2026年 11月　月間献立表 第二清風園

	11月1日（日）	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）
朝食	○玉子粥 ○キャベツのｺﾝｿﾒ煮 ○果物缶(白桃) ○Caヨーグルト	○御飯 ○じゃが芋の味噌煮 ○人参のサラダ ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○清汁	○御飯 ○ﾁﾝｹﾞﾝ菜の炒め煮 ○胡瓜のゆかり和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○味噌汁	○御飯 ○なすの煮つけ ○もやしのたくあん和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○味噌汁	○御飯 ○ﾎｳﾚﾝ草と竹輪の煮物 ○カリフラワー甘酢和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○味噌汁	○御飯 ○ｿｰｾｰｼﾞと野菜ソテー ○インゲンのﾄﾞﾚ和え ○Caヨーグルト ○ゆずみそ ○清汁	○御飯 ○ｻﾂﾏ揚げと白菜の炒煮 ○とろろ ○Caヨーグルト ○味噌汁
昼食	○御飯 ○豆腐のきのこあん ○野菜の炒め物 ○いんげんのｸﾙﾐ和え ○味噌汁 ○☆★☆おやつ☆★☆ ○水ようかん	○御飯 ○豚肉のピリ辛炒め ○白菜の煮びたし ○マカロニサラダ ○味噌汁 ○☆★☆おやつ☆★☆ ○オレンジゼリー	○御飯 ○チキンの香草焼き ○ｽﾅｯﾌﾟの炒め煮 ○蒲鉾とｱｽﾊﾟﾗの和え物 ○ミルクスープ ○☆★☆おやつ☆★☆ ○ピーチジュース	○御飯 ○鰤大根 ○じゃが芋の炒め ○トマトサラダ ○清汁 ○☆★☆おやつ☆★☆ ○プリン	○御飯 ○家常豆腐 ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾋﾟｰﾅﾂ炒め ○春雨サラダ ○わかめスープ ○☆★☆おやつ☆★☆ ○パインムース	○御飯 ○豚肉の七味炒め ○小松菜の炒め物 ○おくらのポン酢和え ○味噌汁 ○☆★☆おやつ☆★☆ ○いちごゼリー	○郷土食　山梨メニュー ○ほうとう風うどん ○きゃらぶき ○冬瓜の冷やし小鉢 ○ぶどうゼリー  ○☆★☆おやつ☆★☆ ○ココア
夕食	○御飯 ○鶏肉の生姜焼き ○里芋の煮物 ○小松菜のお浸し ○味噌汁	○御飯 ○白身魚のｶﾚｰﾑﾆｴﾙ ○かぶのソテー ○もやしとﾂﾅのﾄﾞﾚ和え ○コンソメスープ	○御飯 ○鮭のチーズ焼き ○金平だいこん ○ﾓﾛﾍｲﾔの和え物 ○清汁	○御飯 ○豚肉と白菜の卵とじ鍋 ○湯豆腐 ○ﾁﾝｹﾞﾝ菜のおかか和え ○清汁	○御飯 ○鶏肉のトマト煮 ○南瓜の炒め ○笹ｶﾏと胡瓜の山葵和え ○コンソメスープ	○御飯 ○太刀魚の味噌漬け焼き ○ｱｽﾊﾟﾗのﾊﾞﾀｰｿﾃｰ ○ｷｬﾍﾞﾂの胡麻ﾄﾞﾚ和え ○清汁	○御飯 ○ホッケの塩焼き ○茄子の土佐煮 ○カリフラワーのﾏﾘﾈ ○味噌汁
栄養量目安	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1540 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 52.1 g [脂　質] 37.9 g [炭水化物] 249.8 g [食塩相当] 7.1 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1516 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 58.2 g [脂　質] 40.1 g [炭水化物] 238.8 g [食塩相当] 6.1 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1502 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 64.4 g [脂　質] 32.2 g [炭水化物] 245.4 g [食塩相当] 7.2 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1575 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 67.4 g [脂　質] 39.7 g [炭水化物] 238.6 g [食塩相当] 6.8 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1544 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 58.6 g [脂　質] 35.1 g [炭水化物] 256.4 g [食塩相当] 7.4 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1547 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 59.8 g [脂　質] 46.0 g [炭水化物] 226.3 g [食塩相当] 6.1 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1514 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 65.7 g [脂　質] 30.8 g [炭水化物] 238.3 g [食塩相当] 7.2 g

	11月8日（日）	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）
