

2025年11月 特別養護老人ホーム 遊づる 献立表

	日 10月26日	月 10月27日	火 10月28日	水 10月29日	木 10月30日	金 10月31日	土 11月1日
朝食	ミニメロンパン 丸ロール じゃが芋のカレーいため 果物（みかん缶） 牛乳	雑炊 白滝の有馬煮 にしんの煮付け	ライトワッサン カスタードロール ポテトカップグラタン 果物（桃缶） りんごジュース	チョコカスター 野菜サラダ（ごまドレッシング） 果物（パイン缶） 牛乳	ミニメロンパン 黒糖ロール 茄子のトマト煮 果物（キウイ） カフェオレ	ワッサンデニッシュ さつまいもサラダ 果物（みかん缶） 牛乳	お粥 千切大根の煮物 にしんの煮付け
昼食	ごはん 南瓜のコロッケ 人参のコーン煮 アスパラのツナ和え コンソメスープ（舞茸・しめじ）	ごはん 白身魚のパン粉焼き 白菜と豚肉のうま煮 小松菜のお浸し ささみとオクラの吸物	ホタテと舞茸の炊き込みごはん 蒸し鶏 ぜんまいの煮物 きゅうりの酢の物 白ねぎと絹さやの味噌汁	ごはん 豚肉と白菜のポン酢炒め 炒り卵の花 ほうれん草の白和え かき玉汁	ごはん 鰯（さば）の梅焼き グリンピースの卵とじ 厚揚げおろし和え あさりとわかめの味噌汁	ごはん 鶏肉の照煮 冬瓜の煮物 小松菜の胡麻和え 踏と生麩の吸物	ごはん 牛肉のピーマン炒め 五目豆 胡瓜ともすくの酢の物 巻き麩とオクラの味噌汁
夕食	ごはん 鮭（さけ）の香りづけ 茄子の炒め物 ほうれん草と揚げの和え物 そうめんとかまぼこの吸物	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 青梗菜の中華風煮浸し 杏仁フルーツ 中華スープ（わかめ・玉ねぎ）	ごはん 鰯（さわら）の南部焼き 高野豆腐含め煮 長芋のわさび醤油かけ 巻き麩と椎茸の吸物	ごはん カレイの沢煮 蓮根の炒めなます 春菊のお浸し オクラともやしの味噌汁	ごはん 牛肉の炒め煮 じゃが芋の煮物 青梗菜の辛子和え はんぺんと貝割れの吸物	ごはん 鰯（あじ）の煮付け 南瓜の炊き合わせ 和風サラダ（和風ドレッシング） ごぼうと三度豆の味噌汁	ごはん ホッケの塩焼き 高野の炊き合わせ 白菜のお浸し わかめと舞茸の吸物
3時	利休饅頭 ふんわりみたらし	おかしなバナナ カフェオレ ピーチゼリー	クリームコンフェ ミルクティー 日向夏ゼリー	牛乳ケーキ 紅茶 マンゴープリン	クリームコンフェ 紅茶 はちみつレモンゼリー	ハロウィンデザート	プリン
	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日
朝食	ミルクパン イエローロール カニサラダ（ごまドレッシング） 果物（みかん缶） 牛乳	バターロール カスタードロール オムレツ 果物（桃缶） カフェオレ	十勝あんぱん ボテトカップグラタン 果物（キウイ） 牛乳	レーズンロール ミルクパン 白菜のベーコン煮 果物（パイン缶） 紅茶	Wドッグパン 千切大根のサラダ 果物（みかん缶） ミルクティー	お粥 小松菜の煮浸し かまぼこ	黒糖食パン シーザーサラダ 果物（桃缶） 牛乳
昼食	栗ごはん 白身魚の照焼 アスパラの炒め物 海藻の酢の物 ニラと卵の味噌汁	ごはん 鰯（あじ）の南蛮漬 きのこ炒り豆腐 キャベツの浅漬け わかめとうす揚げの味噌汁	ごはん 鶏肉と野菜の煮込みトマト風味 野菜サラダ（野菜ドレッシング） フルーツカクテル コンソメスープ（椎茸・しめじ）	炊き込みごはん カレイのわかめ蒸し 里芋の煮っころがし 小松菜のからし和え 春菊と大根の味噌汁	ごはん 焼肉 グリンピースの卵とじ 青梗菜のお浸し 白菜と絹さやの吸物	ごはん 赤魚の煮付け 茄子の甘辛煮 いんげんのごま和え かき玉汁	チャーハン 八宝菜 えびの中華炒め 杏仁フルーツ 中華スープ（ハム・もやし）
