2026年 11月 月間献立表 第二清風園（ソフト食）

	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 ○厚揚げの炒め物 ○大根のﾄﾞﾚ和え ○Caヨーグルト	○全粥 ○えびのﾊﾞﾀｰ醤油煮 ○ほうれん草の柚子和え ○Caヨーグルト ○ゆずみそ ○清汁	○全粥 ○鰆の照り煮 ○ごぼうマヨサラダ ○Caヨーグルト ○のり佃煮 ○味噌汁	○全粥 ○玉子焼き ○いんげんの和風ﾄﾞﾚ ○Caヨーグルト ○たいみそ ○味噌汁	○全粥 ○厚揚げの旨塩煮 ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾄﾞﾚ和え ○Caヨーグルト ○のり佃煮 ○味噌汁	○全粥 ○鮭のマヨソース ○玉葱の梅ﾄﾞﾚ和え ○Caヨーグルト ○ゆずみそ ○清汁	○全粥 ○野菜のケチャップ煮 ○コーンの胡麻和え ○Caヨーグルト ○うめびしお ○味噌汁
昼食	○全粥 ○牛肉のしぐれ煮 ○きんぴらごぼう ○ｷｬﾍﾞﾂの辛子和え ○☆★☆おやつ☆★☆ ○水ようかん	○全粥 ○白身魚と野菜のｸﾘｰﾑ煮 ○いんげんの炒め ○玉葱の梅和え ○☆★☆おやつ☆★☆ ○オレンジゼリー	○全粥 ○牛肉のプルコギ風 ○たけのこの煮物 ○ｶﾘﾌﾗﾜｰのポン酢和え ○☆★☆おやつ☆★☆ ○ピーチジュース	○全粥 ○ぶりの味噌漬け風 ○ｷｬﾍﾞﾂの炒め物 ○人参の胡麻和え ○☆★☆おやつ☆★☆ ○プリン	○全粥 ○チキンのｵﾆｵﾝｿｰｽ ○さつま芋のレモン煮 ○野菜の昆布和え ○☆★☆おやつ☆★☆ ○パインムース	○全粥 ○卵の中華炒め風 ○ごぼうの煮浸し ○小松菜のサラダ ○☆★☆おやつ☆★☆ ○いちごゼリー	○郷土食　山梨メニュー ○全粥 ○ほうとう煮風 ○玉葱ソテー ○ぶどうゼリー ○☆★☆おやつ☆★☆ ○ココア
夕食	○全粥 ○鯖の味噌煮風 ○ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾋﾞｰﾅﾂ炒め風 ○隠元のマヨ醤油がけ	○全粥 ○鶏肉の胡麻だれがけ ○人参のきんぴら ○シーザーサラダ	○全粥 ○高野豆腐の炊き合わせ ○昆布の佃煮風 ○ｺｰﾝのｻｳｻﾞﾝｻﾗﾀﾞ	○全粥 ○豚肉の野菜あん ○湯豆腐 ○小松菜のｸﾙﾐ和え	○全粥 ○白身魚のｵｰﾛﾗｿｰｽがけ ○ｶﾘﾌﾗﾜｰの煮浸し ○南瓜の和風サラダ	○全粥 ○鶏のﾊﾆｰﾏｽﾀｰﾄﾞ炒め風 ○ｷｬﾍﾞﾂソテー風 ○ほうれん草のﾄﾞﾚ和え	○全粥 ○ぶりの南蛮漬け風 ○人参のソテー ○枝豆の甘酢和え
栄養量目安	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1412 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 57.4 g [脂　質] 24.1 g [炭水化物] 234.2 g [食塩相当] 6.9 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1404 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 57.6 g [脂　質] 23.1 g [炭水化物] 233.2 g [食塩相当] 6.4 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1465 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 50.8 g [脂　質] 26.5 g [炭水化物] 244.8 g [食塩相当] 7.1 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1426 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 56.6 g [脂　質] 28.6 g [炭水化物] 219.8 g [食塩相当] 6.9 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1452 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 58.3 g [脂　質] 26.0 g [炭水化物] 239.4 g [食塩相当] 7.0 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1460 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 50.2 g [脂　質] 37.8 g [炭水化物] 216.4 g [食塩相当] 6.8 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1451 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 63.4 g [脂　質] 23.0 g [炭水化物] 218.6 g [食塩相当] 6.5 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 ○鯖の煮付け風 ○ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾌﾚﾝﾁ和え ○Caヨーグルト	○全粥 ○高野豆腐の煮物 ○人参のゆず和え ○Caヨーグルト ○のり佃煮 ○味噌汁	○全粥 ○ハムと筍のソテー ○いんげんの胡麻和え ○Caヨーグルト ○ゆずみそ ○味噌汁	○全粥 ○白身魚の煮付け風 ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの和風サラダ ○Caヨーグルト ○うめびしお ○味噌汁	○全粥 ○オムレツ ○ほうれん草の海苔和え ○ヨーグルト ○たいみそ ○味噌汁	○全粥 ○ｷｬﾍﾞﾂの炒め物風 ○枝豆の柚子サラダ ○ヨーグルト ○うめびしお ○味噌汁	○全粥 ○鶏肉の煮物 ○ｶﾘﾌﾗﾜｰのドレ和え ○Caヨーグルト ○のり佃煮 ○味噌汁
