



## 令和7年 11月 献立表（前半）



日	曜日	朝 食	昼 食	夕 食
1	土	さわらの塩焼き さつま芋しモン煮 ご飯・味噌汁	とりすぎ もやしのペッパ―炒め 大根の甘酢漬け ご飯・味噌汁	ホキのパン粉焼き インゲンの和風煮 カリフラワーのサラダ ご飯・味噌汁
2	日	煮奴 野菜サラダ ご飯・味噌汁	豆腐ハンバーグ 山菜あん 野菜和え物 じゃがいものバター醤油焼き ご飯・味噌汁	豚肉のさっぱり炒め 野菜の華風和え 茄子の煮びたし ご飯・すまし汁
3	月 文化の日	ほうれん草のクリーム煮 じゃが芋と竹輪の炒め物 ご飯・味噌汁	鶏肉のから揚げ 切干大根のコンソメ煮 白菜のなめ茸和え ご飯・味噌汁	野菜とカニカマの玉子とし 玉ねぎのケチャップ炒め 小松菜のサラダ ご飯・味噌汁
4	火	はんぺん焼き 野菜の和え物 ご飯・味噌汁	カレーの揚げ煮 高野豆腐と野菜の煮物 カリフラワーのピーナッツ和え ご飯・味噌汁	牛肉と春菊の炒め物 餃子 春雨の和え物 ご飯・味噌汁
5	水	ウインナー 人参高菜炒め ご飯・味噌汁	ハンバーグ きのこソテー コールスローサラダ ご飯・コンソメスープ	タラのさらさ蒸し風 アスパラの炒め物 里芋の照り煮 ご飯・味噌汁
6	木	茄子とハムのケチャップ炒め インゲンのサラダ ご飯・味噌汁	サバのレモン風味焼き かぼちゃの甘煮 野菜の和え物 ご飯・味噌汁	鶏肉のネギ塩焼き がんもの煮物 チンゲン菜の和え物 ご飯・味噌汁
7	金	鮭の塩焼き たけのこ煮物 ご飯・味噌汁	豚丼 れんこんの甘味噌煮 もやしの和え物 すまし汁	ぶりの生姜煮 切干大根のごま炒め 青菜の錦糸和え ご飯・味噌汁
8	土	オムレツ オクラとツナのサラダ ご飯・味噌汁	白身フライ カリフラワーのバター醤油炒め ほうれん草のごま和え ご飯・味噌汁	茄子と肉団子の炒め物 はんぺん旨煮 グリーンサラダ ご飯・味噌汁
9	日	さつま揚げ ピーマンの炒め物 ご飯・味噌汁	肉じゃが 炒めなます 春菊のわさび和え ご飯・味噌汁	干草焼き風 ひじきの炒り煮 胡瓜と白菜のごま酢和え ご飯・味噌汁
10	月	小松菜とベーコンのソテー ビーンズサラダ ご飯・味噌汁	ぶりの照り焼き 里芋とイカの煮物 キャベツのゆかり和え ご飯・味噌汁	豚天 野菜の中華炒め もやしの辛子和え ご飯・中華スープ
11	火	スクランブルエッグ ツナのサラダ ご飯・味噌汁	鶏肉の味噌漬け焼き ツナ大根 アスパラサラダ ご飯・すまし汁	鮭塩焼き 野菜炒め スパゲティサラダ ご飯・味噌汁
12	水	納豆 たけのこ炒めもの ご飯・味噌汁	タラのバター蒸し キャベツごま和え 小松菜のうま塩炒め ご飯・味噌汁	豚肉の生姜焼き 糸こんにゃくのピリ辛炒め 白菜の和えもの ご飯・味噌汁
13	木	ウインナー ほうれん草のソテー ご飯・味噌汁	麻婆豆腐 春巻き ひじきサラダ ご飯・中華スープ	えびフライ 野菜の生姜煮 胡瓜の酢の物 ご飯・味噌汁
14	金	鶏肉と野菜のソテー 玉ねぎ彩サラダ ご飯・味噌汁	赤魚の幽庵焼き 茄子のそぼろ炒め 春菊の錦糸和え ご飯・味噌汁	牛肉とごぼうの柳川風 大根のかにあんかけ 里芋の磯和え ご飯・味噌汁
15	土	ハムステーキ きのこソテー ご飯・味噌汁	肉団子のクリームシチュー ほうれん草の和え物 三色金平 ご飯	白身魚のムニエル・オーロラソースかけ カリフラワーのカレー炒め ポテトサラダ ご飯・コンソメスープ