夕食	ごはん 麻婆豆腐 ほうれん草の炒め物 じゃこピーマン 中華スープ（春雨・玉葱）	ごはん 豚の生姜焼き きんぴらごぼう 小松菜の磯辺和え そうめんとかまぼこの吸物	ごはん 鰯（たい）の塩焼き 牛肉のしぐれ煮 アスパラのツナ和え 厚揚げと蒟蒻の味噌汁	ごはん ほうれん草中華風炒め スイートコーンと豆腐あんかけ ごま胡瓜 中華スープ（えのき・たまねぎ）	ごはん 鰯（さわら）の塩麹焼き 炒り卵の花 ささみの生姜酢 なめことみつばの味噌汁	ごはん 豆腐と豚肉のうま煮 ひじきの五目煮 長芋の醤油焼き 花麩と貝割れの吸物	ごはん 鶏肉のきじ焼き 田舎煮 春雨の酢の物 玉ねぎと舞茸の味噌汁
3時	芋羊羹カステラ 紅茶 紅茶のムース	ココアワッフル 紅茶 りんごゼリー	あんバタまん ふんわりみたらし	しっとりはちみつケーキ 紅茶 いちごのムース	パンケーキメープル 紅茶 ピーチゼリー	ショコレートムース	ふんわりケーキ 紅茶 日向夏ゼリー
	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日
朝食	丸ロール レーズンロール ワインソーサー 果物（パイン缶） カフェオレ	ライトワッサン ミルクパン ごぼうサラダ 果物（キウイ） ミルクティー	カスタードクリームパン さつまいもサラダ 果物（みかん缶） 牛乳	お粥 出汁巻きたまご 白花豆	ワッサンデニッシュ 人参のコーン煮 果物（桃缶） 牛乳	黒糖ロール ミニメロンパン スクランブルエッグ 果物（キウイ） ミルクティー	十勝あんぱん 茄子のトマト煮 果物（パイン缶） 牛乳
昼食	ごはん 鮭（さけ）のレモン醤油焼き 青梗菜の煮浸し ほうれん草の白和え わかめと巻き麩の味噌汁	ごはん ハムサラダ 果物（りんご） コンソメスープ（白菜・コーン）	ごはん 白身魚の辛み焼 ほうれん草の卵とじ 榎の甘酢和え みぞれ汁	ごはん 鶏もものバジル焼き スパゲティーナポリタン 野菜サラダ（フレット レッシング） パンブキンスープ	きのこごはん カレイの香りづけ じゃこピーマン 揚げ茄子といんげんの生姜あん たまごの味噌汁	味噌ラーメン シュウマイ カニカまと野菜の中華和え 果物（柿）	ごはん 鰯（ぶり）の柚焼き ごぼうのそぼろ炒め 小松菜のお浸し おつゆ麩とみつばの吸物
夕食	ごはん 千草焼き（あんかけ） ぜんまいの煮物 春菊の磯部和え はんぺんと椎茸の吸物	ごはん 鰯（たい）の煮付け にら玉炒め 竹輪のごま和え しめじと三度豆の味噌汁	ごはん 牛肉の七味焼き がんものの炊き合わせ 春菊のお浸し 里芋とごぼうの味噌汁	ごはん 鰯（さば）の味噌煮 じゃが芋の煮物 野菜の辛み和え 生麩とわかめの吸物	ごはん 豚ヒレの照り焼き 蓮根の炒めなます 厚揚げおろし和え どうろとかまぼこの吸物	ごはん 鰯（あじ）の野菜あんかけ 蒟蒻のみそ炒め ほうれん草と揚げの和え物 そうめんとかまぼこの吸物	ごはん 鶏肉の照煮 春菊の煮浸し きゅうりの酢の物 キャベツと舞茸の味噌汁
3時	フルーツ杏仁風プリン ピーチゼリー	発酵バターケーキ 紅茶 はちみつレモンゼリー	人形焼き ふんわりよもぎ	紅茶ケーキ カフェオレ 紅茶のムース	ドーナツ 紅茶 りんごゼリー	塩まんじゅう 水羊羹	マドレーヌ 紅茶 いちごのムース
	11月16日	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日
朝食	ショコラロール バターロール アスパラのツナ和え 果物（みかん缶） ココア	雑炊 小松菜と竹輪の生姜煮 鰯の香梅煮	ミルクパン カスタードロール ワインソーサー ^ト 果物（桃缶） カフェオレ	黒糖食パン さつまいものみかん煮 果物（キウイ） 牛乳	丸ロール イエローロール キャベツのスープ煮 果物（パイン缶） ミルクティー	ワッサンデニッシュ ほうれん草のクリーム煮 果物（みかん缶） 牛乳	お粥 白滝の有馬煮 高菜漬