朝食	○梅粥 ○大豆ﾐｰﾄの味噌炒め ○果物缶（みかん） ○Caヨーグルト	○御飯 ○切干大根の煮物 ○春菊のお浸し ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○味噌汁	○御飯 ○車麸とひき肉の炒め煮 ○ｷｬﾍﾞﾂのﾄﾞﾚ和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○味噌汁	○御飯 ○白菜とﾊﾑのｸﾘｰﾑ煮 ○竹輪と胡瓜のﾄﾞﾚ和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○味噌汁	○御飯 ○豆腐とひじきの炒煮 ○オニオンサラダ ○ヨーグルト ○ふりかけ ○味噌汁	○御飯 ○肉団子ソテー ○ほうれん草のお浸し ○ヨーグルト ○うめびしお ○味噌汁	○御飯 ○かぶの炒り煮 ○おくらのゆずドレ和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○味噌汁
昼食	○御飯 ○サバの煮付け ○大根とがんもの煮物 ○さつま芋サラダ ○味噌汁 ○☆★☆おやつ☆★☆ ○ほうじ茶プリン	○てりたま丼 ○薩摩揚げと隠元の炒め ○わかめの酢の物 ○ピーチムース  ○☆★☆おやつ☆★☆ ○レモンティー	○御飯 ○鰆の西京焼き ○かぶのかにあん ○ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ○清汁 ○☆★☆おやつ☆★☆ ○マロンパパロア	○御飯 ○厚揚げの和風炒め ○茄子とﾊﾟﾌﾟﾘｶのｿﾃｰ ○蒲鉾とｶﾘﾌﾗﾜｰの和え物 ○清汁 ○☆★☆おやつ☆★☆ ○マスカットゼリー	○御飯 ○豚肉の甘辛炒め ○南瓜の煮物 ○白菜のﾄﾞﾚ和え物 ○味噌汁 ○☆★☆おやつ☆★☆ ○ぶどうジュース	○御飯 ○コロッケ ○帆立と野菜の炒め煮 ○胡瓜の和え物 ○ミネストローネ ○☆★☆おやつ☆★☆ ○乳酸菌ウォーター	○御飯 ○鯖の塩麹焼き ○きのこの甘辛煮 ○ひじきサラダ ○味噌汁 ○☆★☆おやつ☆★☆ ○メロンムース
夕食	○御飯 ○エビと玉子のﾁﾘｿｰｽ ○ﾓﾔｼと木耳の中華炒め ○3色ナムル ○中華スープ	○御飯 ○赤魚の粕漬け ○ほうれん草の煮浸し ○白菜の佃煮和え ○清汁	○御飯 ○豚肉のﾊﾆｰﾏｽﾀｰﾄﾞ炒め ○さつま芋のレモン煮 ○ｵｸﾗの梅和え ○味噌汁	○御飯 ○鶏肉の利休焼き ○キャベツのｺﾝｿﾒ煮 ○ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ ○果物缶（洋梨）	○御飯 ○ｼﾙﾊﾞｰの南部焼き ○冬瓜とがんもの煮物 ○人参のｸﾙﾐ和え ○清汁	○御飯 ○鰺の南蛮漬け ○ぜんまいと揚げの煮物 ○もやしの塩昆布あえ ○清汁	○御飯 ○鶏肉の生姜焼き ○隠元の煮びたし ○春雨サラダ ○コンソメスープ
栄養量目安	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1520 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 60.3 g [脂　質] 38.7 g [炭水化物] 243.4 g [食塩相当] 6.7 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1535 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 65.1 g [脂　質] 35.4 g [炭水化物] 247.2 g [食塩相当] 6.4 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1589 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 69.7 g [脂　質] 31.7 g [炭水化物] 266.4 g [食塩相当] 6.8 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1626 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 63.9 g [脂　質] 41.8 g [炭水化物] 255.9 g [食塩相当] 7.0 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1600 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 61.3 g [脂　質] 39.1 g [炭水化物] 257.4 g [食塩相当] 7.4 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1588 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 55.9 g [脂　質] 39.0 g [炭水化物] 260.1 g [食塩相当] 7.4 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1503 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 57.0 g [脂　質] 41.6 g [炭水化物] 235.8 g [食塩相当] 7.1 g

	11月15日（日）	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）