## 令和7年 11月 献立表（後半）



日	曜日	朝 食	昼 食	夕 食
16	日	団子あんかけ 野菜サラダ ご飯・味噌汁	さばの味噌煮 炒り豆腐 オクラとえのきの和え物 ご飯・すまし汁	鶏肉の照り焼き れんこんの煮物 小松菜の梅マヨ和え ご飯・味噌汁
17	月	はんぺんと野菜のソテー キャベツのツナ煮 ご飯・味噌汁	コロッケ チンゲン菜の中華炒め 冬瓜の煮付け ご飯・味噌汁	照焼豆腐ステーキ じゃがいもの田舎煮 茄子のガリバタ炒め ご飯・味噌汁
18	火	野菜とウインナーのソテー いんげんのマヨ和え ご飯・味噌汁	カレーライス 小松菜のソテー カニサラダ	鮭の磯部焼き 高野豆腐の煮物 春雨の酢の物 ご飯・味噌汁
19	水	さつま揚げの煮物 ほうれん草の辛子和え ご飯・味噌汁	赤魚の唐揚げネギソース きのこの炒め物 さつまいもサラダ ご飯・味噌汁	鶏肉の治部煮 大根とイカのコチジャン炒め さつま揚げの煮物 ご飯・味噌汁
20	木	ウインナー ブロッコリーサラダ ご飯・味噌汁	鶏肉と南瓜の味噌煮込み ちくわの磯部揚げ 浅漬け風サラダ ご飯・すまし汁	豚肉のマーマレード焼き インゲンとハムのソテー わかめと胡瓜のわさび和え ご飯・味噌汁
21	金	がんもの炊き合わせ ピーマンの炒め物 ご飯・味噌汁	チキンピカタ 五目豆 野菜の煮浸し ご飯・味噌汁	さわらの照り焼き 厚揚げの煮物 キャベツの和え物 ご飯・味噌汁
22	土	茄子とつみれの煮物 スパサラダ ご飯・味噌汁	鯖の塩焼き 人参しりしり 大根の甘酢和え ご飯・味噌汁	豆腐ハンバーグの野菜あんかけ ひじきの煮付け れんこんサラダ ご飯・味噌汁
23	日	厚揚げの煮物 野菜のマリネ ご飯・味噌汁	チンジャオロース 揚げぎょうざ 小松菜のピーナッツ和え ご飯・中華スープ	とんかつ じゃが芋のチーズ焼き キャベツの和え物 ご飯・味噌汁
24	月	ほうれん草とハムのソテー さつま芋のバター煮 ご飯・味噌汁	親子丼 里芋の煮物 チンゲン菜の中華和え 味噌汁	タラのマヨネーズ焼き たけのこと茄子の甘辛煮 海藻サラダ ご飯・味噌汁
25	火	オムレツ アスパラオイスター炒め ご飯・味噌汁	ホキのねぎ味噌焼き じゃがいもの炒め物 白菜の醤油マヨ和え ご飯・味噌汁	焼肉 はんぺんサラダ 焼売 ご飯・味噌汁
26	水	甘辛肉団子 カリフラワーのボン酢和え ご飯・味噌汁	豚肉ときのこのさっぱり炒め 焼きビーフン ほうれん草の白和え ご飯・味噌汁	赤魚みりん焼き 切干大根の煮物 小松菜の胡麻和え ご飯・味噌汁
27	木	ジャーマンポテト 野菜おかか和え ご飯・味噌汁	天ぷら 里芋の煮物 胡瓜ののり和え ご飯・味噌汁	ブリの煮付け 厚揚げとキャベツの味噌炒め 青菜の中華和え ご飯・すまし汁
28	金	野菜玉子とじ 南瓜ソテー ご飯・味噌汁	カレイの唐揚げ和風あんかけ 茄子のしぎ煮 カリフラワーのサラダ ご飯・味噌汁	鶏肉のさっぱり煮 卵の花 オクラのサラダ ご飯・味噌汁
29	土	ハムソテー 白菜のお浸し ご飯・味噌汁	牛肉のオイマヨ炒め ひじきの旨煮 春菊とえびの和え物 ご飯・味噌汁	さばの西京焼き きのこのソテー 小松菜の辛子和え ご飯・すまし汁
30	日	鮭のみりん焼き 大根とハムのサラダ ご飯・味噌汁	海老フライ 人參金平 酢の物 ご飯・味噌汁	牛肉と大根の煮物 チンゲン菜の炒め物 胡瓜の塩昆布和え ご飯・味噌汁