昼食	○全粥 ○厚揚げの味噌煮 ○ほうれん草の炒め風 ○コーンサラダ ○☆★☆おやつ☆★☆ ○ほうじ茶プリン	○全粥 ○てりたま風 ○キャベツの煮浸し ○ピーチムース ○☆★☆おやつ☆★☆ ○レモンティー	○全粥 ○ぶりの南蛮漬け風 ○コーンのソテー ○ｶﾘﾌﾗﾜｰのｲﾀﾘｱﾝｻﾗﾀﾞ ○☆★☆おやつ☆★☆ ○マロンババロア	○全粥 ○厚揚げのうま煮 ○野菜ソテー ○マリネ ○☆★☆おやつ☆★☆ ○マスカットゼリー	○全粥 ○鰆の粕漬け焼き ○ｶﾘﾌﾗﾜｰの甘辛煮 ○いんげんの和風ﾄﾞﾚ ○☆★☆おやつ☆★☆ ○ぶどうジュース	○全粥 ○白身魚の甘酢ｿｰｽ ○南瓜のはちみつがけ ○ﾊﾟﾝﾊﾟﾝｼﾞｰ風ｻﾗﾀﾞ ○☆★☆おやつ☆★☆ ○乳酸菌ウォーター	○全粥 ○牛肉の梅ｿｰｽ ○ｷｬﾍﾞﾂのｵｲｽﾀｰ煮 ○さつま芋サラダ ○☆★☆おやつ☆★☆ ○メロンムース
夕食	○全粥 ○牛肉のしぐれ煮 ○筍の煮物 ○ｲﾝｹﾞﾝのさっぱり和え	○全粥 ○鮭の照り煮 ○ごぼうの玉葱ｿｰｽ ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのサラダ	○全粥 ○鶏肉のさっぱり煮 ○人参のきんぴら ○枝豆のｸﾙﾐ和え	○全粥 ○牛肉のﾄﾏﾄ煮 ○キャベツの塩炒め ○ごぼうマヨサラダ	○全粥 ○えびの甘辛炒め ○たけのこの煮物 ○南瓜サラダ	○全粥 ○高野豆腐の炊き合わせ ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの玉葱ｿｰｽ ○ｺｰﾝの柚子サラダ	○全粥 ○麻婆豆腐風 ○人参の和風サラダ ○ほうれん草のごま和え
栄養量目安	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1409 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 50.5 g [脂　質] 23.8 g [炭水化物] 237.1 g [食塩相当] 7.4 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1439 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 56.9 g [脂　質] 27.1 g [炭水化物] 230.6 g [食塩相当] 7.0 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1407 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 62.2 g [脂　質] 27.4 g [炭水化物] 212.7 g [食塩相当] 6.6 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1442 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 51.5 g [脂　質] 27.9 g [炭水化物] 239.3 g [食塩相当] 7.6 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1454 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 51.6 g [脂　質] 26.7 g [炭水化物] 236.3 g [食塩相当] 5.6 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1400 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 53.1 g [脂　質] 19.2 g [炭水化物] 245.8 g [食塩相当] 6.4 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1412 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 53.4 g [脂　質] 26.9 g [炭水化物] 230.8 g [食塩相当] 7.2 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 ○ｲﾝｹﾞﾝの生姜煮 ○シーザーサラダ ○Caヨーグルト	○全粥 ○白身魚の照り煮 ○小松菜の海苔和え ○Caヨーグルト ○うめびしお ○清汁	○全粥 ○ハムのソテー ○南瓜のﾄﾞﾚ和え ○Caヨーグルト ○ゆずみそ ○味噌汁	○全粥 ○玉子焼き ○玉葱の柚子サラダ ○Caヨーグルト ○のり佃煮 ○清汁	○全粥 ○鰆の照り煮 ○キャベツの梅和え ○Caヨーグルト ○うめびしお ○味噌汁	○全粥 ○鶏肉の炒め物 ○コーンのﾌﾚﾝﾁ和え ○Caヨーグルト ○たいみそ ○清汁	○全粥 ○たけのこ煮 ○大根サラダ ○Caヨーグルト ○ゆずみそ ○味噌汁
