこあんかけうどん とり天・さつま芋の天ぷら 果物 エネルギー 520kcal 蛋白質 23.1g 脂質 15.7g 食塩 2.8g ドームケーキ（カスタード）
2	3	4	5	6	7	8	
屋 食	御飯 幽庵焼き（カマス） 舞茸と豆腐のしんじょ しそ昆布 みそ汁 エネルギー 549kcal 蛋白質 22g 脂質 12.4g 食塩 3.9g	栗ごはん 鶏もも肉の甘辛煮 おかか和え フルーツ缶 みそ汁 エネルギー 536kcal 蛋白質 25.6g 脂質 10g 食塩 3.8g	御飯 魚の味噌マヨ焼き（メバル） 里芋の煮ころがし ふりかけ すまし汁 エネルギー 541kcal 蛋白質 20.4g 脂質 7.9g 食塩 2.7g	ソース焼きそば 杏仁フルーツ かき卵わかめスープ エネルギー 515kcal 蛋白質 17.9g 脂質 10.6g 食塩 3.2g	御飯 煮魚（赤魚） かぼちゃのそぼろあんかけ おかか昆布 豚汁 エネルギー 572kcal 蛋白質 26.4g 脂質 7g 食塩 4.5g	きのこたっぷりハヤシライス キャベツとパインのサラダ 白菜スープ エネルギー 594kcal 蛋白質 17.4g 脂質 19.7g 食塩 3.3g	御飯 魚の味噌照り焼き（鯖） 筑前煮 梅干し すまし汁 エネルギー 595kcal 蛋白質 23.9g 脂質 14.4g 食塩 4.8g
9	10	11	12	13	14	15	
屋 食	御飯 豚肉と玉ねぎの味噌炒め お浸し 漬物 すまし汁 エネルギー 498kcal 蛋白質 19.1g 脂質 13.7g 食塩 2.6g	御飯 魚の甘酢あんかけ（たら） ポテトサラダ 三色煮豆 みそ汁 エネルギー 653kcal 蛋白質 22.8g 脂質 17.8g 食塩 3.5g	醤油ラーメン なすのエビはさみ揚げ 果物 エネルギー 491kcal 蛋白質 18.3g 脂質 15.4g 食塩 6.9g	御飯 煮魚（クロムツ） 切干大根いり ふりかけ みそ汁 エネルギー 483kcal 蛋白質 20.3g 脂質 7.7g 食塩 3g	親子どんぶり ツナの和え物 みそ汁 エネルギー 421kcal 蛋白質 22.2g 脂質 7.9g 食塩 3.2g	ゆかり御飯 赤魚の粕漬焼き 里芋のそぼろ煮 白菜つけ みそ汁 エネルギー 480kcal 蛋白質 21.5g 脂質 7.7g 食塩 3.9g	御飯 チキン南蛮 大根サラダ しそ昆布 みそ汁 エネルギー 609kcal 蛋白質 23.6g 脂質 18.2g 食塩 3.1g
人形焼き	ドームケーキ（こしあん）	パウンドケーキ（チョコ）	ブッセ（パニラ）	もみじまんじゅう	ドームケーキ（チョコ）	どら焼き（ずんだ）	
16	17	18	19	20	21	22	
屋 食	御飯 魚の照り焼き（メバル） 揚げ出し豆腐 漬物 みそ汁 エネルギー 521kcal 蛋白質 23.5g 脂質 10.9g 食塩 3.2g	御飯 鶏肉の唐揚げ 薬味ソース 山吹和え おかか昆布 みそ汁 エネルギー 564kcal 蛋白質 23.8g 脂質 12g 食塩 3.9g	御飯 魚の味噌照り焼き（カマス） 煮物 梅干し すまし汁 エネルギー 576kcal 蛋白質 25.1g 脂質 7.6g 食塩 5.9g	ちらしずし ぜんまいとじゃが芋の炒め煮 すまし汁 エネルギー 456kcal 蛋白質 16.3g 脂質 8.6g 食塩 3.4g	麦ご飯 魚の揚げ煮（鯖） とろろ フルーツ缶詰 みそ汁 エネルギー 637kcal 蛋白質 21.6g 脂質 20.4g 食塩 2.6g	なめこうどん 枝豆と豆腐のふんわり天 バナナ エネルギー 438kcal 蛋白質 13.9g 脂質 15.8g 食塩 3.6g	かやく御飯 焼魚（ほっけ） なす なべしぎ 煮豆 けんちん汁 エネルギー 574kcal 蛋白質 22.7g 脂質 17.2g 食塩 4.1g
おやつ作り：たご焼き	カクテルゼリー	ブッセ（チョコ）	ドームケーキ（いちご）	クレープ（カスタード）	おやつ作り：おしるこ	フルーチェ（いちご）	
23	24	25	26	27	28	29	
屋 食	御飯 じゃがいもと豚ばら肉の照り煮 柚香和え 漬物 みそ汁 エネルギー 531kcal 蛋白質 13.7g 脂質 12.4g 食塩 2.8g	中華丼 カボチャとレースンのサラダ みそ汁 エネルギー 558kcal 蛋白質 22.5g 脂質 14.2g 食塩 4.5g	チキンカレー キャベツとコーンのサラダ わかめスープ エネルギー 593kcal 蛋白質 15.1g 脂質 15.2g 食塩 4.8g	御飯 鯖の味噌煮 たけのこの炒め煮 おかか昆布 すまし汁 エネルギー 597kcal 蛋白質 28.4g 脂質 14.2g 食塩 4.3g	肉そば（豚肉） 里芋の柚子味噌がけ キウイフルーツ エネルギー 565kcal 蛋白質 21.9g 脂質 19.2g 食塩 3.4g	御飯 魚の香り焼き（クロムツ） ポテト金平 梅干し かき玉汁 エネルギー 623kcal 蛋白質 21.3g 脂質 20.7g 食塩 4.4g	おにぎり（みそ・わかめ） 盛り合わせ お浸し 漬物 五目汁 エネルギー 464kcal 蛋白質 13.8g 脂質 8.5g 食塩 3.7g
どら焼き（こしあん）	チョコマフィン	いちごムース	おやつ作り：おしるこ	みかんゼリー	フルーツみつ豆	ツイストドーナツ	
30							
屋 食	御飯 おろし煮魚 おかず金平 おかか昆布 みそ汁 エネルギー 482kcal 蛋白質 21.7g 脂質 6g 食塩 4g クレープ（いちご）						

※仕入れの状況により、メニューが変更になる場合があります。