朝食	○玉子粥 ○なすの煮つけ ○果物缶（黄桃） ○Caヨーグルト	○御飯 ○えび団子の煮物 ○カリフラワーサラダ ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○清汁	○御飯 ○炒り豆腐 ○かぶのゆかり和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○味噌汁	○御飯 ○ミニポトフ ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの卵ｻﾗﾀﾞ ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○清汁	○御飯 ○なすの煮つけ ○ｷｬﾍﾞﾂとｶﾆｶﾏの和え物 ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○味噌汁	○御飯 ○大豆とﾂﾅの野菜ｿﾃｰ ○大根のなめ茸和え ○Caヨーグルト ○たいみそ ○清汁	○御飯 ○ﾊﾝﾍﾟﾝの煮物 ○もやしの土佐和え ○Caヨーグルト ○のり佃煮 ○味噌汁
昼食	○御飯 ○豚肉のごま味噌炒め ○じゃが芋の金平 ○人参のサラダ ○清汁 ○☆★☆おやつ☆★☆ ○オレンジジュース	○御飯 ○鮭の葱塩焼き ○もやしソテー ○ﾊﾑとｷｬﾍﾞﾂのサラダ ○中華スープ ○☆★☆おやつ☆★☆ ○杏ゼリー	○郷土料理　鹿児島ﾒﾆｭｰ ○鶏飯 ○つけ揚げの煮物 ○さつま芋サラダ ○マンゴープリン   ○☆★☆おやつ☆★☆ ○ミルクティ	○御飯 ○ﾒﾙﾙｰｻの照り焼き ○人参の炒め物 ○茄子のおろし和え ○味噌汁 ○☆★☆おやつ☆★☆ ○リンゴジュース	○キーマカレー ○ｼｰﾗｽと野菜の炒め物 ○わかめの酢の物 ○ヨーグルト風ムース ○☆★☆おやつ☆★☆ ○ピーチティー	○御飯 ○酢鶏 ○白菜と水菜炒め物 ○小松菜のお浸し ○コンソメスープ ○☆★☆おやつ☆★☆ ○あずきババロア	○御飯 ○タラのﾀﾙﾀﾙｿｰｽ ○三色稲荷の煮物 ○キャベツの梅和え ○コンソメスープ ○☆★☆おやつ☆★☆ ○青リンゴゼリー
夕食	○御飯 ○ホキの野菜あんかけ ○スナップの塩炒め ○ﾁﾝｹﾞﾝ菜の和風和え ○味噌汁	○御飯 ○豚肉の黒酢炒め ○アスパラの中華煮 ○きのこサラダ ○味噌汁	○御飯 ○バサの生姜焼き ○玉葱のｿﾃｰ ○小松菜のお浸し ○コンソメスープ	○御飯 ○鶏肉の胡麻ソース ○がんもの煮物 ○ﾎｳﾚﾝｿｳ柚子ﾄﾞﾚ和え ○味噌汁	○御飯 ○厚揚げのとろみ煮 ○マカロニソテー ○春菊のお浸し ○果物缶(白桃)	○御飯 ○ぶりの照り焼き ○里芋と竹輪の煮物 ○胡瓜とｻﾞｰｻｲ和え ○味噌汁	○御飯 ○豚肉のｶﾞｰﾘｯｸ炒め ○ふきの煮物 ○さつま芋サラダ ○清汁
栄養量目安	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1493 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 59.1 g [脂　質] 26.8 g [炭水化物] 233.1 g [食塩相当] 6.7 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1552 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 61.7 g [脂　質] 36.7 g [炭水化物] 250.3 g [食塩相当] 6.5 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1626 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 70.4 g [脂　質] 31.3 g [炭水化物] 269.7 g [食塩相当] 6.0 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1585 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 59.0 g [脂　質] 42.2 g [炭水化物] 216.2 g [食塩相当] 7.1 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1534 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 65.0 g [脂　質] 28.6 g [炭水化物] 261.9 g [食塩相当] 7.3 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1522 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 59.8 g [脂　質] 34.2 g [炭水化物] 253.3 g [食塩相当] 8.0 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1518 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 60.7 g [脂　質] 31.1 g [炭水化物] 248.1 g [食塩相当] 6.6 g

	11月22日（日）	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）
朝食	○梅粥 ○冬瓜の甘辛炒煮 ○果物缶（みかん） ○Caヨーグルト	○御飯 ○スクランブルエッグ ○人参の胡麻和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○味噌汁	○御飯 ○大根のそぼろ煮 ○白菜のドレ和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○清汁	○御飯 ○ﾁﾝｹﾞﾝ菜の炒め煮 ○ｷｬﾍﾞﾂのﾏﾖ和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○コンソメスープ	○御飯 ○ｽﾅｯﾌﾟと笹ｶﾏの炒め物 ○卵サラダ ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○味噌汁	○御飯 ○冬瓜の甘辛炒煮 ○浅漬け ○Caヨーグルト ○のり佃煮 ○清汁	○御飯 ○里芋とﾊﾝﾍﾟﾝの煮物 ○とろろ ○Caヨーグルト ○味噌汁