昼食	○全粥 ○鮭の生姜焼き風 ○きんぴらごぼう ○野菜の昆布和え ○☆★☆おやつ☆★☆ ○オレンジジュース	○全粥 ○牛肉のﾄﾏﾄ煮 ○玉葱ソテー ○人参のドレ和え ○☆★☆おやつ☆★☆ ○杏ゼリー	○郷土料理　鹿児島ﾒﾆｭｰ ○鶏飯風 ○大根の煮物 ○さつま芋のサラダ ○マンゴープリン   ○☆★☆おやつ☆★☆ ○ミルクティ	○全粥 ○豚肉のすき煮風 ○たけのこ煮 ○ｶﾘﾌﾗﾜｰの和風ｻﾗﾀﾞ ○☆★☆おやつ☆★☆ ○リンゴジュース	○全粥 ○カレー風煮 ○枝豆ソテー ○ヨーグルト風ムース ○☆★☆おやつ☆★☆ ○ピーチティー	○全粥 ○高野豆腐のうま煮 ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの炒め物 ○ごぼうの青じそ ○☆★☆おやつ☆★☆ ○あずきババロア	○全粥 ○ポークチャップ ○ｶﾘﾌﾗﾜｰの煮浸し ○人参の和風サラダ ○☆★☆おやつ☆★☆ ○チョコレートプリン
夕食	○全粥 ○八宝菜風 ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの煮物 ○小松菜の辛子和え	○全粥 ○鶏肉のマヨ焼き風 ○大根の金平 ○キャベツのポン酢和え	○全粥 ○さわらのﾊﾞﾀｰ醤油 ○枝豆ソテー ○コーンの胡麻和え	○全粥 ○厚揚げの味噌煮 ○昆布の煮物 ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの旨塩和え	○全粥 ○鰆の照り焼き風 ○小松菜ﾊﾞﾀｰｿﾃｰ風 ○人参のドレ和え	○全粥 ○回鍋肉風 ○南瓜の含め煮 ○ﾎｳﾚﾝ草のマヨサラダ	○全粥 ○卵とじ風 ○たけのこ金平 ○インゲンのｸﾙﾐ和え
栄養量目安	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1465 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 63.7 g [脂　質] 25.7 g [炭水化物] 210.5 g [食塩相当] 7.3 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1402 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 59.7 g [脂　質] 25.3 g [炭水化物] 224.0 g [食塩相当] 6.7 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1597 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 64.7 g [脂　質] 35.2 g [炭水化物] 246.4 g [食塩相当] 6.1 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1458 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 45.1 g [脂　質] 26.0 g [炭水化物] 225.5 g [食塩相当] 7.0 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1387 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 61.2 g [脂　質] 28.3 g [炭水化物] 213.5 g [食塩相当] 7.1 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1438 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 53.9 g [脂　質] 29.2 g [炭水化物] 231.4 g [食塩相当] 6.2 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1442 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 51.8 g [脂　質] 30.9 g [炭水化物] 223.2 g [食塩相当] 6.3 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 ○厚揚げの味噌煮 ○ほうれん草の梅和え ○Caヨーグルト	○全粥 ○スクランブルエッグ ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾄﾞﾚ和え ○Caヨーグルト ○たいみそ ○味噌汁	○全粥 ○ぶりの胡麻だれ焼き風 ○ｷｬﾍﾞﾂのゆず和え ○Caヨーグルト ○うめびしお ○清汁	○全粥 ○厚揚げのｵｲｽﾀｰ煮 ○玉葱の青じそ和え ○Caヨーグルト ○ゆずみそ ○コンソメスープ	○全粥 ○鶏肉の照り焼き風 ○隠元の中華和え ○Caヨーグルト ○たいみそ ○味噌汁	○全粥 ○鮭ののﾄﾏﾄ煮 ○小松菜の辛子和え ○Caヨーグルト ○のり佃煮 ○清汁	○全粥 ○ｷｬﾍﾞﾂの炒め物風 ○玉葱のｻﾗﾀﾞ ○Caヨーグルト ○たいみそ ○味噌汁