昼食	ごはん 白身魚のバジル焼き 五目豆 ほうれん草の磯辺和え かき玉汁	ごはん おろしハンバーグ 青梗鶏そぼろ煮 オクラとささみの和え物 じゃが芋と人参の味噌汁	さつまいもごはん 豚肉と茄子の利久煮 きんぴらごぼう トマトのおろし和え 花麩と椎茸の吸物	ごはん 鮭（さけ）の香りづけ 高野豆腐含め煮 いんげんのごま和え 南瓜と玉ねぎの味噌汁	ごはん すき焼き 焼き茄子 小松菜の胡麻和え 生麩とオクラの吸物	牛肉とごぼうの炊き込みご飯 野菜炒め 南瓜のいとこ煮 海藻の酢の物 絹さやと玉ねぎの味噌汁	ごはん 鰯（さわら）のパン粉焼き ぜんまいの煮物 春菊のポン酢和え みぞれ汁
夕食	ごはん う巻き卵 白滝の有馬煮 大根サラダ（和風ドレッシング） 椎茸ともやしの味噌汁	ごはん 鰯（さわら）の辛み焼き 里芋の煮っころがし きゅうりの浅漬け はんぺんと絹さやの吸物	ごはん かき揚げ にら玉炒め プロッコリーごま和え 豆腐とわかめの味噌汁	ごはん 鶏肉と根菜の煮しめ 蓮根の炒めなます フルーツカクテル ほうれん草と人参の吸物	ごはん カレイの沢煮 竹輪の磯辺揚げ 榎の甘酢和え 豚汁	ごはん 鶏肉のみそ焼き グリンピースの卵とじ 白菜の浅漬け 長芋のとろろ汁	ごはん 大根と肉団子の煮物 炒めビーフン 青梗菜の帆立和え しめじとうす揚げの味噌汁
3時	もみじまんじゅう ふんわりみたらし	バナナケーキ ミルクティー りんごゼリー	マンゴープリン	マロンクリームワッフル 紅茶 はちみつレモンゼリー	ブチクレープ 紅茶 紅茶のムース	栗田舎饅頭 ふんわりよもぎ	ヨーグルトケーキ 牛乳 ショコレートムース
	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日
朝食	イエローロール ショコラロール 千切大根のサラダ 果物（桃缶） カフェオレ	ハニーロール レーズンロール コールスローサラダ 果物（キウイ） 牛乳	Wドッグパン 人参のコーン煮 果物（パイン缶） ミルクティー	ミルクパン バターロール 茄子のトマト煮 果物（みかん缶） 牛乳	ライトワッサン カスタードロール ボテトカップグラタン 果物（キウイ） カフェオレ	雑炊 ひじきれんこん 白花豆	ミニメロンパン 黒糖ロール さつまいもサラダ 果物（パイン缶） 牛乳
昼食	ごはん 回鍋肉 青梗菜の中華風煮浸し 玉葱と胡瓜の中華和え 中華スープ（春雨・小松菜）	ごはん 冬瓜の煮物 フルーツカクテル 素麺とかまぼこの吸物 中華スープ（春雨・小松菜）	ごはん 鰯（ぶり）の生姜焼き 白菜と豚肉のうま煮 もずくの酢の物 絹さやと巻き麩の味噌汁	ごはん 豚肉と葱の炒め物 ほうれん草の卵とじ ごま胡瓜 とろろとかまぼこの吸物	栗ごはん 鶏肉のゆうあん焼き きのこ炒り豆腐 果物（みかん缶） オクラと白ねぎの味噌汁	ごはん 鰯（さば）の梅焼き じゃが芋の煮物 小松菜のお浸し なめことおつゆ麩の味噌汁	ごはん 豚ヒレの竜田揚げ 里芋のそぼろ煮 揚げ茄子といんげんの生姜あん かき玉汁
夕食	ごはん まぐろのお造り 炒り卵の花 タコの酢の物 ささみとオクラの吸物	ごはん 鰯（たら）の野菜あんかけ 茄子の甘辛煮 トマトサラダ（和風ドレッシング） 大根とかまぼこの味噌汁	ごはん 蒸し鶏 五目豆 小松菜のじゃこ和え おつゆ麩と貝割れの吸物	ごはん 鰯（さけ）の煮付け アスパラの炒め物 みつばのおろし和え ごぼうと人参の味噌汁	ごはん 鮭（さけ）の酒蒸し 竹輪のきんひら 春菊の磯部和え そうめんとかまぼこの吸物	ごはん 厚揚げのみそ炒め 青梗菜の煮浸し 春雨の酢の物 あさりと榎の吸物	ごはん 鰯（さわら）のおろし蒸し がんものの炊き合わせ キャベツの浅漬け わかめと玉ねぎの味噌汁
3時	ゆずまんじゅう 水羊羹	おかしなバナナ 紅茶 ピーチゼリー	牛乳ケーキ 紅茶 日向夏ゼリー	和のパンケーキ 紅茶 マンゴープリン	ココアワッフル 紅茶 はちみつレモンゼリー	フルーツ杏仁風プリン りんごゼリー	三笠饅頭 ふんわりよもぎ