昼食	○御飯 ○鰆の山椒焼き ○ﾋﾟｰﾏﾝの甘酢炒め ○南瓜のﾏﾖ和え ○味噌汁 ○☆★☆おやつ☆★☆ ○チョコレートプリン	○御飯 ○めばるの煮付け ○ビーフンソテー ○もやしの柚子和え ○清汁 ○☆★☆おやつ☆★☆ ○パインジュース	○御飯 ○回鍋肉 ○揚げ茄子の煮物 ○コールスローサラダ ○わかめスープ ○☆★☆おやつ☆★☆ ○バナナムース	○味噌ラーメン ○餃子 ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのごま和え ○杏仁豆腐  ○☆★☆おやつ☆★☆ ○はちみつレモネード	○御飯 ○鯖の塩焼き ○大根の甘辛煮 ○隠元のわさび和え ○味噌汁 ○☆★☆おやつ☆★☆ ○おしるこ	○食パン　いちごジャム ○ホワイトシチュー ○ｽﾅｯﾌﾟのソテー ○マカロニサラダ  ○☆★☆おやつ☆★☆ ○アップルティ	○御飯 ○麻婆茄子 ○ほうれん草の炒め物 ○人参のｸﾙﾐ和え ○清汁 ○☆★☆おやつ☆★☆ ○抹茶ババロア
夕食	○御飯 ○大豆ﾐｰﾄのｸﾞﾗﾀﾝ ○白菜とツナの炒め ○いんげんの辛子和え ○コンソメスープ	○御飯 ○ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞﾃﾞﾐｿｰｽ ○野菜のｺﾝｿﾒ煮 ○カリフラワー甘酢和え ○コーンスープ	○御飯 ○千草焼き ○ﾂﾅと玉葱の炒め物 ○隠元のおかか和え ○味噌汁	○御飯 ○赤魚の幽庵焼き ○里芋とかぶの煮物 ○ｷﾇｻﾔと人参のｻﾗﾀﾞ ○味噌汁	○御飯 ○鶏肉の七味焼き ○きのこの金平 ○野菜のポン酢和え ○清汁	○御飯 ○ｼﾙﾊﾞｰの甘辛味噌焼き ○かぶと桜えびの煮物 ○ﾁﾝｹﾞﾝの和え物 ○味噌汁	○御飯 ○ほっけの塩麹焼き ○白菜と揚げの炒め物 ○ｶﾘﾌﾗﾜｰの和えもの ○味噌汁
栄養量目安	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1541 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 54.7 g [脂　質] 40.0 g [炭水化物] 248.6 g [食塩相当] 6.9 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1564 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 59.7 g [脂　質] 31.1 g [炭水化物] 266.9 g [食塩相当] 7.0 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1562 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 65.0 g [脂　質] 46.0 g [炭水化物] 228.8 g [食塩相当] 6.7 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1526 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 61.4 g [脂　質] 35.6 g [炭水化物] 252.0 g [食塩相当] 7.3 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1658 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 62.7 g [脂　質] 48.0 g [炭水化物] 251.5 g [食塩相当] 6.7 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1500 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 66.0 g [脂　質] 41.8 g [炭水化物] 225.9 g [食塩相当] 7.4 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1510 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 58.8 g [脂　質] 30.3 g [炭水化物] 258.1 g [食塩相当] 7.6 g

	１１月２９日（日）	１１月３０日（月）	１２月１日（火）	１２月２日（水）	１２月３日（木）	１２月４日（金）	１２月５日（土）
朝食	○玉子粥 ○厚揚げのとろみ煮 ○果物缶（黄桃） ○Caヨーグルト	○御飯 ○切干大根の煮物 ○青菜のお浸し ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○味噌汁					
昼食	○御飯 ○カレイのみぞれ煮 ○パプリカソテー ○ｴﾋﾞの胡麻ｻﾗﾀﾞ ○味噌汁 ○☆★☆おやつ☆★☆ ○カフェオレ	○御飯 ○かに玉 ○人参しゅうまい ○竹輪の梅和え ○味噌汁 ○☆★☆おやつ☆★☆ ○いちごプリン					
夕食	○御飯 ○鶏肉の菜種焼き ○ブロッコリーのソテー ○南瓜サラダ ○コンソメスープ	○御飯 ○和風ロールｷｬﾍﾞﾂ ○茄子の甘辛炒め ○オクラのおかか和え ○清汁					
栄養量目安	［ｴﾈﾙｷﾞｰ］ 1524 kcal ［ﾀﾝﾊﾟｸ質］ 63.3 g ［脂　質］ 37.1 g ［炭水化物］ 241.4 g ［食塩相当］ 6.4 g	［ｴﾈﾙｷﾞｰ］ 1543 kcal ［ﾀﾝﾊﾟｸ質］ 50.2 g ［脂　質］ 36.8 g ［炭水化物］ 261.4 g ［食塩相当］ 7.7 g					







＊都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願いいたします。