昼食	○全粥 ○鮭のｺｰﾝマヨ焼き風 ○小松菜のｵｲｽﾀｰ炒め風 ○玉葱の中華和え ○☆★☆おやつ☆★☆ ○青リンゴゼリー	○全粥 ○鰆の西京味噌がけ ○ｺｰﾝの炒め物 ○枝豆ｻｳｻﾞﾝｻﾗﾀﾞ ○☆★☆おやつ☆★☆ ○パインジュース	○全粥 ○エビチリ風 ○人参の中華煮風 ○ほうれん草のｸﾙﾐ和え ○☆★☆おやつ☆★☆ ○バナナムース	○全粥 ○豚肉の梅ｿｰｽ ○野菜ソテー ○杏仁豆腐 ○☆★☆おやつ☆★☆ ○はちみつレモネード	○全粥 ○白身魚のﾀﾆｵﾝｿｰｽ ○たけのこの甘煮風 ○南瓜サラダ ○☆★☆おやつ☆★☆ ○おしるこ	○パン粥 ○シチュー風 ○枝豆ソテー ○さつま芋のﾌﾚﾝﾁｻﾗﾀﾞ  ○☆★☆おやつ☆★☆ ○アップルティ	○全粥 ○ぶりの煮付け風 ○昆布の煮物 ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの柚子和え ○☆★☆おやつ☆★☆ ○抹茶ババロア
夕食	○全粥 ○牛肉の黒胡椒ｿｰｽ ○ｷｬﾍﾞﾂソテー風 ○大根サラダ	○全粥 ○酢豚風 ○大根の炒め物 ○ごぼう和風サラダ	○全粥 ○鶏肉のさっぱり煮 ○カリフラワーの煮浸し ○インゲンのマヨサラダ	○全粥 ○鮭のﾏｽﾀｰﾄﾞ焼き風 ○小松菜のソテー ○大根の昆布和え	○全粥 ○卵の和風あん ○キャベツの煮浸し ○カリフラワーの中華和え	○全粥 ○えびマヨ風 ○隠元の中華煮風 ○玉葱のサラダ	○全粥 ○鶏肉の生姜炒め ○南瓜あんかけ ○大根の梅サラダ
栄養量目安	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1423 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 52.1 g [脂　質] 32.6 g [炭水化物] 223.6 g [食塩相当] 6.7 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1451 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 51.5 g [脂　質] 28.1 g [炭水化物] 232.4 g [食塩相当] 6.3 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1414 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 52.6 g [脂　質] 23.3 g [炭水化物] 232.9 g [食塩相当] 6.7 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1424 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 52.7 g [脂　質] 27.0 g [炭水化物] 234.4 g [食塩相当] 7.0 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1574 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 55.7 g [脂　質] 31.7 g [炭水化物] 252.4 g [食塩相当] 6.2 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1358 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 62.3 g [脂　質] 33.5 g [炭水化物] 203.0 g [食塩相当] 7.2 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1433 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 60.0 g [脂　質] 22.9 g [炭水化物] 238.0 g [食塩相当] 7.4 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 ○ハムの炒め物 ○枝豆サラダ ○Caヨーグルト	○全粥 ○人参ソテー ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの旨塩和え ○Caヨーグルト ○のり佃煮 ○味噌汁					
昼食	○全粥 ○高野豆腐の煮物 ○玉葱の炒め物 ○ごぼう和風サラダ ○☆★☆おやつ☆★☆ ○カフェオレ	○全粥 ○鮭のｵｰﾛﾗｿｰｽがけ ○南瓜のレモン煮 ○隠元のｲﾀﾘｱﾝﾄﾞﾚ和え ○☆★☆おやつ☆★☆ ○いちごプリン					
夕食	○全粥 ○鰆のﾄﾏﾄ煮 ○筍のポン酢炒め煮風 ○ほうれん草ごま和え	○全粥 ○豚肉のｵｲｽﾀｰ炒め ○小松菜の煮浸し ○ｺｰﾝのｻﾗﾀﾞ					
栄養量目安	［ｴﾈﾙｷﾞｰ］ 1451 kcal ［ﾀﾝﾊﾟｸ質］ 57.3 g ［脂　質］ 25.8 g ［炭水化物］ 235.1 g ［食塩相当］ 7.4 g	［ｴﾈﾙｷﾞｰ］ 1415 kcal ［ﾀﾝﾊﾟｸ質］ 55.8 g ［脂　質］ 29.8 g ［炭水化物］ 225.4 g ［食塩相当］ 6.7 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。